

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

Н.Ю. Муратшина, В.А. Андрианов

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

Учебно-методическое пособие

Казань
КЮИ МВД России
2022

ББК 75.715.7я73
О26

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты

Кандидат педагогических наук, доцент **А.В. Алдошин**
(Орловский юридический институт МВД России им. В.В. Лукьянова)

Д.В. Сыров

(Управление по работе с личным составом МВД по Республике Татарстан)

Муратшина Н.Ю.

О26 Освобождение от захватов и обхватов: учебно-методическое пособие / Н.Ю. Муратшина, В.А. Андрианов. – Казань: КЮИ МВД России, 2022. – 80 с.

В пособии рассматриваются вопросы техники освобождения от захватов и обхватов, дается общая основа тактической подготовки, совершенствования техники освобождения от захватов и обхватов, предлагаются варианты освобождения с применением бросковой техники.

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

ББК 75.715.7я73

© Муратшина Н.Ю., Андрианов В.А., 2022
© КЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава I. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации	10
Глава II. Сущностная характеристика боевых приемов борьбы как составляющих физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России.....	29
Глава III. Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке	36
Глава IV. Освобождения от захватов и обхватов.....	43
4.1. Освобождения от захватов и обхватов с использованием бросков...	60
Глава V. Причины, приводящие к неверному выполнению техники (ошибкам) при разучивании приемов освобождения от захватов и обхватов.....	68
Глава VI. Общие основы тактической подготовки.....	70
6.1. Техничко-тактические действия при освобождении от захватов и обхватов.....	73
6.2. Техничко-тактические действия при освобождении от удушающих приемов.....	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	78
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность методики обучения боевым приемам борьбы «Освобождение от захватов и обхватов» заключается в том, что в настоящее время особо значимой задачей является повышение эффективности подготовки сотрудников правоохранительных органов. Профессиональные заведения уделяют особое внимание физической подготовке сотрудников правоохранительных органов. Физическая подготовка – это первостепенная составляющая профессиональной подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России. В нее в обязательном порядке входят: изучение приемов по пресечению действий правонарушителя, приемы и действия по ограничению свободы передвижения и сопровождению правонарушителей, в том числе посредством правомерного применения боевых приемов борьбы.

Чтобы сформировать у обучающихся способность к пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащиту без применения оружия, им необходимо:

- приобрести необходимые знания относительно физиологических механизмов физической работоспособности, а также изучить особенности приспособления человеческого организма к повышенной физической нагрузке;

- усвоить особенности формирования двигательных представлений как образов служебно-прикладных двигательных умений и навыков и болевых приемов борьбы, подлежащих освоению;

- приобрести навыки и умения, являющиеся прикладными в службе (преодоление полосы препятствий, подтягивание на перекладине, бег на разные дистанции);

- изучить болевые приемы борьбы (приемы освобождений от захватов и обхватов);

- совершенствовать свои физические качества (выносливость, скорость, сила, ловкость, гибкость до требований, обозначенных профессиональным минимумом).

Овладение служебно-прикладными двигательными умениями и навыками, боевыми приемами борьбы позволяет:

- объективно оценивать эффективность выполняемых упражнений с помощью обозначенных критериев и отсутствие ошибок в технике выполнения приема, а также повышать концентрацию внимания на упражнении и игнорировать разнообразные отвлекающие факторы;

- освоить приемы остановки противоправных действий правонарушителя и успешно применять их, а также научиться противостоянию атакующим действиям правонарушителя.

Благодаря развитию физических качеств, необходимых для эффективного выполнения профессиональных заданий, сотрудник становится более работоспособным. Сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие физические качества позволяют успешно использовать одиночные действия по самозащите и задержанию сопротивляющегося правонарушителя.

Для формирования способности к пресечению физического сопротивления правонарушителя, а также самозащите без применения оружия в обучающей практике, используются следующие специфические приемы:

- силовые приемы: выполнение упражнений с отягощением (гантелями, штангами с набором дисков разного веса);

- упражнения с сопротивлением;

- действия с перемещением собственного тела (перелезание через препятствие, лазание по наклонным и вертикальным лестницам, канатам, безопорные и опорные прыжки и др.);

- отработка техники с противодействием партнера (борьба);

- скоростные приемы: эстафеты, преодоление полосы препятствий, единоборство, групповые состязания, кросс и т.п.

Формирование способности к правомерному применению силовой защиты законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства предполагает:

- во-первых, усвоение:

- а) фундаментальных знаний (закономерностей обеспечения безопасности личности, общества и государства; принципов

предупреждения правонарушений; системы конституционных гарантий прав и свобод гражданина Российской Федерации);

б) практико-ориентированных знаний (основных видов вооружений, применяемых сотрудниками правоохранительных органов, и мер безопасности при обращении с ними; организационно-правовых основ и тактических особенностей применения различных видов специальной техники и средств, находящихся у правоохранительных органов; правовых основ, условий и пределов применения физической силы, применения и использования специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками правоохранительных органов).

- во-вторых, освоение:

а) служебно-боевых умений и навыков (применение специальных средств индивидуальной защиты и активной обороны, применение специальных средств дальнего действия при массовых беспорядках и т.п.);

б) правомерных комплексов силовой защиты законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, исходя из конкретных ситуаций (преследование правонарушителя, обезоруживание правонарушителя, поединок «рукопашная схватка», уход из опасного положения при единоборстве, пресечение массовых беспорядков);

- в-третьих, формирование морально-волевых качеств (смелость и решительность, гражданственность, бдительность, ответственность за свои действия, самообладание, эмоциональная устойчивость).

Освоение служебно-боевых умений и навыков, правомерных комплексов силовой защиты законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, исходя из конкретных ситуаций, способствует:

1. Развитию физических качеств, которые являются базовыми и необходимыми для успешного выполнения сотрудниками полиции служебных обязательств. Сила и выносливость дают преимущество во время борьбы и остановки правонарушителя, скорость позволяет успешно преследовать нарушителя порядка. Другие физические

качества также способствуют эффективному выполнению оперативно-служебных боевых задач.

2. Приобретению необходимого опыта. Этот опыт может быть важен как для выполнения служебно-боевых действий, так и для реализации оперативно-служебных действий. Опыт необходим и в вопросах обеспечения мер законности и правопорядка.

Формирование морально-волевых качеств позволяет:

- выработать умение концентрировать внимание на ситуации и действовать в соответствии с ней, повышает умение действовать оперативно в критической ситуации, повышает психологическую устойчивость, быстроту реакций;

- контролировать эмоции, принимать взвешенные решения в экстренных ситуациях, объективно оценивать варианты, выработать уверенность в себе и своих действиях, успешно решать проблему саморегуляции своего состояния и быстрого восстановления сил.

Формирование и развитие абсолютной и взрывной силы обеспечивает эффективное выполнение ряда задач:

- оперативно-служебных (пресечение блокирования транспортных коммуникаций, участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера);

- служебно-боевых (пресечение (подавление) вооруженного мятежа, ликвидация незаконных вооруженных формирований и банд, освобождение заложников).

Развитие специальной (силовой, скоростной и координационной) выносливости рассматривается с точки зрения анаэробного вида работоспособности, который отражается во время преследования правонарушителя, а также в процессе ведения с правонарушителем, который активно сопротивляется, рукопашного силового единоборства¹. Специальная выносливость напрямую зависит от особенностей организма сотрудника, от его возможностей и ресурсов, техники владения двигательными движениями. Она позволяет продемонстрировать проявление скоростно-силовых

¹Колюхов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел. Москва: ЦОКР МВД России, 2006. С. 59 – 60.

качеств, а также обеспечивает готовность к несению оперативно-служебной деятельности.

Для формирования способности к силовому обеспечению правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах в практике профессиональной подготовки используются приемы типа:

- сложно-координационных технико-тактических действий в единоборстве или процессе длительного преодоления препятствия;
- боевых приемов борьбы;
- ускоренного передвижения на местности;
- выпрыгивания с места вверх и пр.

Подбирать данные действия для выполнения необходимо с учетом следующих требований: действия должны максимально активизировать возможности человека, выполнение должно быть многократным.

Эффективность физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России обеспечивается следующими структурными взаимосвязями с составляющими их профессиональной подготовки:

- значение физической подготовки в процессе решения профессиональных задач возрастает при условии освоения большего числа боевых приемов борьбы, служебно-прикладных двигательных умений и навыков, способов преодоления естественных и искусственных препятствий;
- эффективность физической подготовки повышается при условии обязательных тренировок и отработок усвоенного учебного материала в обстоятельствах, моделирующих реальное противоборство с правонарушителями;
- результативность формирования способности к непосредственному пресечению физического сопротивления правонарушителя и самозащите без применения оружия возрастает при условии сбалансирования динамики нагрузок и адаптации их к возможностям обучающихся;
- эффективность выбора и реализации служебно-прикладных двигательных умений и навыков, боевых приемов борьбы, способов преодоления естественных и искусственных препятствий в

изменяющихся ситуациях оперативно-служебной деятельности при остром дефиците времени повышается при условии системной целостности составляющих профессионально-прикладной подготовки (оперативно-служебной, тактико-специальной, огневой, физической) и одновременном освоении приемов боевой борьбы и развитии основных физических качеств до уровня нормативных требований;

- оптимизация формирования физической готовности обучающихся к успешному выполнению профессиональных задач усиливается при условии опережающего развития у них профессионально-важных физических качеств;

- эффективность развития абсолютной и взрывной силы повышается при условии планомерного последовательного роста двигательной активности и увеличения объема и интенсивности физических нагрузок;

- результативность развития специальной (силовой, скоростной и координационной) выносливости возрастает при условии концентрации конкретной нагрузки на ограниченном по времени этапе физической подготовки и продолжительном повышении уровня проявления развиваемого физического качества.

Необходимо отметить, что техника боевых приемов борьбы представляется наиболее эффективной. Успешность овладения обучающимися боевыми приемами борьбы обеспечивает формирование у них уверенности в себе в ходе силового пресечения правонарушений и самозащиты без применения оружия.

Глава I.

Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации

Термин «организация» многозначный¹. Относительно использования для характеристики физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации он служит для определения деятельности, которая нацелена на достижение ее целей и решение задач, то есть в значении «организовывать»², а также выражает представление о деятельности как системе, складывающейся из определенного содержания, средств и методов подготовки, норм и требований к уровню его освоения, критериев его оценки.

В пункте 4 статьи 18 главы 5 «Закона о полиции» особо подчеркивается, что сотрудники полиции «обязаны проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия»³.

Содержание и организация этой подготовки (и проверки) строится на основе общенациональных концепций развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, охраны здоровья населения Российской Федерации, Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»⁴ и осуществляется в соответствии с приказами Министра внутренних дел Российской Федерации «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних

¹ Организация – от лат. organisatio позднее от англ. organize – сообщаю стройный вид, устраиваю): 1. Внутренняя упорядоченность, согласованность взаимодействия отдельных элементов или частей системы в соответствии со структурой целого. 2. Совокупность процессов или действий, ведущих к образованию и совершенствованию взаимосвязей между частями целого; ведение чего-либо в систему. 3. Объединение людей, совместно реализующих цели программы и действующих на основе определенных норм и правил.

² То есть упорядочивать, придавать чему-либо планомерный, согласованный характер.

³ О полиции: Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 07.03.2018).

⁴ О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета. 2007.

дел Российской Федерации»¹ и «Об организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Материально-техническое обеспечение физической подготовки органов внутренних дел Российской Федерации (ОВД РФ) спортивным имуществом, инвентарем и оборудованием происходит в соответствии с Инструкцией по организации снабжения материальными средствами в системе МВД России², по нормам снабжения ОВД РФ, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций МВД России³.

Организация массовой физкультурно-спортивной работы с сотрудниками МВД России осуществляется в соответствии с Уставом Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо»⁴.

Физическая подготовка сотрудников ОВД РФ проводится с целью формирования у них физической готовности к эффективному выполнению оперативно-служебных задач, искусному применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечению высокой работоспособности в процессе служебной деятельности. Для этого необходимо:

1) развивать и поддерживать у обучающихся на высоком уровне профессионально важных качеств, которые являются

¹ Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275. URL: www.pravo.gov.ru (дата обращения: 14.05.2019).

² Об организации материально-технического обеспечения в системе Министерства внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.03.2014 № 135. СПС «КонсультантПлюс».

³ Об утверждении некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск и образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации (вместе с Правилами применения некоторых норм снабжения органов внутренних дел, воинских частей внутренних войск, образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации): приказ МВД России от 22.11.2003 № 905.

⁴ Устав общественного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо», утвержден постановлением XVII внеочередной Всероссийской конференции Общественно-государственного объединения «Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» от 10.07.2014. URL: <http://www.dynamo.su/about/documents>.

обязательными для успешного выполнения оперативно-служебных задач;

2) формировать у обучающихся навыки двигательной активности и умения эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы;

3) поддерживать и укреплять здоровье обучающихся, способствовать сохранению продуктивного уровня общей работоспособности, повышать устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Развитие физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых умений и навыков осуществляются в рамках профессионального обучения по программам профессиональной подготовки, обучения по образовательным программам в организациях, осуществляющим образовательную деятельность и находящимся в ведении МВД России.

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

Занятия по физической подготовке, за исключением обучения переменного состава (курсантов и слушателей) организаций, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, проводят руководители учебных групп с обязательным привлечением сотрудников соответствующей квалификации. Это сотрудники, владеющие содержанием общей и служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД РФ и имеющие опыт эффективной организации урочных форм занятий по физической подготовке. Как правило, такой опыт приобретается в рамках специального профессионального образования по специальностям в сфере физической культуры и спорта, на курсах повышения квалификации инспекторского состава по профессиональной служебной и физической подготовке подразделений по работе с личным составом территориальных органов МВД России, специализирующихся на проведении занятий по физической подготовке к спорту, а также в результате многолетней спортивной деятельности.

Физическая подготовка сотрудников по базовому (таблица 1) и усиленному уровням (таблица 2) организуется из расчета 100 часов в год, а в подразделениях, в которых физическая подготовка осуществляется по специальному уровню (таблица 3), – 150 часов в год.

Таблица 1.

Рекомендуемое распределение часов для базового уровня физической подготовки

№	Наименование разделов и тем
Боевые приемы борьбы – 60	
1	Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы
2	Освобождение от хватов и обхватов
3	Защита от ударов кулаком или ногой
4	Защита от ударов ножом, палкой
5	Технико-тактические приемы проведения наружного досмотра
6	Технико-тактические приемы сковывания наручниками
7	Технико-тактические приемы по оказанию помощи сотруднику при невооруженном нападении
Общая физическая подготовка – 38	
8	Общеразвивающие упражнения
9	Прикладная и атлетическая подготовка
10	Ускоренное передвижение
11	Спортивные игры
Контрольные занятия	

Занятия по физической подготовке начинаются в подразделениях органов, организаций и подразделений МВД России в феврале, а в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, – одновременно с началом учебного года, в сентябре. Занятия по физической подготовке продолжаются в течение всего года.

Основной формой практических занятий по физической подготовке выступает урочная форма. Они проводятся не реже одного раза в неделю. Их продолжительность – не менее двух академических часов – 90 минут.

Таблица 2 .

Рекомендуемое распределение часов для усиленного уровня физической подготовки

№	Наименование разделов и тем
Боевые приемы борьбы – 66	
1	Удары и защита от ударов кулаком и ногой
2	Приемы ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы
3	Освобождение от захватов и обхватов
4	Защита от ударов кулаком, ногой, ножом, предметом
5	Пресечения действий с огнестрельным оружием
6	Технико-тактические приемы использования специальных (подручных) средств ограничения подвижности
7	Технико-тактические приемы проведения наружного досмотра
8	Технико-тактические приемы оказания помощи и взаимодействия в составе группы, наряда
Тактика применения боевых приемов – 8	
9	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы
Учебно-боевая практика – 4	
10	Комплексные упражнения, моделирующие поиск, преследование и пересечение сопротивления ассистента
Общая физическая подготовка – 20	
11	Общеразвивающие упражнения
12	Прикладная и атлетическая подготовка
13	Ускоренное передвижение
Контрольные занятия	

В подразделениях органов, организаций МВД России, сотрудники которых осуществляют сменный режим службы, обучение в системе физической подготовки может быть организовано за пределами нормальной продолжительности служебного времени с предоставлением в установленном порядке соответствующих компенсаций.

Дополнительно с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы ежедневно перед заступлением на службу проводятся тренажи.

Таблица 3 .

Рекомендуемое распределение часов для специального уровня физической подготовки

№	Наименование разделов и тем
Боевые приемы борьбы – 78	
1	Удары и защиты от ударов кулаком и ногой
2	Приемы ограничения свободы и передвижения болевыми приемами борьбы
3	Самостраховка при падении; броски
4	Удушающие приемы
5	Приемы применения палки специальной
6	Технико-тактические приемы использования щита и палки специальной
7	Боевые приемы с использованием автомата
8	Освобождение от захватов и обхватов
9	Ограничение свободы передвижения правонарушителя, атакующего ударами кулаком, ногой, ножом, предметом
10	Пересечение действий с огнестрельным оружием
11	Технико-тактические приемы использования специальных средств ограничения подвижности, связывания
12	Технико-тактические приемы проведения личного досмотра
13	Технико-тактические приемы взаимодействия в составе группы, наряда
14	Оказание помощи
Тактика применения боевых приемов борьбы – 20	
15	Действия по типовым заданиям тактики применения боевых приемов борьбы
Учебно-боевая практика – 20	
16	Учебно-боевая практика
Общая физическая подготовка – 30	
17	Общеразвивающие упражнения
18	Прикладная и атлетическая подготовка
19	Ускоренное передвижение
20	Преодоление препятствий
21	Плавание
Контрольные занятия	

Важным моментом, который необходимо учитывать во время построения и проведения занятий и во время выполнения контрольных упражнений (для их контроля и оценки), является возраст и пол сотрудников (таблица 4)¹.

¹ Об утверждении наставления по организации профессиональной подготовки рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 10.07.1991 № 110 (ред. от 26.07.1999).

Таблица 4.
Возрастные категории сотрудников ОВД РФ

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25 – 29	
III	30 – 34	
IV	35 – 39	
V	40 – 44	
VI	45 – 49	45 и старше
VII	50 – 54	-
VIII	55 и старше	-

В конце учебного года обязательными являются занятия, на которых осуществляется диагностика уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия проводятся в четвертом квартале каждого года (а в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России, – по окончании учебного года) и являются обязательными. Во время итогового занятия сотрудники проходят проверку на профессиональную пригодность и умение действовать в условиях, в которых обязательным является применение физической силы и/или специальных средств.

Сотрудники, прошедшие профессиональное обучение, должны в обязательном порядке пройти проверку на итоговых занятиях (то есть все 100%, только в этом случае обучение будет считаться успешно пройденным). В случае если сотрудник во время итогового занятия по той или иной причине (отпуск, больничный, командировка и проч.) не смог присутствовать, он обязан в срок один месяц после окончания соответствующих обстоятельств пройти проверку на профессиональную пригодность. Результаты итоговых занятий являются чрезвычайно важными и учитываются при присвоении квалификационных званий.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков по физической подготовке для каждой категории сотрудников определяется по уровню владения боевыми приемами борьбы, а также по результатам выполнения контрольных упражнений (таблица 5).

*Таблица 5.
Уровень общей физической подготовки*

Для сотрудников			
Возрастные группы	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
Сотрудники мужского пола			
1	180	115	55
2	165	105	50
3	150	95	45
4	135	85	40
5	120	75	35
6	105	65	30
7	90	55	25
8	75	45	20
Сотрудники женского пола			
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	110	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15
Для граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел			
Возрастные группы	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в отрядах специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите	Для замещения должностей в полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)

	государственной защите (сумма в трех упражнениях)	(сумма в двух упражнениях)	
Граждане мужского пола			
От 18 до 25 лет	170	105	50
От 25 до 30 лет	150	95	45
От 30 и старше	140	85	40
Граждане женского пола			
От 18 до 25 лет	140	95	45
От 25 до 30 лет	130	85	40
От 30 и старше	115	75	30

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки

Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в ОВД РФ, мужского пола								
Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Жим гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Сек.	Сек.	Мин. сек.	Мин. сек.	Мин. сек.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	Более 30	Более 62	Более 62	Менее 24.0	Менее 14.2	Менее 16.00	Менее 16.00	Менее 1.10
99	30	62	62	24.0	14.2	16.00	16.00	1.10
98	-	-	-	24.1	-	-	-	-
97	29	61	61	24.2	14.3	17.00	17.00	-
96	-	-	-	24.3	-	-	-	-
95	28	60	60	24.4	14.4	18.00	18.00	1.15
94	-	-	-	24.5	-	-	-	-
93	27	59	59	24.6	14.5	19.00	18.30	-
92	-	-	-	24.7	-	-	-	-
91	26	58	58	24.8	14.6	20.00	19.00	1.20
90	-	-	-	24.9	-	-	-	-
89	25	57	57	-	14.7	20.30	19.30	
88	-	-	-	25.0	-	-	-	-
87	24	56	56	-	14.8	22.20	20.00	-

86	-	-	-	25.1	-	-	-	-
85	23	55	55	-	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	25.2	-	-	-	-
83	22	54	54	-	15.0	22.40	21.00	-
82	-	-	-	25.3	-	-	-	-
81	21	53	53	-	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	25.4	-	-	-	-
79	20	52	52	-	15.2	23.00	22.00	
78	-	-	-	25.5	-	-	-	-
77	19	51	51	-	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	25.6	-	-	-	-
75	18	50	50	-	15.4	23.20	23.00	-
74	-	-	-	25.7	-	-	-	-
73	17	49	49	-	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	25.8	-	-	-	-
71	16	48	48	-	15.6	23.40	24.00	-
70	-	-	-	25.9	-	-	-	-
69	15	47	47	-	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	26.0	-	-	-	-
67	14	46	46	-	15.8	24.00	24.30	-
66	-	-	-	26.1	-	-	-	-
65	13	45	45	-	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	26.2	-	-	-	-
63	12	44	44	-	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	26.3	-	-	-	-
61	11	43	43	-	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	26.4	-	-	-	-
59	-	42	42	-	16.2	24.20	25.30	2.05
58	10	-	-	26.5	-	-	-	-
57	-	41	41	26.6	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	26.7	-	-	-	-
55	-	40	40	26.8	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.9	-	24.35	26.05	-
53	9	38	38	27.0	16.5	24.40	26.10	2.20
52	-	37	37	27.1	-	24.50	26.20	-
51	-	36	36	27.2	-	24.55	26.25	-
50	8	35	35	27.3	16.6	25.00	26.30	2.25
49	-	34	34	27.7	16.7	25.10	26.40	-
48	7	33	33	28.0	16.8	25.20	26.50	-
47	-	32	32	28.2	-	25.40	27.00	2.30
46	-	31	31	28.4	16.9	25.50	27.15	-
45	-	30	30	28.5	17.0	26.00	27.30	2.35
44	-	29	29	28.8	17.2	27.00	28.00	-
43	6	28	28	30.0	17.4	28.00	29.00	2.40
42	-	27	27	30.4	17.6	29.00	30.00	2.45
41	-	26	26	30.8	17.8	30.00	31.00	2.50
40	-	25	25	31.0	18.0	31.00	31.30	2.55
39	-	24	24	31.6	18.2	31.30	32.00	3.00

38	5	23	23	32.0	18.4	31.40	32.20	-
37	-	22	22	32.7	18.6	32.15	32.40	3.05
36	-	21	21	33.4	18.8	32.30	33.00	-
35	-	20	20	34.0	19.0	33.00	33.30	3.10
34	-	19	19	34.4	19.4	34.00	34.30	3.15
33	4	18	18	34.8	19.8	34.45	35.00	3.20
32	-	17	17	35.2	20.2	35.15	35.30	3.25
31	-	16	16	35.6	20.6	36.00	36.00	3.30
30	-	15	15	36.0	21.0	37.00	36.30	3.35
29	-	14	14	36.5	21.4	38.00	37.00	3.40
28	3	13	13	37.0	21.8	38.15	37.45	3.50
27		12	12	37.7	22.2	38.45	38.30	4.00
26	-	11	11	38.4	22.6	39.00	39.00	4.05
25	-	10	10	39.0	23.0	40.00	39.30	4.10
24	-	-	-	39.5	23.4	41.00	40.00	4.15
23	2	9	9	40.0	23.8	41.15	40.45	4.20
22	-	-	-	40.7	24.2	41.45	41.30	4.30
21	-	-	-	41.4	24.6	42.00	42.00	4.40
20	-	8	8	42.0	25.0	43.00	42.30	4.45
19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	-	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04
0	0	0	0	Более 43.9	Более 26.9	Более 43.19	Более 42.49	Более 5.04

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки

Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу в ОВД РФ, женского пола						
Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10х10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
	Кол-во раз	Кол-во раз	Сек.	Мин. сек.	Мин. сек	Мин. сек
1	2	3	4	5	6	7
100	Более 37	Более 50	Менее 26.6	Менее 3.36	Менее 19.45	Менее 1.25
99	37	50	26.6	3.36	19.45	1.25
98	-	49	26.7	3.37	20.00	-
97	36	-	26.8	3.38	20.15	1.30
96	-	48	26.9	3.39	20.30	-
95	35	-	27.0	3.40	20.45	-
94	-	47	27.1	3.41	21.00	-
93	34	-	27.2	3.42	21.15	1.35
92	-	46	27.3	3.43	21.30	-
91	33	-	27.4	3.44	21.45	-
90	-	45	27.5	3.45	22.00	-
89	32	-	27.6	3.46	22.15	1.40
88	-	44	27.7	3.47	22.30	-
87	31	-	27.8	3.48	22.45	-
86	-	43	27.9	3.49	23.00	-
85	30	-	28.0	3.50	23.15	1.45
84	-	42	28.1	3.51	23.30	-
83	29	-	28.2	3.52	23.45	-
82	-	41	28.3	3.53	24.00	-
81	28	-	28.4	3.54	24.15	1.50
80	-	40	28.5	3.55	24.30	-
79	27	-	28.6	3.56	24.45	-
78	-	39	28.7	3.57	25.00	-
77	26	-	28.8	3.58	25.15	1.55
76	-	38	28.9	3.59	25.30	-
75	25	-	29.0	4.00	25.45	-
74	-	37	29.1	4.01	26.00	2.00
73	24	-	29.2	4.02	26.15	-
72	-	36	29.3	4.03	26.30	-
71	23	-	29.4	4.04	26.45	2.05
70	-	35	29.5	4.05	27.00	-

69	22	-	29.6	4.06	27.15	-
68	-	34	29.7	4.07	27.30	2.10
67	21	-	29.8	4.08	27.45	-
66	-	33	29.9	4.09	28.00	2.15
65	20	-	30.0	4.10	28.15	-
64	-	32	30.1	4.11	28.30	2.20
63	19	-	30.2	4.12	28.45	-
62	-	31	30.3	4.13	29.00	2.25
61	18	-	30.4	4.14	29.15	-
60	-	30	30.5	4.15	29.30	2.30
59	17	-	30.6	4.16	29.45	-
58	-	29	30.7	4.17	30.00	2.35
57	16	-	30.8	4.18	30.30	-
56	-	28	30.9	4.19	31.00	2.40
55	15	-	31.0	4.20	31.30	-
54	-	27	31.1	4.21	32.00	2.45
53	14	-	31.2	4.22	32.30	-
52	-	26	31.3	4.23	33.00	2.50
51	13	-	31.4	4.24	33.30	-
50	12	25	31.5	4.25	34.00	2.55
49	-	-	31.6	4.26	34.30	-
48	-	24	31.7	4.27	35.00	3.00
47	-	-	31.8	4.28	35.30	-
46	-	-	31.9	4.29	36.00	3.05
45	11	23	32.0	4.30	36.30	-
44	10	22	32.4	4.31	37.00	3.10
43	-	-	32.8	4.32	37.30	-
42	9	21	33.2	4.33	38.00	3.15
41	-	-	33.6	4.34	38.30	-
40	8	20	34.0	4.35	39.00	3.20
39	-	-	34.6	4.40	39.30	3.21
38	-	19	35.2	4.50	39.50	3.22
37	-	-	35.8	4.55	40.10	3.23
36	-	-	36.4	5.05	40.30	3.24
35	-	18	37.0	5.10	41.00	3.25
34	-	-	37.5	5.15	41.20	3.29
33	7	17	38.0	5.18	41.50	3.31
32	-	-	38.5	5.22	42.10	3.34
31	-	-	39.0	5.25	42.40	3.37
30	-	16	39.5	5.30	43.00	3.40
29	-	15	40.0	5.35	43.20	3.45
28	-	14	40.5	5.40	43.50	3.55
27	-	-	41.0	5.45	44.10	4.05
26	-	13	41.5	5.55	44.40	4.15
25	6	12	42.0	6.00	45.00	4.20
24	-	11	42.1	6.05	45.20	4.30
23	-	10	42.6	6.10	45.50	4.35
22	-	-	43.0	6.20	46.10	4.45

21	-	9	44.0	6.25	46.40	4.50
20	5	8	45.0	6.30	47.00	5.00
19	-	7	46.0	6.35	47.20	5.10
18	-	-	47.0	6.40	47.50	5.15
17	-	6	48.0	6.50	48.10	5.25
16	-	-	49.0	6.55	48.40	5.30
15	4	5	50.0	7.00	49.00	5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	3	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	2	-	51.0	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	Более 51.5	Более 7.14	Более 49.14	Более 5.54

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки

Дополнительно для курсантов (слушателей), а также слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии управления МВД России									
Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки								
	Сила				Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Силовое комплексное упражнение		Бег 100 м		Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз		сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	
	Муж.	Муж.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Муж.	Жен.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100	Более 35	Более 46	Более 10	Более 45	Менее 12.0	Менее 14.0	Менее 3.00	Менее 10.30	Менее 14.00
99	35	46	10	45	12.0	14.0	3.00	10.30	14.00
98	34	-	-	-	-	-	-	-	-
97	33	45	-	-	-	14.1	3.01	10.35	14.05
96	32	-	-	-	-	-	-	-	-

95	31	44	-	-	12.1	14.2	3.02	10.40	14.10
94	-	-	-	44	-	-	-	-	-
93	30	43	-	-	-	14.3	3.03	10.45	14.15
92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
91	29	42	-	-	12.2	14.4	3.04	10.50	14.20
90	-	-	9	43	-	-	-	-	-
89	28	41	-	-	-	14.5	3.05	10.55	14.25
88	-	-	-	-	-	-	-	-	-
87	27	40	-	-	12.3	14.6	3.06	11.00	14.30
86	-	-	-	42	-	-	-	-	-
85	26	39	-	-	-	14.7	3.07	11.05	14.35
84	-	-	-	-	-	-	-	-	-
83	25	38	-	-	12.4	14.8	3.08	11.10	14.40
82	-	-	-	41	-	-	-	-	-
81	24	37	-	-	-	14.9	3.09	11.15	14.45
80	-	-	8	-	-	-	-	-	-
79	23	36	-	-	12.5	15.0	3.10	11.20	14.50
78	-	-	-	40	-	-	-	-	-
77	22	35	-	-	-	15.1	3.11	11.25	14.55
76	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75	21	34	-	-	12.6	15.2	3.12	11.30	15.00
74	-	-	-	39	-	-	-	-	-
73	20	33	-	-	-	15.3	3.13	11.35	15.05
72	-	-	-	-	12.7	-	-	-	-
71	19	32	-	-	-	15.4	3.14	11.40	15.10
70	-	-	7	38	-	-	-	-	-
69	18	31	-	-	12.8	15.5	3.15	11.45	15.15
68	-	-	-	-	-	-	-	-	-
67	17	30	-	-	12.9	15.6	3.16	11.50	15.20
66	-	-	-	37	-	-	3.17	-	-
65	16	29	6	-	13.0	15.7	3.18	11.55	15.25
64	15	-	-	-	13.1	15.8	3.21	12.00	-
63	-	28	-	-	13.2	15.9	3.23	12.05	15.30
62	14	27	-	36	13.3	16.0	3.26	12.10	15.35
61	13	26	-	35	13.4	16.1	3.28	12.20	15.40
60	12	25	5	34	13.5	16.2	3.30	12.25	15.50
59	11	24	-	-	13.6	16.3	3.33	12.30	16.00
58	-	-	-	33	13.7	16.4	3.37	12.40	16.10
57	10	23	-	32	13.8	16.5	3.41	12.50	16.15
56	9	22	-	-	13.9	16.6	3.45	13.00	16.25
55	8	21	4	31	14.0	16.7	3.48	13.10	16.35
54	-	-	-	-	-	-	-	-	16.45
53	7	20	-	30	-	-	-	-	16.50
52	-	-	-	-	14.1	16.8	3.49	13.12	16.55
51	-	19	-	29	-	16.9	-	-	17.05
50	6	-	3	28	-	17.0	-	-	17.15
49	-	18	-	-	-	-	3.50	13.14	-
48	-	-	-	27	14.2	17.1	-	-	17.20
47	-	17	-	-	-	-	-	-	-
46	5	-	-	-	-	-	3.51	13.16	-

45	-	16	-	26	-	17.2	-	-	17.25
44	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	-	15	-	-	14.3	-	-	13.18	-
42	-	-	-	-	-	-	3.52	-	-
41	-	14	-	25	-	17.3	-	-	17.30
40	-	-	-	-	-	-	-	13.20	-
39	4	13	-	-	-	-	-	-	-
38	-	-	-	-	-	-	3.53	-	-
37	-	12	-	-	14.4	-	-	-	-
36	-	-	-	24	-	17.4	-	13.22	17.35
35	-	11	2	-	-	-	-	-	-
34	-	-	-	-	-	-	3.54	-	-
33	-	10	-	-	-	-	-	-	-
32	-	-	-	-	-	-	-	13.24	-
31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	-	9	-	23	14.5	17.5	-	-	17.40
29	-	-	-	-	-	-	3.55	-	-
28	3	-	-	-	-	-	-	13.26	-
27	-	8	-	-	-	-	-	-	-
26	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	-	-	-	-	-	-	-	-	-
24	-	7	-	-	-	-	3.56	13.28	-
23	-	-	-	22	-	17.6	-	-	17.45
22	-	-	-	-	14.6	-	-	-	-
21	-	6	-	-	-	-	-	-	-
20	-	-	-	-	-	-	-	13.30	-
19	-	-	-	-	-	-	3.57	-	-
18	-	5	-	-	-	-	-	-	-
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	2	4	-	21	-	17.7	-	13.32	17.50
14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	14.7	-	3.58	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	3	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	1	-	-	-	-	13.34	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	2	-	-	-	-	3.59	-	-
6	-	-	-	20	-	17.8	-	-	17.55
5	-	-	-	-	-	-	-	13.36	-
4	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	1	-	-	14.8	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	4.00	-	-
0	0	0	0	Менее 20	Более 14.8	Более 17.8	Более 4.00	Более 13.36	Более 17.55

**Критерии оценки выполнения курсантами (слушателями),
а также слушателями, проходящими профессиональную
подготовку по должности служащего «Полицейский»,
за исключением слушателей Академии управления МВД России,
контрольных упражнений общей физической подготовки**

Оценка	I курс				II курс				III-V курсы	
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5 – 10 семестры	
	Юнош и	Девушк и	Юно ши	Деву шки	Юнош и	Деву шки	Юнош и	Деву шки	Юно ши	Девуш ки
	Количество баллов									
Курсанты (слушатели), поступившие по первой и второй группам предназначения										
От л.	160 и более	145 и более	170 и более	155 и более	180 и более	165 и более	185 и более	175 и более	190 и более	185 и более
Хо р.	145-159	130-144	155-169	140-154	165-179	150-164	175-184	160-174	180-189	170-184
Уд ов.	130-144	115-129	140-154	125-139	150-164	135-149	160-174	145-159	170-179	150-169
Не уд.	Менее 130	Менее 115	Менее 140	Менее 125	Менее 150	Мене е 135	Менее 160	Мене е 145	Мене е 170	Менее 150
Курсанты (слушатели), поступившие по третьей и четвертой группам предназначения										
От л.	150 и более	140 и более	165 и более	150 и более	175 и более	160 и более	185 и более	170 и более	190 и более	185 и более
Хо р.	135-149	125-139	150-164	135-149	160-174	145-159	175-184	155-169	180-189	170-184
Уд ов.	120-134	110-124	135-149	120-134	145-159	130-144	160-174	140-154	170-179	150-169
Не уд.	Менее 120	Менее 110	Менее 135	Менее 120	Менее 145	Мене е 130	Менее 160	Мене е 140	Мене е 170	Менее 150
Слушатели, проходящие профессиональное обучение по программам профессиональной подготовки										
Оценка	До 25 лет		От 25 до 30 лет		От 30 до 35 лет		От 35 до 40 лет		40 лет и старше	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
	Количество баллов									
От л.	190 и более	185 и более	175 и более	175 и более	160 и более	160 и более	145 и более	145 и более	130 и более	105 и более
Хо р.	180-189	170-184	165-174	160-174	150-159	145-159	135-144	130-144	120-129	90-104
Уд ов.	170-179	150-169	155-164	140-159	140-149	125-144	125-134	110-129	110-119	70-89
Не уд.	Менее 170	Менее 150	Менее 155	Менее 140	Менее 140	Мене е 125	Менее 125	Мене е 110	Мене е 110	Менее 70

Индивидуальная оценка по физической подготовке сотрудника определяется на основании требований порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ.

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

Первый уровень – специальная физическая подготовка – для сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

Второй уровень – усиленная физическая подготовка – для сотрудников полиции, за исключением сотрудников отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите.

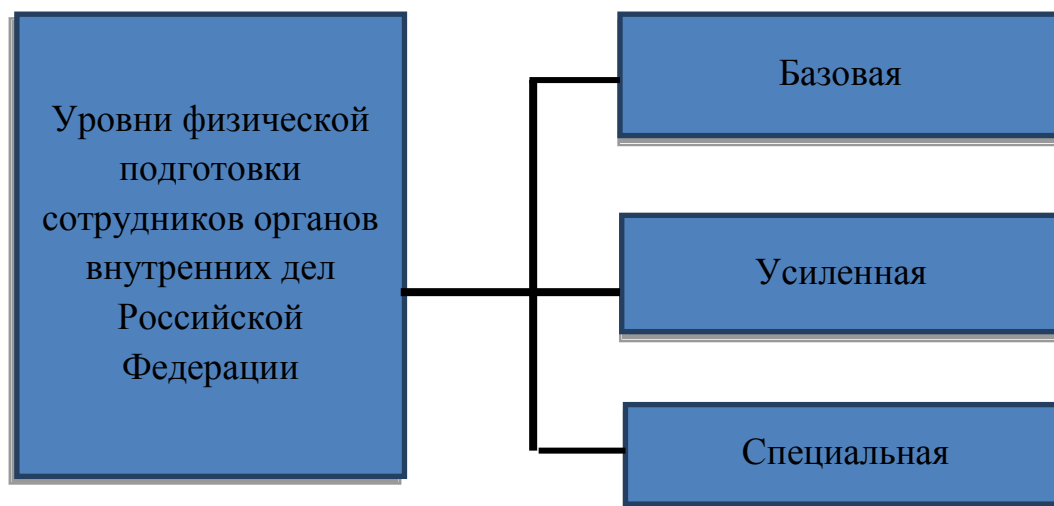


Рисунок 1 – Уровни физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации

Третий уровень – базовая физическая подготовка – для сотрудников ОВД РФ, не являющихся сотрудниками полиции.

Содержание специальной, усиленной и базовой физической подготовки определяется Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в ОВД РФ.

Все содержание физической подготовки сотрудников ОВД РФ разделяется на общую и служебно-прикладную.

Общая физическая подготовка представляет собой процесс использования неспециализированных средств и методов физической культуры (гимнастики и естественных форм двигательной активности, таких как ходьба, бег, плавание, прыжки и т.п.), направленный на повышение функциональных возможностей организма, формирование общих предпосылок эффективной и рациональной трудовой, оперативно-служебной деятельности сотрудников. Такими предпосылками выступают общий уровень здоровья, высокая работоспособность, высокая сопротивляемость организма неблагоприятным факторам среды, гармоничное развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости).

Служебно-прикладная физическая подготовка – это процесс развития преимущественно тех физических качеств, а также освоение боевых приемов борьбы, которые обеспечивают решение оперативно-служебных задач сотрудников. В процессе этой подготовки создаются условия для проявления и воспитания эмоционально-волевых качеств, таких как выдержка, самообладание, решительность, настойчивость, смелость.

Глава II.

Сущностная характеристика боевых приемов борьбы как составляющих физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России

Одной из базовых составляющих физической подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России являются боевые приемы борьбы.

Наиболее обширную известность боевые приемы борьбы получили в контексте применения боевого самбо.

Боевое самбо – совокупность умений и навыков боя, а также система самозащиты, где разрешенными являются удары руками и ногами¹.

Особенности использования боевых приемов борьбы определили специальные требования к освоению учебного материала: обучение должно строиться не только на показе техники боевых приемов на партнере, который не оказывает сопротивления, но и на выработке у курсантов и слушателей курса устойчивых умений и навыков применения этих приемов в различных ситуациях остановки правонарушителей, в том числе и силовое единоборство типа рукопашной схватки.

Подготовка обучающихся в образовательных организациях МВД России в отношении использования боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности должна базироваться на перечисленных ниже правилах, которые реализуются в педагогической деятельности в виде описания определенных условий для достижения цели²:

- первичности³. Данное правило предполагает, что изначально необходимо ознакомить обучающихся с конкретными приемами борьбы, используя для этого устные и наглядные методы, то есть следует ознакомить с техникой выполнения приема и

¹ Федерация боевого самбо России. URL: <http://www.bsambo.ru/>

² Подласый И.П. Педагогика. Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1996. 432 с.

³ Краевский В.В. Принципы личностно-ориентированного обучения http://www.elitarium.ru/2011/07/21/principy_obuchenija.html

продемонстрировать ее на противнике, не оказывающем сопротивления. Также необходимо сформировать у обучающихся ориентировочную основу двигательного действия;

- ситуативности. Предполагает детальное изучение конкретных приемов борьбы с целью их применения в типовых ситуациях. Для этого прием повторяется много раз и в последующем отрабатывается на партере под наблюдением преподавателя;

- репродуктивности. Согласно этому правилу следует закреплять конкретные приемы борьбы во время учебного занятия с помощью их постоянного многократного выполнения на несопротивляющемся противнике или борцовском чучеле;

- продуктивности. Подразумевает совершенствование конкретных приемов борьбы благодаря их многократному повторению с партнером, который оказывает сопротивление, а также в разнообразных учебно-тренировочных схватках.

Все вышеперечисленные правила обуславливают построение учебного материала по изучению боевых приемов борьбы. Обучение выстраивается по трем модулям, изучаемым последовательно (рисунок 2).

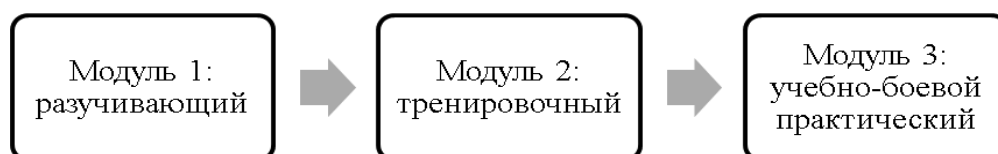


Рисунок 2 – Модули учебного материала по боевым приемам борьбы

В первом модуле – разучивающем – в образовательных организациях МВД России обучающиеся знакомятся с боевыми приемами. Учебный материал при этом включает в себя несколько блоков:

- 1) разучивание ударов рукой и ногой, применяющихся с целью упреждения агрессивных действий правонарушителя, а также его отвлечения во время обезоруживания и перед проведением силового задержания. В этом блоке также изучаются действия и удары, осуществляемые в качестве ответных при освобождении от захватов и обхватов. Для разучивания ударов эффективно использовать

групповой односторонний метод, метод целостного разучивания (в зависимости от сложной техники удара).

2) разучивание защитных действий против ударов без оружия (рукой, ногой, головой) и ударов ножом, другим предметом (уходы, повороты, подставки, отбивы).

3) разучивание болевых приемов стоя, используемых во время задержания правонарушителя и его обезоруживания, изучение действий следующих после выполнения защит от ударов, способы освобождения от захватов и обхватов и в случае неустевания активного противодействия ассистента. Во время разучивания болевых приемов занимающиеся стоя зачастую располагаются в две шеренги на интервалах и дистанциях в три-четыре шага.

4) разучивание бросков (сваливаний), которые используются в схватке с ассистентом вплотную в качестве ответного действия после освобождения от обхватов, захватов, защиты от ударов, нанесения ассистенту упреждающих ударов с целью перемещения противника в положение лежа, нанесения ему завершающих ударов, проведения удушающих и болевых приемов, ведущих к задержанию. Во время разучивания данного вида бросков занимающиеся располагаются в две шеренги. Пары при этом встают в шахматном порядке, соблюдая дистанцию, позволяющую исключить получение травм при падении друг на друга.

5) разучивание удушающих приемов, применяемых против правонарушителей, которые несут повышенную опасность, а также для оказания помощи сотруднику (гражданину) при нападении на него.

6) разучивание приемов освобождения от захватов и обхватов, которые используются с последующим выполнением ответных действий – ударов, болевых приемов, бросков (сваливаний).

В процессе работы было отмечено, что разучивание конкретных приемов борьбы дает возможность исключить ошибки в их выполнении, и, кроме того, формирует способность точного регулирования и определения пространственных, временных и динамических параметров движения, рационального чередования мышечных напряжений и расслаблений.

Выявлено, что эффективность детального разучивания конкретных приемов борьбы повышается при условии раздельного обучения борцовским приемам.

Тренировочный модуль необходим для закрепления приемов борьбы в процессе учебных занятий. Во время этого модуля приемы борьбы многократно повторяются обучающимися на несопротивляющемся партнере или борцовском чучеле. Во время этого модуля обучаемые сотрудники также изучают различные комбинации боевых приемов, чаще всего на партнере, который частично оказывает сопротивление.

Например, освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки внутрь (рычага руки внутрь) или скручивания руки наружу (рычага руки наружу) в зависимости от захвата (см. рисунок 3).



Рисунок 3 – Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди

Во время тренировки болевых приемов в стойке необходимо сконцентрироваться на их быстром и точном выполнении, также необходимо, чтобы обучающиеся освоили навыки «входа» в эти приемы: изучили действия, служащие для отвлечения, варианты перехода к проведению болевых приемов в стойке после освобождения от захватов, обхватов, освоили защитных действий от ударов оружием (предметом) или без него, против угрозы применения оружия на близком расстоянии.

Тренировку бросков (сваливаний), удушающих приемов, приемов освобождения от захватов и обхватов необходимо проводить со ступенчатым увеличением скорости выполнения.

Во время **учебно-боевого практического** модуля конкретные приемы борьбы совершенствуются. Обучающиеся многократно выполняют приемы борьбы в условиях варьирования сопротивления

партнера, в процессе преодоления полос препятствия и учебно-тренировочных схваток с различными партнерами.

Во время занятий по этому модулю применяются разнообразные спарринги. Также на занятиях моделируются ситуации, во время которых обучаемые могут отработать навыки непосредственного пресечения физического сопротивления правонарушителя и самозащиты без применения оружия; правомерного применения силовой защиты для обеспечения законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства; силового обеспечения правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах.

Особое внимание на занятиях уделяется предупреждению травматизма. Риск получения травм в работе над данным модулем высок. Опыт работы показывает, что около 92 % травм – ушибы и ссадины, 5 % – растяжения, разрывы связок и мышц, повреждения коленных суставов, 2 % – ушибы в области паха в результате нанесения запрещенных ударов ниже пояса, 1 % – переломы пястных костей, запястья.

Снижению травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы способствуют следующие условия:

- занятие малочисленными группами, учет физиологических, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, подготовка организма обучающихся к физической нагрузке в самом начале занятий (разминка, в которую входит разогрев пальцев, кистей, локтевых и плечевых суставов, голеностопов, коленных суставов);

- изучаемый материал должен быть представлен на доступном уровне, сами приемы борьбы обучающиеся могут начинать выполнять исключительно по команде преподавателя, все правила страховки и самостраховки должны строго исполняться (перемещения и броски производить от центра ковра к краю, выполнять болевые приемы без рывков, отпускать захваты по первому сигналу партнера);

- на занятии должны быть соблюдены санитарно-гигиенические нормы и требования (минимальная площадь на одного обучаемого должна составлять шесть квадратных метров, допуск к

занятию только по разрешению врача, наличие аптечки для оказания первой медицинской помощи);

- ринг, а также спортивный инвентарь, используемый во время занятий, должен быть в исправном состоянии (защитные шлемы, макеты ножей, пистолетов и т.п.). Необходимо следить за качеством одежды и обуви обучающихся (наличие бандажа, защитной раковины и пр.). Перед занятием необходимо снять наручные часы, цепочки, металлические пряжки и другие предметы, не предусмотренные учебным процессом).

Реализация функции по улучшению бойцовских умений и навыков обучающихся зависит от физической нагрузки и моторной плотности занятий.

Плотность занятий предлагается измерять в минутах, потраченных на определенные действия (рассказ и показ техники выполнения приема и т.д.).

Под физической нагрузкой мы понимаем суммарное воздействие приемов борьбы, которое характеризуется объемом и интенсивностью.

Объем нагрузки – сумма приемов борьбы, выполняемых обучающимися за одно учебное занятие.

Интенсивность нагрузки – отношение числа приемов борьбы, выполняемых с повышенной нагрузкой, к общему числу приемов, то есть объему нагрузки. Интенсивность нагрузки определяет напряженность и степень концентрации учебных занятий во времени и зависит от сложности приемов борьбы, скорости их выполнения.

Физическую нагрузку определяют по частоте сердечных сокращений: при низкой нагрузке – 130 ударов в минуту, средней – 130 – 150, высокой – 150 – 180, максимальной – свыше 180.

Исходя из этого выделены три способа повышения физической нагрузки:

1. Непрерывный, при котором объем и интенсивность приемов борьбы повышается постоянно от занятия к занятию (например, при освобождении от захватов и обхватов).

2. Ступенчатый, при котором объем и интенсивность приемов борьбы стабилизируется на нескольких занятиях, а позже увеличивается. Например, при разучивании и освобождении от захватов и обхватов, что позволяет обучаемым адаптироваться к нагрузке и технике их выполнения.

3. Волнообразный, при котором повышение нагрузки отличается гибкостью, максимальным учетом индивидуальных особенностей обучающихся, периодическими колебаниями объема и интенсивности выполняемых приемов борьбы. Например, при разучивании удушающих приемов, приемов освобождения от захватов и обхватов.

Практика показывает, что оптимизация физической нагрузки и плотности занятий, обуславливающих реализацию функции по улучшению бойцовских умений и навыков обучающихся, достигается при условиях:

- организационных (сокращение времени отдыха между приемами; увеличение количества повторений приемов и быстрота их выполнения; целесообразное использование тренажеров и инвентаря и пр.);

- научно-методических (формирование у обучающихся устойчивой мотивационно-активной направленности на усвоение учебного материала, краткость и понятность объяснений преподавателем, использование наглядных средств обучения (учебных фильмов и плакатов).

В заключение отметим, что успешность овладения обучающимися боевыми приемами борьбы обеспечивает формирование у них уверенности в себе в ходе силового пресечения правонарушений самозащиты без применения оружия.

Глава III.

Профилактика травматизма на занятиях по физической подготовке

Особое внимание на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях высшего образования МВД России должно уделяться профилактике спортивного травматизма. Травмы обучающиеся могут получить как на практических занятиях по физической подготовке, так и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Не исключен травматизм и во время соревнований. Травмы приводят к временной потере трудоспособности, а также могут негативно сказаться и на здоровье и вызвать серьезные осложнения. Следовательно, особый акцент в обучении необходимо сделать на соблюдении техники безопасности. Одна из важнейших задач, стоящая как перед проводящими физическую подготовку, так и перед занимающимися, – *исключить риск получения травм или минимизировать его.*

Для эффективного противодействия травматизму на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России необходимо выявлять причины получения травм. Даже незначительная травма должна анализироваться медицинским работником, тренером-преподавателем и самим пострадавшим, чтобы устранить ее конкретную причину и исключить возможность ее повторения.

Первостепенными причинами травматизма во время занятий по физической подготовке могут быть:

- неверная методика, выбранная во время учебных занятий, тренировок и соревнований, упущения в их организации и проведении;
- неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, несоблюдение санитарно-гигиенических требований (по освещенности, температурному режиму, проветриванию и т.д.);
- несоблюдение требований врачебного контроля: допуск к занятиям и соревнованиям только лиц, прошедших врачебный осмотр и контроль; недопущение к занятиям и тренировкам обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья; несоблюдение предписаний врача об ограничении нагрузок; при построении занятия необходимо учитывать состояние здоровья и уровень подготовленности

обучающихся, нельзя перегружать их; допуск к занятиям и тренировкам после травмы или перенесенного заболевания невозможен без разрешения врача;

- недисциплинированность обучающихся, подразумевающая нарушение ими правил поведения во время учебных занятий или тренировок, а также несоблюдение техники безопасности. Чаще всего обучающиеся нарушают дисциплину по следующим причинам: они не владеют техникой выполнения боевых приемов на достаточном уровне и стремятся компенсировать это грубой силой и использованием запрещенных приемов; еще одной причиной является недостаточный контроль со стороны педагога или судей во время соревнований; также причиной может стать слабый уровень воспитательной работы со стороны тренера или преподавателя с занимающимися.

Кроме первостепенных факторов выделяют и второстепенные:

- общее недомогание, которое испытывает обучающийся (он может находиться в состоянии утомления или переутомления, предболезненного латентного состояния, стресса, быть сонливым и проч.). Все это негативно влияет на человека: у него снижается сосредоточенность и внимание, может наблюдаться расстройство координации, что может привести к получению травм;

- наличие невыявленных заболеваний или очагов хронической инфекции;

- личностные особенности организма обучающегося (например, по индивидуальным особенностям обучающийся не может выполнять то или иное упражнение или испытывает чрезмерное волнение перед соревнованиями).

Основной причиной, которая может привести к спортивным травмам занимающихся, является нарушение методики проведения занятий. В этом случае получение травмы объясняется тем, что преподаватели, проводившие занятие, не соблюдали базовые принципы спортивной тренировки:

- занятия должны строиться по принципу постепенного нарастания сложности;

- занятия должны проводиться регулярно;

- к каждому обучающемуся необходимо найти индивидуальный подход, упражнения должны быть дифференцированными.

Во время занятий преподаватели физической культуры могут допустить следующие ошибки: игнорирование разминки или ее недостаточное проведение; перегрузка занимающихся тренировками; проведение в конце занятий трудных с технической точки зрения упражнений; несоблюдение требований безопасности, отсутствие страховки или ее неправильное применение во время выполнения упражнений.

Слушатели и курсанты обладают разным уровнем подготовленности, что необходимо учитывать при работе с ними. Так, не следует использовать средства и методы тренировок, которые предназначены для более подготовленных обучающихся.

Согласно статистике, недочеты и ошибки в организации и методике проведения учебных занятий и соревнований составляют более 50% всех травм. Именно поэтому тренерам и преподавателям необходимо тщательно соблюдать инструкции и четко планировать учебные занятия. Это касается и организации соревнований. Необходимо уделить особое внимание составлению регламентов соревнований и режиму их проведения. Травмы часто возникают из-за отсутствия контроля со стороны преподавателя или тренера, обучающиеся предоставлены сами себе, потому что на одного преподавателя приходится большая часть занимающихся.

Грубым организационным нарушением, которое часто приводит к получению травм, становится неправильное размещение занимающихся или одновременное проведение на одной спортивной площадке спортивных упражнений разной направленности.

Группы занимающихся следует комплектовать, учитывая их индивидуальные качества и уровень подготовки. Так, рекомендуется избегать набора в одну группу занимающихся с разной физической подготовленностью и различной спортивной квалификацией.

Различные источники приводят разные данные по получению спортивных травм из-за недостатков в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований. Приводят от 10% до 25% случаев травм по этой причине. Недостатками, приводящими к травматизму, могут быть: неровная поверхность спортивных сооружений, наличие на площадках для тренировок посторонних предметов, качество пола

(скользкий пол или пол с повреждениями), неисправные тренажеры и спортивные снаряды; наличие дефектов, складок на борцовском ковре и многое другое.

Как было отмечено, еще одним элементом, повышающим уровень травматизма, является несоблюдение гигиенических требований: несоответствие одежды и обуви размеру обучающихся, виду спорта или погодным условиям. Например, если обучающийся, занимаясь на улице, одет не по погоде, это грозит обморожением или тепловым ударом.

Травматизм на занятиях по боевым приемам борьбы имеет свои особенности в связи с тем, что выполняемые приемы и технико-тактические действия в основном заимствованы из единоборств.

Часто травмы получают обучающиеся с низкой физической и технической подготовленностью, не умеющие правильно выполнять физические упражнения, а также из-за недостаточной разминки, недисциплинированности занимающихся, некачественного оборудования и инвентаря.

В образовательных организациях высшего образования МВД России ответственность за обеспечение мер безопасности несет руководитель занятия. Однако это не снимает ответственности с занимающихся, так как обучаемые обязаны соблюдать установленные нормы поведения и требования техники безопасности при работе на спортивных тренажерах, при использовании спортивного инвентаря и оборудования.

Существует ряд организационных мер, способствующих обеспечению мер безопасности на занятиях по физической подготовке, при которых необходимо:

- следить за соблюдением дисциплины во время занятий;
- правильно подбирать методы и приемы проведения занятий, направленных на физическую подготовку обучающихся;
- сделать акцент на проведении инструктажа по технике безопасности с курсантами;
- проверить перед началом занятия исправность инвентаря и оборудования для спортивных занятий;
- оказать содействие и обеспечить страховку обучающихся во время выполнения упражнений, связанных с риском;

- контролировать соблюдение правил и условий проведения соревнований, а также процесс выполнения физических упражнений и сдачу нормативов;

- при построении занятий учитывать уровень подготовки обучающихся и их состояние здоровья;

- обеспечить врачебно-методический контроль во время занятий (хронометраж, пульсометрия);

- следить за состоянием обучающихся (при обнаружении признаков переутомления, стресса и т.д. рекомендуется сделать перерыв или прекратить тренировку).

Куратору по физической подготовке учебной группы или строевого подразделения необходимо ознакомить курсантов и слушателей с мерами безопасности на занятиях с помощью вводного инструктажа, проводимого в начале каждого семестра (заезда). Во время инструктажа перед преподавателем стоит задача ознакомить обучающихся с основными правилами техники безопасности на занятиях по физической подготовке. Вводный инструктаж по технике безопасности должен включать следующие общие положения:

- обозначение правил и особенностей внутреннего распорядка, режима занятий;

- озвучивание обязанностей обучающихся (соблюдение техники безопасности, выполнение правил поведения, соблюдение инструкций, соблюдение норм санитарии);

- обозначение основных причин травматизма;

- рассмотрение основных пунктов оказания первой помощи при несчастных случаях, травмах и т.д.

После проведения вводного инструктажа обучающиеся должны поставить подпись об ознакомлении с мерами безопасности на занятиях.

Преподавателю, проводящему занятия по физической подготовке, необходимо ознакомить занимающихся с мерами безопасности непосредственно перед началом занятия. Инструктаж перед каждым занятием является продолжением вводного инструктажа и должен включать следующие основные вопросы:

- ознакомление с учебными задачами занятия и организационно-техническими правилами по изучаемой теме;

- требования к необходимой спортивной форме, инвентарю и рабочему месту на конкретном занятии;

- объяснение устройства тренажеров, на которых будут обучаться курсанты и слушатели в процессе конкретного занятия. При этом занимающимся перед занятиями с использованием технических средств обучения, должна быть доведена инструкция по технике безопасности при работе с данными приспособлениями;

- требования взаимовыручки, взаимного контроля во время занятия.

Спортивные залы должны быть оборудованы стационарными или переносными аптечками для оказания первой доврачебной помощи (нашатырный спирт, йод, перекись водорода, бинты, вата, жгут, замораживающие аэрозоли, пластырь, валидол и т.д.). При проведениях спаррингов и учебно-тренировочных схваток по различным видам единоборств по возможности необходимо обеспечить присутствие на занятии медицинского работника.

На занятиях по физической подготовке важно следить за соблюдением гигиены спортивных сооружений и личной гигиены:

- после каждого занятия полы в спортивных залах и покрытия борцовских ковров должны обрабатываться дезинфицирующим раствором, помещения проветриваться;

- на борцовских коврах и в залах с мягким покрытием обучаемые должны заниматься в чистых (желательно белых) носках или в мягкой спортивной обуви;

- в карманах одежды и на одежде обучаемые не должны иметь каких-либо жестких, твердых и колющих предметов, она должна быть крепкой и не рваться при проведении захватов (наилучший вариант – белое кимоно для борьбы дзюдо);

- убирать волосы резинкой;

- обучаемые должны снимать на занятиях ювелирные украшения и часы;

- если во время занятия у занимающегося появляется кровотечение, ему оказывают первую помощь; также осуществляется обеззараживание. Обеззараживание проводят сразу после оказания спортсмену первой помощи, тщательно смывают кровь с его тела, одежды и с борцовского ковра.

Травматизм в различных видах спорта так же, как и при изучении разных разделов программы по физической подготовке неодинаков, поэтому кроме общих организационно-профилактических мер обеспечения безопасности на учебно-тренировочных занятиях существуют свои специфические меры профилактики спортивного травматизма, присущие определенному разделу или теме учебной программы.

На занятиях с применением приемов борьбы необходимо:

- во время подготовительной части занятия, до выполнения физических упражнений, показать приемы подстраховки и самостраховки, а также включить в нее упражнения, предназначенные для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, особое внимание уделять разогреву связок и суставов (пальцев, голеностопных, коленных, плечевых и локтевых суставов);

- во время выполнения бросков строго соблюдать правила самостраховки (умение падать набок, спину, вперед на руки, назад, сохранив равновесие), в случае болевого ощущения мгновенно сигнализировать голосом «есть» или хлопком ладони по партнеру) и подстраховки партнера (плавное проведение приемов, мгновенное освобождение захвата по сигналу партнера, поддержание падающего за одежду, отпускание руки партнера для подстраховки, избегание падений на партнера);

- следить, чтобы перемещения и броски производились в одну сторону или от центра ковра к его краю;

- запрещать занимающимся бросать головой в ковер, продолжать выполнение приема, если ассистент в опасном положении (подворот руки, ноги, движение против естественного сгиба сустава и т.д.). Во время бросков упираться в ковер прямой рукой;

- следить, чтобы занимающиеся долго не сидели и лежали на ковре, если отрабатываются броски;

- не заниматься на одном ковре отработкой бросков и приемов лежа одновременно.

При выполнении болевых приемов партнеры должны проводить их плавно, без рывков, по первому сигналу партнера прекращать действие.

Глава IV.

Освобождения от захватов и обхватов

В основе техники освобождения от захватов лежат болевые приемы, удары и броски. Умение быстро освободиться от захватов и обхватов может иметь решающее значение для исхода противоборства. Захват нападающий выполняет для того, чтобы лишить противника маневра перед нанесением основного удара, который может быть выполнен рукой, ногой, ножом и т.д. Если противник предпринял действие по захвату за отворот пиджака или за рукава, то за этим могут последовать дальнейшие более серьезные действия. В этот момент необходимо предпринимать ответные меры. Если захват простой, то освободиться от него можно:

- вращением предплечья в сторону большого пальца;
- используя вторую руку;
- применяя рывок;
- ударив нападающего по запястью.

В случае если эти действия не принесли желаемого результата, рекомендуется предпринять попытку освободиться от захвата при помощи рычага, который даст преимущество в силе. Также допустимо нанести отвлекающий удар. Эффективными могут быть быстрые и короткие удары, нанесенные в зону лица, шеи, живота. Эти удары неспособны нанести серьезные повреждения правонарушителю, но могут отвлечь его. В этот момент можно предпринять решительные действия. Изучение приемов освобождения от захвата проводятся не только с целью освобождения, но преимущественно с целью задержания или нейтрализации правонарушителя.

Приемов освобождения от захватов существует множество, однако на занятиях изучают лишь основные.

По направлению приемы подразделяются на приемы освобождения от захватов спереди (рук или одежды на груди, туловища) и захватов сзади (рук, шеи, туловища). Отдельно рекомендуется рассматривать приемы освобождения от захватов за волосы. Изучение приемов освобождения от захватов в основном

изучаются целиком. Однако некоторые из них, наиболее сложные, рекомендуется изучить по частям. Изначально прием выполняется в медленном темпе, постепенно темп увеличивается. Обучающиеся делятся на пары и отрабатывают болевые приемы поочередно. Так они не только выполняют прием, но и имеют возможность почувствовать его, увидеть его эффективность. Проведение приемов друг на друге покажет действенность каждого приема и его практическую ценность. Партнерам рекомендуется меняться, обучающиеся должны освоить технику выполнения с нападающими с разным весом, ростом, комплекцией, силой и т.д., а также применять приемы в комбинации с другими действиями.

Чтобы выполнить боевые приемы борьбы правильно, необходимо строго следовать указаниям преподавателя: приемы получаются неожиданными, болевое воздействие сильным, с возможностью многих эффективных продолжений. Рекомендуется тщательно проанализировать прием, чтобы закрепить положительный результат.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: обозначение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения ассистента¹.

1. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди (сверху).

Нанести расслабляющий удар. Освободиться рывком захваченных рук в сторону больших пальцев. На фотографиях показаны исходные положения – способ захвата или обхвата. Выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).

В этой ситуации, ограничивая свободу передвижения ассистента, рекомендуется действовать так, как показано на фотографиях, аналогично загибу руки за спину «рывком».

¹Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.

И.П.¹ – ассистент при подходе спереди захватил две руки за предплечья сверху (фото 1а).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно рывком рук с выкручиванием их в сторону больших пальцев ассистента сорвать захват (фото 1б).

2. Выполнить загиб руки за спину (фото 1в, 1г).

3. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 1д).



Фото 1а



Фото 1б



Фото 1в



Фото 1г



Фото 1д

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- слабый рывок и выкручивание рук;
- ошибки, допускаемые при выполнении приема задержания.

¹ И.п. – исходное положение.

2. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди (снизу).

И.П. – ассистент при подходе спереди захватил две руки за предплечья снизу (фото 2а).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно рывком рук с выкручиванием их в сторону больших пальцев ассистента сорвать захват (фото 2б, 2в).

2. Выполнить загиб руки за спину (фото 2г, 2д).

3. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 2е).



Фото 2а



Фото 2б



Фото 2в



Фото 2г



Фото 2д



Фото 2е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- слабый рывок и выкручивание рук;
- ошибки, допускаемые при выполнении приема задержания.

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

И.П. – ассистент захватил руку сверху двумя руками за предплечье при подходе спереди (фото 3а).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно свободной рукой захватить за кулак своей руки со стороны больших пальцев ассистента (фото 3б);

2. Рывком на себя сорвать захват (фото 3в).

3. Выполнить загиб руки за спину (фото 3г, 3д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 3е).



Фото 3а



Фото 3б



Фото 3в



Фото 3г



Фото 3д



Фото 3е



Фото 3ж

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- слабый рывок;
- ошибки, допускаемые при выполнении приема задержания.

4. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками (снизу).

И.П. – ассистент захватил руку снизу двумя руками за предплечье при подходе спереди (фото 4а).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно свободной рукой захватить за кулак своей руки со стороны больших пальцев ассистента (фото 4б).

2. Рывком своих рук вниз сорвать захват (фото 4в).

3. Выполнить загиб руки за спину (фото 4г, 4д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 4е).



Фото 4а



Фото 4б



Фото 4в



Фото 4г



Фото 4д



Фото 4е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- слабый рывок и выкручивание рук;
- ошибки, допускаемые при выполнении приема задержания.

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

И.П. – ассистент захватил одежду на груди (за горло, за плечи при подходе спереди) двумя руками (фото 5а).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно захватить правой рукой кисть правой руки ассистента сверху, а левой – запястье снизу (фото 5б).

2. Ставя ногу после удара, повернуться направо, скручивая захваченную руку внутрь и срывая правым предплечьем захват левой руки (фото 5в).

3. Выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 5г, 5д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 5е).



Фото 5а



Фото 5б



Фото 5в



Фото 5г



Фото 5д



Фото 5е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- нет резкого, скручивающего движения правой рукой после выполнения захвата;
- ошибки, допускаемые при выполнении скручивания руки внутрь (рычага руки внутрь).

6. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками.

И.П. – ассистент обхватил туловище спереди под руками (фото 6а).

1. Упереться основанием ладоней в подбородок или произвести болевое надавливание (надавить большими пальцами на глаза, основанием ладони в основание носа или на подушные впадины) и обозначить удар коленом в низ живота (голенью по внутренней стороне бедра) (фото 6б).

2. Отставляя ногу назад, выполнить глубокий выпад и, отталкиваясь руками, сорвать захват (фото 6в).

3. Выполнить загиб руки за спину рывком (фото 6г, 6д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 6е).

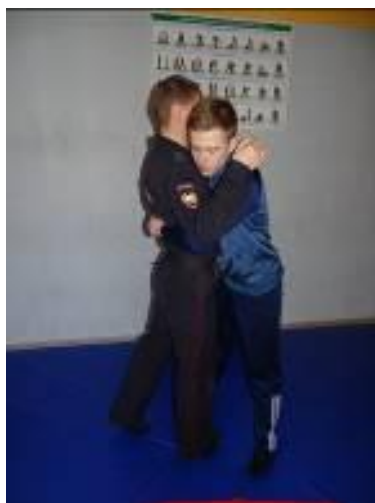


Фото 6а



Фото 6б



Фото 6в



Фото бг



Фото бд

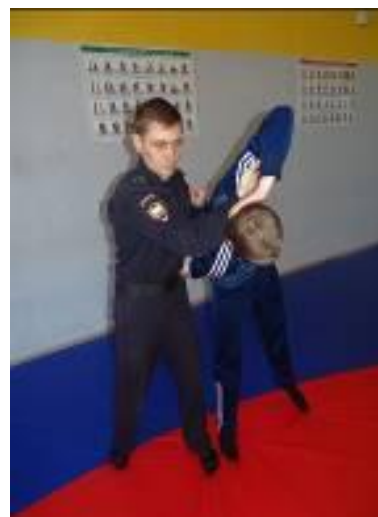


Фото бе

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнено оседание вниз после захвата ассистентом (партнером);
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

7. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками.

И.П. – ассистент обхватил туловище спереди с обхватом рук (фото 7а).

1. Обозначить удар верхней поверхностью кулака (коленом) в низ живота (фото 7б).

2. Отставляя ногу назад, выполнить глубокий выпад и одновременно развести руки в стороны, сорвать захват (фото 7в).

3. Выполнить загиб руки за спину рывком (фото 7г, 7д, 7е, 7ж).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 7з).



Фото 7а



Фото 7б



Фото 7в



Фото 7г



Фото 7д



Фото 7е



Фото 7ж



Фото 7з

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнено приседание после захвата ассистентом (партнером);
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

8. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками.

И.П. – ассистент обхватил туловище сзади под руками (фото 8а).

1. Обозначить расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо (фото 8б).

2. Захватить предплечье двумя руками, подседая, сорвать захват (фото 8в).

3. Повернуться лицом к ассистенту и выполнить загиб руки за спину рывком (фото 8г, 8д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 8е).



Фото 8а



Фото 8б



Фото 8в



Фото 8г



Фото 8д



Фото 8е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнено приседание после захвата ассистентом (партнером);
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

9. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками.

И.П. – ассистент обхватил туловище сзади с обхватом рук (фото 9а).

1. Обозначить расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо, одновременно правой рукой захватить за запястье (кисть) правой руки ассистента (фото 9б, 9в).

2. Выполнить шаг правой ногой назад в сторону (фото 9г).

3. Развести руки в стороны вверх, сорвать захват (фото 9в, 9г).

4. Перейти назад под руку («нырком») и выполнить загиб руки за спину толчком (фото 9д).

5. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 9е).



Фото 9а



Фото 9б



Фото 9в



Фото 9г



Фото 9д



Фото 9е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- нет болевого воздействия на кисть ассистента (партнера);
- не выполнено приседание после захвата противником (партнером);
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

10. Освобождение от захвата ног спереди.

И.П. – ассистент захватил ноги спереди (фото 10а).

1. Обозначить расслабляющий удар (фото 10б).
2. Выполнить шаг назад с упором руками в плечи или голову ассистента (фото 10в).
3. Выполнить загиб руки за спину замком (фото 10г, 10д).
4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 10е).



Фото 10а



Фото 10б



Фото 10в



Фото 10г



Фото 10д



Фото 10е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнен шаг назад с упором руками в плечи или голову ассистента;
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину замком.

11. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди.

И.П. – ассистент захватил за волосы на голове спереди (фото 11а).

1. Сильно прижать кисть руки захватившего двумя руками к голове с одновременным нанесением расслабляющего удара стопой по голени (фото 11б).

2. Наклонить туловище вперед и шагнуть назад-в сторону (фото 11в).

3. Выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 11г, 11д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 11е).



Фото 11а



Фото 11б



Фото 11в



Фото 11г



Фото 11д



Фото 11е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнен наклон туловища вперед и шаг назад-в сторону;
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину скручиванием руки внутрь (рычаг руки внутрь).

12. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади.

И.П. – ассистент захватил за волосы на голове сзади (фото 12а).

1. Сильно прижать кисть руки захватившего двумя руками к голове (фото 12б).

2. Обозначить расслабляющий удар пяткой по подъему стопы, полуприсесть и повернуться внутрь, наклонить туловище вперед и шагнуть назад (фото 12в).

3. Выполнить загиб руки за спину толчком (фото 12г, 12д).

4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 12е).



Фото 12а



Фото 12б



Фото 12в



Фото 12г



Фото 12д



Фото 12е

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнен полуприсед и поворот внутрь, наклон туловища вперед и шаг назад;
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

13. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

И.П. – ассистент при подходе сзади произвел удушающий захват плечом и предплечьем (фото 13а).

1. Захватить одноименной рукой за запястье (предплечье) (фото 13б).

2. Нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо (фото 13в).

3. Выполнить одноименной ногой шаг назад в сторону, нанести удар локтем назад в солнечное сплетение (кулаком в низ живота) (фото 13г, 13д).

4. Сорвать хват и перейти назад под руку («нырком») (фото 13е).

5. Выполнить загиб руки за спину толчком (фото 13е).

6. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой вынудить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая его болевым воздействием двигаться (фото 13ж).



Фото 13а



Фото 13б



Фото 13в



Фото 13г



Фото 13д



Фото 13е



Фото 13е



Фото 13ж

Возможные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар;
- не выполнен нырок, наклон туловища вперед и шаг назад;
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

4.1. Освобождения от захватов и обхватов с использованием бросков

Особое внимание должно уделяться знанию приемов самозащиты, их успешному применению в условиях экстремальной обстановки, когда воспользоваться оружием не представляется возможным. Это относится, в первую очередь, к сотрудникам ОВД РФ, которые выполняют свои профессиональные обязанности без оружия.

Успешное проведение приема зависит не только от совершенства техники его выполнения, но в значительной степени и от действий, предшествующих или сопутствующих ему. Выполнение каждого приема требует сплочения всех физических качеств: силы, быстроты и выносливости. Однако главенствующую роль играет быстрота.

В единоборстве правонарушитель старается захватить одежду, части тела сотрудника с целью неповиновения или физического противодействия. Освобождение должно проводиться быстро, решительно, с последующим переходом на ответные приемы и действия.

Первый способ (фото 14 – 22)

Правонарушитель правой рукой спереди обхватил шею сотрудника.

Сотрудник захватывает левой рукой правую руку нападающего правонарушителя сверху так, что четыре пальца прочно обхватывают бугор большого пальца, а вытянутый большой палец лежит на тыльной стороне ладони. Сотрудник, нажимая ногтевой фалангой на суставы между пястной костью и основной фалангой среднего и безымянного пальцев, нажимает своим левым предплечьем на правое предплечье нападающего правонарушителя и при этом поворачивает правую руку на 90 градусов влево (в позиции супинации). Одновременно он приставляет левую ногу к внешней стороне правой ноги и продвигает сильно согнутую правую руку под правую подмышечную впадину нападающего.левой рукой сотрудник нажимает на предплечье, повернутое под углом 90 градусов еще дальше вниз, блокируя в то же время правым предплечьем правое

плечо нападающего правонарушителя. Как только сотрудник притягивает к себе большой палец нападающего правонарушителя и с силой прижимает тыльную сторону ладони своим правым большим пальцем книзу, одновременно начинают действовать рычаг руки и ключ руки.



Фото 14



Фото 15



Фото 16



Фото 17



Фото 18



Фото 19

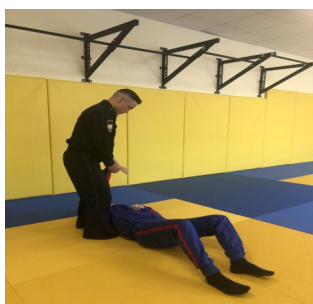


Фото 20

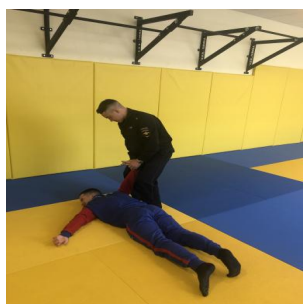


Фото 21

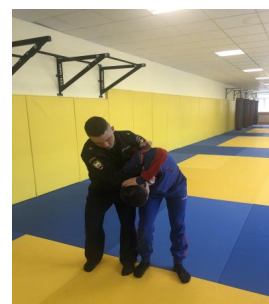


Фото 22

Второй способ (фото 23 – 27)

Правонарушитель опять обхватывает шею сотрудника правой рукой, как в первом способе.

Он еще сильнее на этот раз прижимает сотрудника книзу. Сотрудник быстро захватывает левой рукой правый рукав куртки на высоте локтя и тянет руку правонарушителя наружу. Одновременно он несколько поворачивается влево и захватывает правой рукой воротник куртки правонарушителя с левой стороны. И, наконец, используя нажим, сотрудник выполняет бросок «боковая подсечка».

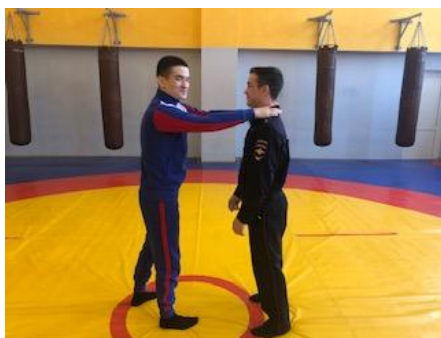


Фото 23



Фото 24

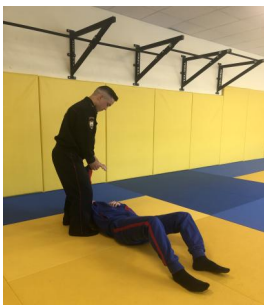


Фото 25



Фото 26

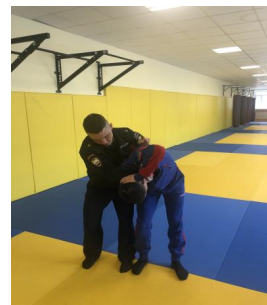


Фото 27

Третий способ (фото 28 – 34)

Правонарушитель обхватывает, как и в первых двух способах, сотрудника правой рукой за шею.

Сотрудник захватывает левой рукой правый рукав куртки нападающего и настойчиво тянет его вправо-вперед-вниз. Он, кроме того, отставляет левую ногу влево-вперед и поворачивается на левом тенаре стопы влево. Далее он делает все, чтобы произвести бросок с захватом руки под плечо (подмышку) с «закручиванием» на себя и падением на бок.



Фото 28



Фото 29



Фото 30



Фото 31

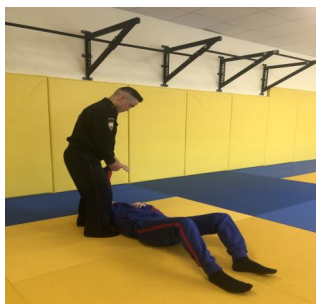


Фото 32



Фото 33



Фото 34

Четвертый способ (фото 35 – 39)

Правонарушитель душит сотрудника двумя руками спереди.

Сотрудник захватывает правое запястье нападающего двумя руками, при этом левая рука сверху, а правая снизу и с поворотом корпуса и перемещением назад-влево выполняет скручивание правой кисти правонарушителя.



Фото 35



Фото 36

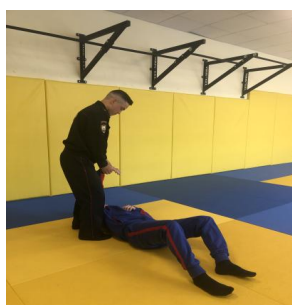


Фото 37



Фото 38

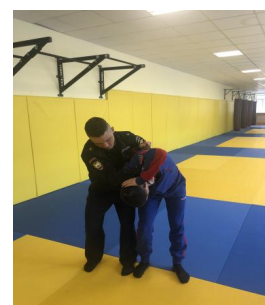


Фото 39

Пятый способ (фото 40 – 46)

Правонарушитель снова захватывает шею сотрудника спереди двумя руками. Кроме того, он прижимает сотрудника прочно книзу. Сотрудник быстро захватывает оба рукава от куртки нападающего правонарушителя сразу же над локтем и бросает его через голову с упором стопой в живот.



Фото 40



Фото 41



Фото 42



Фото 43

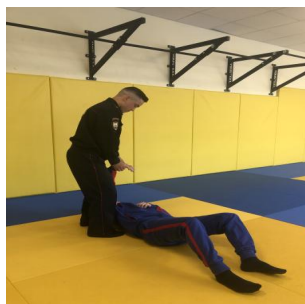


Фото 44



Фото 45

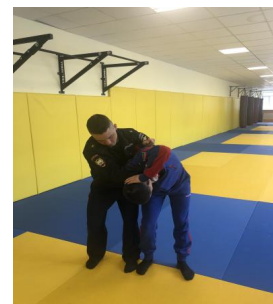


Фото 46

Шестой способ (фото 47 – 52)

Правонарушитель захватил шею сотрудника обеими руками. Руки он держит слегка согнутыми. Сотрудник захватывает оба рукава правонарушителя, удерживая один высоко над головой – правый, если выполняется правой рукой, – поворачиваясь лицом в том же направлении, что и правонарушитель, и, натягивая их на бедра, применяет бросок от бедра (цури-коми-гоши).



Фото 47



Фото 48



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52

Седьмой способ (фото 53 – 58)

Правонарушитель пытается провести удушающий прием сотруднику, как и в предыдущем способе. При этом руки правонарушителя сильно согнуты.

Сотрудник захватывает левой рукой правый рукав куртки правонарушителя на высоте локтя и продвигает свое правое предплечье под левой подмышечной впадиной правонарушителя на спину противника. Затем он тянет правонарушителя обеими руками вправо-вперед, выводя его из состояния равновесия, приставляет левую ногу к правой и свое правое бедро и всю правую сторону тела тесно прижимает к передней стороне корпуса правонарушителя и проводит бросок подхват под две ноги.



Фото 53



Фото 54



Фото 55

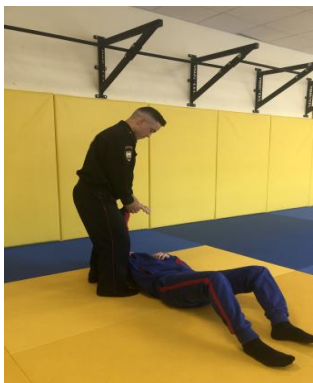


Фото 56



Фото 57



Фото 58

Восьмой способ (фото 59 – 63)

Правонарушитель пытается провести удушающий прием плечом и предплечьем сотруднику сзади.

Сотрудник захватывает руки правонарушителя, левой – ближе к локтевому сгибу, правой – к плечу. Отжимая руку от своей шеи, встать на правое колено, сместив свой центр тяжести вниз, и выполнить бросок через спину с колена.



Фото 59



Фото 60

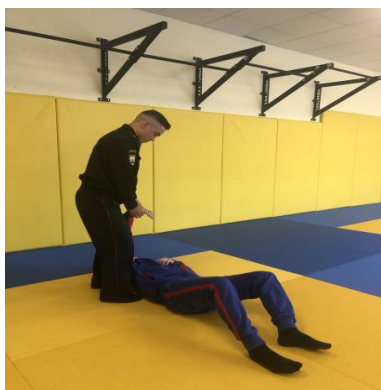


Фото 61



Фото 62



Фото 63

Девятый способ (фото 64 – 69)

Правонарушитель снова использует удушающий прием двумя руками сзади. Но теперь он стоит намного ближе к спине сотрудника, его руки очень сильно согнуты.

Сотрудник захватывает левой рукой правый рукав куртки нападающего ниже локтя. Одновременно он продвигает свое правое предплечье под одноименный локтевой сгиб правонарушителя (тыльная сторона ладони направлена вверх), причем он должен значительно согнуть колени. При этом его спина тесно соприкасается с телом правонарушителя и сотрудник выполняет бросок.



Фото 64



Фото 65



Фото 66

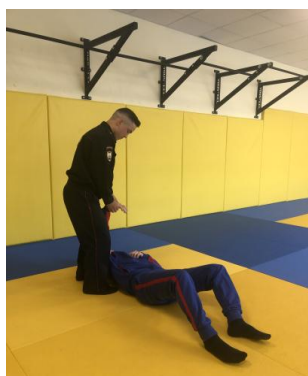


Фото 67



Фото 68



Фото 69

Глава V.

Причины, приводящие к неверному выполнению техники (ошибкам) при разучивании приемов освобождения от захватов и обхватов

Особое внимание необходимо обратить на ошибки при проведении учебных занятий, связанных с освобождением от захватов и обхватов:

1. Ошибки, которые возникают в результате двигательной недостаточности, а также развития физических качеств в неполной мере (таких как сила и выносливость, быстрота и ловкость).

Некоторые приемы требуют определенной скорости движения, с которой учащиеся не справляются. Ввиду слабой реакции обучающиеся могут пропустить удар или не успеть освободиться от захвата, их приемы слишком замедлены и необходимый удар не дает качественного результата и т.д.

2. Плохая координация.

Чтобы совершенствовать координацию, необходимо увеличить количество новых упражнений, которые обучающийся не выполнял ранее, а также включить в работу элементы гимнастики или акробатики. Продуктивными в данном случае могут быть и спортивные игры. Так, чем разностороннее применяемые упражнения и чем больше разнообразных видов спорта использовано на занятиях, тем лучше будет координация движений обучающихся.

3. Ошибки, которые возникают в результате недостаточного контроля за техникой исполнения упражнения со стороны руководителя и самих обучающихся.

Преподавателю необходимо усилить контроль и следить за тем, чтобы ошибочно исполненные упражнения обучающиеся не повторяли и не закрепляли.

4. Ошибки могут быть вызваны следующими причинами:

- внешние условия, которые отвлекают и не дают сосредоточиться на выполнении упражнений;
- страх получить травму;

- переутомление, которое возникло вследствие ряда условий и привело к сильной эмоциональной или психологической напряженности.

Некоторые перечисленные причины можно ликвидировать достаточно быстро. Например, иногда достаточно просто поменять партнера или подбодрить обучающегося, мотивируя его на победу.

Другие же причины, как например, недостаточное физическое развитие можно устранить, только если целенаправленно работать над развитием необходимых качеств на протяжении долгого времени. Это обстоятельство необходимо учитывать, а также учитывать, что трудности и неудачи временны и позже их удастся преодолеть и устранить все причины ошибок.

Авторами рекомендуется, чтобы информация, приведенная в данном разделе пособия, использовалась и как материал для воздействий, сопровождающих процесс обучения и тренировки. Ход занятий необходимо дополнять определенными комментариями преподавателя. Должна сообщаться информация об ошибках, способах и возможностях их устранения, этапах формирования техники, требования к технической подготовке, обеспечивающие достижение высокого конечного эффекта. Знание требований к технике, причин ошибок, встречающихся трудностей, способов и вариантов их преодоления составляют одну из важнейших сторон формирования психологии бойца, победителя, так как это определяет возникновение и проявление таких социально важных качеств, как решительность, целеустремленность, инициативность и т.д.

Глава VI.

Общие основы тактической подготовки

Успешно технические действия могут быть реализованы в том случае, когда создаются благоприятные условия в ходе противоборства двух сторон, позволяющие использовать боевые приемы на правонарушителя.

Тактика соединяет в себе черты науки и искусства. Она дает возможность сочетать наиболее оптимальный комплекс технических, физических, психических и иных возможностей для получения наиболее оптимального результата в рукопашной схватке. Многое зависит от способности сотрудника полиции принимать правильные решения и адекватно оценивать сложившуюся ситуацию, благодаря чему все его действия будут спланированы и результат поединка будет решен в его сторону.

Для того чтобы планирование действий было правильным, сотруднику полиции необходимы знания и опыт. При выстраивании плана он должен правильно оценить свои возможности, а также силы противника, что поможет ему выбрать правильную тактику действий. Реализация позволит проверить, была ли тактика правильной, и даст возможность скорректировать ее, если сотрудник может реагировать быстро и критически мыслить в экстремальных ситуациях. При этом сотрудник, предпринимая те или иные тактические действия, должен замаскировать истинные намерения, с помощью чего создать благоприятную ситуацию и провести действия, которые будут неожиданными для правонарушителя и в связи с этим наиболее эффективными. Также необходимо подготовить почву и занять позу, которая позволит провести задуманные технические действия.

Задача сотрудника – предугадать намерения нападающего правонарушителя, ход намеченных действий. Сотрудник полиции должен действовать на опережение, чтобы не только защититься от ударов, но и ответить контратакой.

В противоборстве условно выделяют четыре компонента:

- атакующие действия;
- действия контратаки;

- разнообразные подготовительные действия (различные варианты маневрирования: перемещения, захваты и проч.);
- действия защиты.

Подготовительные действия при этом заполняют промежуток между атаками, контратаками и защитой.

Выделяют следующие типы тактики ведения рукопашного боя: наступательную, контратакующую и оборонительную. Рассмотрим каждую из них подробно.

Наступательная тактика представляет собой присвоение себе инициативы с помощью подавления и угрозы, она предполагает высокую активность в бою с целью захвата преимущества или с намерением физически изнурить правонарушителя и подавить его волю.

Контратакующая тактика строится на выжидании благоприятных условий с целью проведения запланированных действий.

Оборонительная тактика предполагает концентрацию внимания на защите, практически исключает проявление активности в схватке. Используется зачастую только в случае усталости (чтобы восстановить силы) или с целью экономии времени.

Выбор нужной тактики сотрудником полиции зависит от обстоятельств. Если сотрудник несет службу в темное время суток в безлюдных и малолюдных местах, ему необходимо продумать свой маршрут таким образом, чтобы исключить возможность внезапного нападения, то есть он должен контролировать обстановку, держать в поле видимости большой участок.

При обучении курсантов (слушателей) приемам самозащиты стоит придерживаться следующих направлений:

- обучение тактике применения приемов выстраивается на создании искусственной модели схватки и подробного разбора различных вариантов действий, начиная от самых простых, путем постепенного усложнения, переходя к самым сложным, в том числе и приемам с оружием;
- проведение учений с применением приемов задержания;

- нагрузка как физическая, так и психологическая во время выполнения болевых приемов борьбы должна увеличиваться постепенно, начинать ее рекомендуется с небольшой и постепенно добавлять новые условия выполнения задания (например, меняя полосу препятствий, добавляя эффекты звука или света, создавая дополнительные помехи и проч.);
- для отработки приобретаемых навыков целесообразно использовать специальные учебные схватки или соревнования.

Тактика применения приемов самозащиты в различных ситуациях

Чтобы правильно выстроить тактику применения приемов и действий самозащиты, необходимо определить линию поведения, а также подобрать необходимые методы действий сотрудников правоохранительных органов в сложных условиях при защите от внезапного нападения. Также тактика будет выстраиваться исходя из сложившихся обстоятельств и обстановки действий. Учитывается и подготовленность сотрудника полиции.

Приемы самозащиты бывают как активными, так и пассивными.

Активная самозащита строится на использовании таких тактических и технических действий, которые направлены на непосредственное отражение атаки противника с помощью боевых приемов руками и ногами с последующим и незамедлительным переходом к контратаке.

Пассивная самозащита используется в качестве противопоставления усилиям правонарушителя односторонних и противоположно направленных усилий.

Главным условием того, что применение технико-тактических действий будет успешным, является умение правильно применять приемы самозащиты и умение выжидать удобный момент и использовать именно те приемы, которые являются более уместными. Важным составляющим при этом становится психологическая подготовка.

Успешность проработки тактических действий при использовании приемов самозащиты зависит от двух взаимосвязанных этапов:

- *подход* – представляет собой миг, который непосредственно предшествует использованию приемов самозащиты, сводится к составлению плана применения технико-тактического действия;

- *решение* – техническое выполнение разработанного плана, то есть применение самого боевого приема борьбы.

Оба эти элемента взаимосвязаны и дополняют друг друга, переходят один в другой. Развитие действий можно подразделить на три составляющие: начало (закljučается в обдумывании плана действий), середина (включает подход и решение) и завершение (выражающееся в ограничении действий правонарушителя).

Принятие решения должно быть быстрым, но для этого сотрудник должен своевременно проанализировать обстановку и условия, оценить предстоящую борьбу, обстоятельства (свет, рядом стоящие предметы и многое другое). Держать в поле зрения все место предстоящей схватки. Только в этом случае можно и при учете всех условий можно продумать результативные тактические действия в схватке с правонарушителем.

6.1. Техничко-тактические действия при освобождении от захватов и обхватов

Сотрудники полиции имеют право применять физическую силу и использовать боевые приемы при выполнении служебных обязанностей в случае необходимости. При этом частыми и эффективными приемами оказываются различные виды захватов (за руки, ноги, туловище или одежду) и приемы в разнообразных положениях (сидя, стоя или лежа).

Техника и тактика защитных действий разная при захватах и обхватах спереди и сзади. Например, если противник нападает спереди, то необходимо предугадать его действия и защититься от обхвата, это сделает тактику защиты более легкой. При нападении правонарушителя сотрудник полиции должен, ориентируясь на

действия правонарушителя, перейти к защите и нанести ответные действия.

Некоторые сотрудники полиции в силу ряда обстоятельств (например, недостаточной профессиональной подготовки или халатного отношения к своим обязанностям) создают благоприятные ситуации для противника, которые дают правонарушителю возможность беспрепятственно осуществить захват спереди. Это дает правонарушителю преимущество для оказания резкого сопротивления.

Проанализировав практику захватов, мы пришли к выводу, что наиболее частыми являются захваты за горло, одежду на груди, обхваты на туловище и захваты за волосы. Эти виды захватов и обхватов составляют 96% всех случаев.

Если правонарушитель нападает сзади, то сотруднику сложно оказать препятствие его действиям из-за того, что он не видит противника. Такие захваты и обхваты обычно наиболее сильные и неудобны для оказания сопротивления.

Долгое время линия защиты строилась исходя из принципа, что после обхвата обязательно последуют броски. Но анализ практики показал, что правонарушители обычно не стремятся сбить с ног сотрудника полиции, а лишь предпринимают попытки обездвижить его, лишит возможности сопротивления. Данные действия инстинктивно побуждают человека разорвать захват, но сделать это весьма непросто.

Принято полагать, что самым доступным средством от захвата сзади за туловище является удар пяткой стопы по подъему, в голень ноги, если же захват произошел за шею, то эффективным будет удар локтем в точку солнечного сплетения или же удар ребром ладони в паховую область противника.

Арсенал приемов и способов защиты у сотрудников полиции достаточно большой, поэтому при самозащите от захватов и обхватов они могут использовать броски или удары, предупреждающие захват, ногой или рукой.

Опыт работы педагогом, а также изучение судебной практики, позволяет с уверенностью подчеркнуть, что техника защиты от захватов спереди должна быть основана на следующих принципах:

- быть постоянно готовым для отражения нападения;
- маневрируя вперед, назад, в стороны, с помощью блоков, подставок или отбивов предплечьем, не дать возможности правонарушителю провести захват;
- провести удар ногой в голень, коленный сустав, низ живота. Правонарушитель среагирует на удар, наклонится вперед вниз и создаст условия для приема задержания.

6.2. Техничко-тактические действия при освобождении от удушающих приемов

Удушающие приемы в основном выполняются двумя способами:

- артериальное удушение (сдавливается сонная артерия). В этом случае головной мозг получает ограниченное количество крови, следовательно, и кислорода, происходит потеря сознания;
- дыхательное удушение (сдавливается дыхательный путь), расположенный ниже гортани. При этом могут сдавливаться легкие и диафрагма.

В двух приемах через небольшой промежуток времени, который зачастую составляет 10 – 12 секунд, у жертвы наступает потеря сознания. Если удушающий захват удерживать более 30 секунд, то это может привести к смерти жертвы. Это необходимо учитывать, поскольку сотрудники правоохранительных органов используют в своей практике удушающие захваты, но только с целью обездвиживания противника. 12 секунд достаточно, чтобы противник перестал оказывать сопротивление. За это время он окажется или без сознания, или в полубморочном сознании, что даст возможность сотруднику связать и обыскать его.

Удушения могут проводиться в положении стоя, сидя, лежа как спереди, так и сзади. Удушение проводится пальцами и кистями рук, предплечьем и плечом, ногами, а также с использованием отворотов одежды, набрасыванием петель, удавок, с помощью предметов и т.д.

Неожиданных захватов при удушении спереди не может быть, поэтому всегда надо держать правонарушителя от себя на расстоянии

вытянутой руки и не давать возможности подходить вплотную, тогда как сзади удушающие захваты могут выполняться неожиданно. В этих случаях необходимо руками сделать себе отдушину, то есть оттянуть от шеи руки противника и одновременно постараться прижать свой подбородок к груди, воздух из легких старайтесь выпускать постепенно, после этого можно готовить контрприем для освобождения от удушающего захвата.

Во всех случаях при освобождении от удушающих захватов самым эффективным контрприемом является расслабляющий удар, так как он прост в исполнении, занимает мало времени и в основном поражает болевые точки на теле противника. Кроме ударов в качестве эффективных приемов могут быть использованы предварительные отвлекающие воздействия (нажимы, скручивания, выведение из равновесия и др.).

При выполнении удушающего приема нередки случаи, когда атакуемый теряет сознание. При этом необходимо:

- перевернуть правонарушителя на спину, взять его за ноги, поднять их на уровень своей груди и выполнить несколько встряхивающих движений;
- посадить правонарушителя на ягодицы, подхватить его под плечи руками, выполнить несколько надавливаний коленом между лопатками и слегка встряхнуть;
- с приходом правонарушителя в сознание помочь ему выполнить глотательные движения, так как он может подавиться слюной или рвотными массами.

6.3. Учебно-тренировочные поединки

Сотрудники полиции, занимаясь в парах и во время учебных поединков, приобретают не только выносливость, но и уверенность и решительность в своих действиях, начинают брать инициативу на себя, у них вырабатывается психологическая стойкость. Этому способствует многократная отработка приемов. Достигнув автоматизма в действиях, обучающийся начнет нарабатывать остальные качества, необходимые для успешной службы в правоохранительных органах.

После тщательного изучения приема, его отработки, тренер или преподаватель устраивает учебно-тренировочные поединки. Во время этих поединков стараются максимально воссоздать условия служебно-оперативной обстановки. Это способствует совершенствованию изученных приемов. Изначально учебно-тренировочные поединки строятся по обговоренным заранее приемам, то есть обучающиеся знают, какие приемы отрабатывают и какие действия предпримут их партнеры. После этого этапа переходят к отработке приема в условных ситуациях. Эта работа может быть построена как в форме индивидуальных (одиночных), так и в виде групповых учебно-тренировочных поединков. Отработав все технические и тактические приемы, доведя их до совершенства, обучающиеся переходят к безусловленным учебно-тренировочным поединкам по специально разработанным заданиям.

Особое внимание необходимо уделить предупреждению травматизма. Во время занятий развиваются не только физические, но и моральные, волевые качества. Во время поединков рекомендуется установить рамки, в которых обучающимся дозволено действовать (запрещенные и допустимые приемы, удары и действия).

Учебно-тренировочные поединки должны проводиться только при внимательном контроле со стороны руководителя. От обучающихся, в свою очередь, требуется высокий уровень самодисциплины. Во время поединка некоторые обучаемые могут иметь бурную эмоциональную реакцию. Необходимо объяснить им, насколько важно контролировать эмоции и держать ситуацию под контролем.

Хаотичность и чрезмерная неконтролируемая эмоциональность во время единоборства приводят к травмам. При этом часто наблюдается нарушение техники выполнения приемов. Эмоции только усугубляют ситуацию и не позволяют достичь необходимого результата. Именно поэтому руководителю необходимо проводить обширную воспитательную работу, следить за дисциплиной во время занятий, добиваться от обучаемых умения четко следовать инструкциям и выполнять распоряжения, полученные от тренера.

На учебно-тренировочных поединках руководитель заранее озвучивает условную ситуацию и проговаривает задание. При этом сами задания, как и ситуации, могут быть разными (например, при нахождении в конкретном положении: лежа, сидя, стоя и проч.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическая подготовленность сотрудников ОВД РФ является базовым элементом боевой готовности и выступает одним из важнейших компонентов их профессиональной пригодности.

В «Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» по тематике освобождения от захватов и обхватов отсутствуют практические рекомендации, дается перечисление возможных захватов и обхватов, что не в лучшей степени отражается на подготовке сотрудников ОВД РФ. В целях улучшения качества подготовки курсантов, слушателей и сотрудников ОВД РФ по разделу «Боевые приемы борьбы» нами было подготовлено учебно-методическое пособие по теме «Освобождение от захватов и обхватов». На наш взгляд, данная тема заслуживает дальнейшего развернутого рассмотрения.

В пособии были рассмотрены варианты освобождения от захватов и обхватов как с помощью болевых приемов, так и бросков, причины, приводящие к неверному выполнению техники (ошибкам) при разучивании приемов освобождения от захватов и обхватов. Материалы, отраженные в пособии, рекомендуется применять на плановых занятиях по физической подготовке курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников ОВД РФ с учетом цели и задач занятия.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

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.
3. О внесении изменений в приказы МВД России от 01.07.2017 № 450 и от 23.11.2017 № 880: приказ МВД России от 27.07.2020 № 522.
4. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 05.05.2018 № 275.
5. Валиев А.Н. Технология подготовки курсантов вузов МВД России к применению боевых приемов борьбы в процессе профессиональной деятельности: дис.... канд. пед. наук / Валиев Айрат Нургаянович. – Казань, 2015.
6. Ворожцов А.М. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / сост. А.М. Ворожцов, А.Г. Галимова, А.Р. Ермаков. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2018. – 56 с.
7. Кадочников А.А. Русское боевое искусство: учебник / А.А. Кадочников. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 320 с.
8. Колухов В.Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел / В.Г. Колухов. – Москва: ЦОКР МВД России, 2006. – 136 с.
9. Коновалов Е.В. Методическая рекомендация по организации учебного процесса при реализации унифицированных программ профессиональной (первоначальной) подготовки сотрудников, впервые принятых на службу в органы внутренних дел Российской Федерации, по должности служащего «Полицейский» в организации, осуществляющей образовательную деятельность и находящейся в ведении МВД России: методические рекомендации / Е.В. Коновалов. – Москва: ДГСК МВД России, 2019. – 34 с.
10. Краевский В.В. Принципы личностно-ориентированного обучения. URL: http://www.elitarium.ru/2011/07/21/principy_obuchenija.html
11. Овчинников В.А. Физическая подготовка: учебник / В.А. Овчинников, В.С. Якимович. – Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.
12. Подласый И.П. Педагогика: учебное пособие / И.П. Подласый. – Москва: Просвещение: ВЛАДОС, 1996. – 432 с.
13. Профессиональная подготовка полицейских: учебник: в 3 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – Москва: ДГСК МВД России, 2018. Ч.3. – 248 с.
14. Профессиональная подготовка полицейских: учебник: в 4 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. – Москва: ДГСК МВД России, 2020. Профессиональный цикл. Ч. 1. – 536 с.
15. 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.
16. Федерация боевого самбо России. URL: <http://www.bsambo.ru/>

Учебное издание

Муратшина Наталья Юрьевна
Андрианов Владимир Александрович

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

Учебно-методическое пособие

Корректор О.В. Добрыднева
Компьютерная верстка Е.О. Смирнова
Дизайн обложки О.В. Добрыднева
Тиражирование К.О. Фролова
Формат 60*84 1/16
Усл. печ. л. 5
Дата подписания в печать 22.09.2022
Тираж 30 экз.

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