

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УФИМСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Г. И Степанов, Д. Д. Туко

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ  
(В СООТВЕТСТВИИ С НАСТАВЛЕНИЕМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ  
МВД РОССИИ ОТ 1 ИЮЛЯ 2017 Г. № 450)**

Учебно-практическое пособие

Уфа 2020

УДК 378.6.351.74.016:796.8(470)(075.8)

ББК 75.716(2 Рос)я73-1

С79

*Рекомендовано к опубликованию  
редакционно-издательским советом Уфимского ЮИ МВД России*

**Рецензенты:** А. Т. Биналиев (Ростовский юридический институт  
МВД России);  
Р. А. Рахимов (Управление МВД России по городу  
Уфе)

**Степанов, Г. И.**

С79 Совершенствование методики обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях системы МВД России (в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450) : учебно-практическое пособие / Г. И. Степанов, Д. Д. Туко. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2020. – 40 с. – Текст : непосредственный.

Учебно-практическое пособие подготовлено на основе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и практического опыта преподавателей кафедры физической подготовки. В работе рассматриваются основы совершенствования методики обучения боевым приемам борьбы в образовательных организациях системы МВД России.

Пособие предназначено для обучающихся образовательных организаций МВД России, сотрудников органов, организаций, подразделений МВД России.

УДК 378.6.351.74.016:796.8(470)(075.8)

ББК 75.716(2 Рос)я73-1

© Степанов Г. И., 2020

© Туко Д. Д., 2020

© Уфимский ЮИ МВД России, 2020

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. ТЕХНИКА БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ .....	5
1.1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России .....	5
1.2. Классификация боевых приемов борьбы .....	9
1.3. Техника боевых приемов борьбы .....	11
1.4. Формирование навыков в выполнении боевых приемов борьбы ...	16
1.5. Последовательность обучения боевым приемам борьбы .....	19
1.6. Принципы обучения и совершенствования техники боевых приемов борьбы .....	20
ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТVO- ВАНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ .....	23
2.1. Общепедагогические методы .....	23
2.2. Специфические методы физического воспитания .....	24
ГЛАВА 3. ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ .....	29
3.1. Примерные задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы.....	34
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	37
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	38

## **ВВЕДЕНИЕ**

Важнейшей задачей стоящей перед Министерством внутренних дел Российской Федерации были и остаются борьба с преступностью, охрана общественного порядка, защита прав и свобод граждан от преступных посягательств. Осуществлять деятельность по защите жизни, здоровья, прав и свобод граждан способны только всесторонне профессионально подготовленные сотрудники органов внутренних дел. Организация профессиональной подготовки кадров в МВД России представляет собой сложный и многогранный процесс, в котором большая роль отводится ведомственным образовательным организациям. Их основной задачей является удовлетворение потребностей органов внутренних дел в грамотных высокообразованных специалистах, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками в своей предстоящей профессиональной деятельности.

В профессиональной подготовке обучающихся образовательных организаций МВД России значительная роль отводится получению знаний, умений и навыков применения физической силы. Это объясняется во многом сложной оперативно-служебной деятельностью, предстоящей обучающимся. С целью улучшения физической подготовки личного состава в МВД России в последние годы существенно обновлена нормативная база, определены основы организации физической подготовки, скорректированы цели и задачи физической подготовки. Вместе с тем, совершенствование системы профессионально-прикладной физической подготовки как сотрудников подразделений органов внутренних дел, так и обучающихся образовательных организаций МВД России продолжает оставаться достаточно актуальной.

Актуальность данного учебно-практического пособия диктуется постоянно возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности обучающихся образовательных организаций МВД России.

# ГЛАВА 1. ТЕХНИКА БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

## 1.1. Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представлена как самостоятельная учебная дисциплина является составной частью профессиональной подготовки будущего специалиста, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, обеспечивая гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство<sup>1</sup>.

Физическая подготовка призвана содействовать подготовке высококвалифицированных специалистов для органов внутренних дел в части обеспечения готовности к успешному выполнению служебных обязанностей по охране правопорядка. Свои образовательные, воспитательные и развивающие функции физическая подготовка наиболее полно осуществляет в рамках специализированной системы обучения, предусматривающей профилирование занятий применительно к служебно-профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел. Такое профилирование предусматривает не только формирование прикладных двигательных умений и навыков, но и обучение эффективному и правомерному решению практических задач правоохранительной деятельности.

Дисциплина «Физическая подготовка» в образовательном процессе тесно связана с правовой, тактико-специальной и огневой подготовкой и содействует повышению уровня работоспособности обучающихся, формированию целостной психофизической готовности выпускников к будущей профессии, а также к эффективным действиям при чрезвычайных обстоятельствах.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России организуется и проводится в рамках образовательного процесса в соответствии с приказами МВД России от 5 мая 2018 года № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации», от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а также в соответствии с примерными программами по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России

---

<sup>1</sup> Кузнецов С. В. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов, под общ. ред. С. В. Кузнецова М. : ДГСК МВД России, 2016.

и разработанными на основе примерных программ рабочими учебными программами по дисциплине «Физическая подготовка».

Целью физической подготовки обучающихся образовательных организаций России является формирование здоровых, физически развитых специалистов, владеющих необходимым объемом специальных знаний, прикладных умений, навыков боевых приемов борьбы и других служебно-прикладных упражнений, а также физических, психологических и морально-волевых качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-профессиональных задач.

Общими задачами физической подготовки обучающихся являются:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение ими рабочей учебной программы;
- овладение базовыми умениями и навыками самозащиты без оружия;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режим учебной работы и отдыха обучающихся;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам служебной деятельности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

К специальным задачам физической подготовки относятся:

- преимущественное развитие скоростно-силовых качеств и силовой выносливости;
- доведение до автоматизма навыков выполнения боевых приёмов борьбы, направленных на обезвреживание и задержание противника в условиях высокого психоэмоционального напряжения и физического утомления в стандартных и нестандартных ситуациях;
- овладение основными способами перемещения, переноски партнёра, преодоления естественных и искусственных препятствий, принятия различных положений для стрельбы при передвижениях, использования табельного оружия в качестве подручных средств;
- формирование умений и навыков коллективных действий при силовом задержании и обезвреживании противника;
- знакомство обучающихся с методикой самостоятельного поддержания необходимого уровня специальной психофизической подготовленности;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

Условиями успешного решения перечисленных задач является: научно обоснованный подбор средств, методов и форм физической подготовки; и методики проведения разнообразных типов учебных

занятий. Практическую направленность обучения определяет умелое моделирование и воспроизведение на занятиях типовых задач, различных ситуаций, факторов и условий, приближенных к реальной оперативно-служебной деятельности обучающихся; надлежащая подготовка и содержание учебно-материальной базы. В образовательных организациях МВД России учебная дисциплина «Физическая подготовка» в учебном процессе представлена на протяжении всего периода обучения и состоит из отдельных составных частей, объединяющих учебный материал конкретного года обучения. Процесс обучения по учебной дисциплине «Физическая подготовка» осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся.

Содержание учебного материала дисциплины «Физическая подготовка», а также порядок изучения и преподавания отражается в рабочей программе дисциплины и направлено на эффективную подготовку обучающихся. Рабочая программа дисциплины является основным документом, устанавливающим содержание и методическое построение учебной дисциплины. В программе дается перечень основных разделов, тем и учебных вопросов, последовательность их изучения, методические и организационные указания об особенностях преподавания дисциплины, исходя из целей и задач обучения, определяется место дисциплины, междисциплинарные связи в основной образовательной программе подготовки специалиста. Содержание дисциплины «Физическая подготовка» в образовательном процессе представлена тремя разделами: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Профессиональная направленность образовательного процесса по физической подготовке объединяет все три раздела программы, выполняя системообразующую и активизирующую функцию.

Материал теоретического раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки, обеспечения профессионального мастерства и самосовершенствования, ознакомления обучаемых с современными средствами и методами физической подготовки. Теоретический раздел программы излагается обучающимися на лекциях и отрабатывается на семинарских занятиях, индивидуальных или групповых консультациях.

Наиболее интересным представляется подробное представление программы по тематике практической подготовки. Практическая подготовка состоит из двух частей – общей и специальной физической подготовки. В рамках общей физической подготовки изучаются и совершенствуются умения и навыки рациональных способов перемещения

бегом и на лыжах, гимнастические упражнения, способы перемещения по лестнице, канату, силовые упражнения на перекладине и брусьях, развиваются физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость).

В рамках специальной физической подготовки изучаются способы преодоления естественных и искусственных препятствий (в т. ч. и на комплексных полосах препятствий), способы переноски и транспортировки человека, боевые приёмы борьбы, тактика их применения. Бесспорно, главным содержанием практической (специальной) физической подготовки является изучение боевых приёмов борьбы. Программой предусматривается освоение обучающимися различных элементов боевых приемов борьбы: удары и защиту от ударов, броски, приемы обезоруживания и проведения личного досмотра и т. д. В правовом аспекте под боевыми приемами борьбы понимаются способы применения физической силы, описанные в соответствующем разделе Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации. Боевые приемы борьбы являются важнейшим элементом применения физической силы. Основным назначением боевых приемов борьбы является самозащита и защита граждан от преступных посягательств, связанных с насилием либо с непосредственной угрозой насилия, пресечение правонарушений и задержание лиц их совершивших, т. е. принуждения выполнять законные требования сотрудника правопорядка. Занятия по боевым приемам борьбы с обучающимися образовательных организаций МВД России проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости<sup>1</sup>. Физическая подготовка обучающихся осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в образовательной организации, что создает условия, обеспечивающие обучающимся научно обоснованный объем двигательной активности, не менее 6–8 часов в неделю: 4 часа обязательных занятий и 2–4 часа массовых оздоровительных мероприятий, утренней физической зарядки, дополнительных занятий в спортивных секциях и т. д., необходимый для нормального функционирования организма и формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

Процесс обучения в образовательных организациях МВД России осуществляется в соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, которые предъявляют требования к обязательному минимуму содержания и уровню

---

<sup>1</sup> Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

подготовки курсантов и слушателей по учебной дисциплине «Физическая подготовка».

В результате изучения дисциплины выпускник должен владеть способностями осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей, правомерно и эффективно применять и использовать табельное оружие, специальные средства.

## **1.2. Классификация боевых приемов борьбы**

В соответствии Приказом МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» боевые приемы борьбы классифицируются на следующие:

Удары и защита от ударов. Прямой удар кулаком, удар кулаком сбоку, удар кулаком снизу, удар кулаком сверху, удар кулаком (ребром ладони) наотмашь, удар локтем сбоку, удар локтем наружу, удар локтем снизу, удар локтем сверху, удар локтем назад, удар основанием ладони снизу-прямо, удар носком (подъемом стопы) снизу, удар коленом снизу, прямой удар подошвенной частью стопы, прямой удар подошвенной частью стопы в сторону, удар подъемом стопы сбоку, удар пяткой сверху, удар стопой (пяткой) назад.

Защитные действия от ударов рукой, ногой, головой, ножом, предметом, перемещением, уклоном, нырком, поворотом, подставкой, отбивом. Комбинации ударов руками и ногами, в том числе на фоне повышенной физической нагрузки. Учебно-тренировочные схватки по упрощенным правилам бокса и рукопашного боя.

Болевые приемы. Загиб руки за спину толчком, сопровождение загибом руки за спину, загиб руки за спину нырком, загиб руки за спину рывком, загиб руки за спину замком, рычаг руки через предплечье, дожим кисти («под ручку»), скручивание руки наружу (рычаг руки наружу), скручивание руки внутрь (рычаг руки внутрь). Комбинации приемов, переходы с приема на прием.

Броски. Задняя подножка, передняя подножка, захватом ног спереди, через бедро, через спину, захватом ног сзади, задняя подножка с захватом ноги. Броски на скорость, а также переходы с одного приема на другой (комбинации: передняя подножка – задняя подножка; задняя подножка – передняя подножка; через бедро – захватом ног спереди; захватом ног спереди – через бедро; захватом ног спереди – задняя подножка с захватом ноги; задняя подножка – бросок через спину), с переходом на ограничение свободы передвижения ассистента; на фоне повышенной физической нагрузки; сложные комбинации с применением бросков при защите от ударов руками, ногами, при освобождении от обхватов туловища, захватов

за одежду с переходом на ограничение свободы передвижения ассистента; учебно-тренировочные схватки по упрощенным правилам борьбы самбо.

Приемы борьбы лежа. Удержание сбоку, верхом, поперек, со стороны головы. Болевые приемы лежа: рычаг локтя через бедро, узел руки ногой, узел руки рукой, рычаг руки внутрь лежа на животе, ущемление ахиллесова сухожилия. Уходы от удержаний сбоку, верхом, поперек, со стороны головы. Учебно-тренировочные схватки в партере.

Удушающие приемы. Плечом и предплечьем сидя, плечом и предплечьем сзади стоя, двойное удушение в положении лежа, с помощью отворота одежды спереди, с помощью отворота одежды сзади в положении противника лёжа на животе.

Освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди, от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками, от захвата шеи (одежды на груди), от захвата ног спереди, от захвата за волосы на голове спереди и сзади. Освобождение от обхвата туловища спереди (над руками и под руками), сзади (над руками и под руками), от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади, сбоку.

Пресечение действий с огнестрельным оружием. Защита при угрозе пистолетом спереди и сзади в упор; защита при угрозе длинноствольным оружием спереди и сзади в упор; освобождение от захвата длинноствольного оружия; пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана, из кармана брюк (кобуры); пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, сзади, сбоку; пресечение действий при попытке поднять оружие. Совершенствование навыков обезоруживания на фоне повышенной физической нагрузки; контрольные задания по обезоруживанию правонарушителя, вооруженного холодным, огнестрельным оружием.

Сковывание наручниками, связывание веревкой, брючным ремнем. Сковывание наручниками в положении стоя у стены, сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены, сковывание наручниками в положении лежа, сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены, связывание веревкой в положении лежа, связывание брючным ремнем в положении лежа.

Наружный досмотр. Наружный досмотр в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, под воздействием загиба руки за спину в положении лежа, после сковывания наручниками в положении стоя у стены, лежа; под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены, под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа. Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия лежа, под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

Оказание помощи при нападении, взаимодействие при применении физической силы. Оказание помощи при невооруженном нападении, оказание помощи при нападении с холодным оружием. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием; взаимодействие при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы). Контрольные задания по совершенствованию способов помощи сотруднику.

Боевые приемы борьбы с использованием автомата. Удар стволом вперед (тычок), удар магазином автомата, удар прикладом автомата сбоку, наотмашь. Отбивы стволом, защита подставкой автомата. Комбинации атакующих и защитных действий с автоматом.

Действия с использованием палки специальной. Основные хваты, стойки; удары палкой специальной сверху, сбоку, наотмашь, вперед (тычок); защита подставкой средней части палки специальной вверх, защита подставкой средней части палки специальной вниз, защита подставкой средней части палки специальной в сторону, защита подставкой средней части палки специальной внутрь; удушающий прием прямым хватом палки, удушающий прием скрестным хватом палки; ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной.

Тактика применения боевых приемов борьбы. Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, оказывающего противодействие или сопротивление; поединки, моделирующие ситуации пресечения сопротивления ассистента; полосы препятствий, моделирующие преследование ассистента; комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента.

### **1.3. Техника боевых приемов борьбы**

Под техникой боевых приемов борьбы следует понимать совокупность приёмов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой служебной деятельности. При этом, техника боевых приемов борьбы представляет собой своеобразный способ реализации возможностей, обеспечивающий наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой служебной деятельности. Чем совершеннее техника в выполнении боевых приемов борьбы, тем выше коэффициент их полезного действия, который выражается в более высокой скорости, точности и силе при их выполнении. Поэтому центральной задачей в технической подготовке обучающихся является формирование навыков в выполнении боевых приемов борьбы, которые позволили бы обучающемуся с наибольшей эффективностью использовать свои предстоящие оперативно-служебные задачи, при этом неуклонно

совершенствуя свое техническое мастерство в процессе систематических занятий боевыми приемами борьбы.

Уровень технической подготовленности обучающихся к применению боевых приемов борьбы определяется степенью освоения ими системы движений, содержащихся в разделе боевые приемы борьбы и обеспечивающих высокую эффективность их применения.

По степени освоения боевых приемов борьбы техническая подготовленность обучающихся характеризуется тремя уровнями:

1. Наличием двигательных представлений о боевых приемах борьбы и действиях и попыток их выполнения.

2. Формированием двигательного умения.

3. Образованием двигательного навыка.

Требования к боевым приемам борьбы:

- результативность;

- эффективность;

- стабильность;

- вариативность;

- экономичность;

- минимальная тактическая информативность.

К основным задачам, которые требуют решения в процессе технической подготовки обучающихся, необходимо отнести:

- увеличение объема и разнообразия двигательных умений и навыков;

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности специализированных движений-приемов, составляющих основу техники боевых приемов борьбы;

- последовательное превращение освоенных боевых приемов борьбы в эффективные практические действия;

- усовершенствование структуры двигательных действий в применении боевых приемов борьбы, их динамики и кинематики с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- повышение надежности и результативности технических действий обучающихся в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности;

- совершенствование технического мастерства обучающихся, исходя из требований служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. При этом следует учитывать, что технические решения тесно взаимосвязаны с физическими, психическими, тактическими и другими возможностями обучающихся, а также с конкретными ситуациями в которых приходится их применять.

Другим важным моментом технической подготовки в изучении боевых приемов борьбы является её рациональное разнообразие. Разносторонне подготовленный в техническом отношении обучающийся в

большой степени будет способен решить сложные задачи, связанные с применением физической силы, в предстоящей служебной деятельности. Помехоустойчивость техники связана с её относительной независимостью от условий выполнения и функционального состояния выполняющего. При задержании правонарушителя или преступника нередко возникает очень большое количество факторов, мешающих выполнить поставленную задачу или необходимое действие: активное противодействие и агрессивное поведение задерживаемого или преступника, нарастающее утомление в процессе служебной деятельности, непривычное место поединка с правонарушителем или преступником (ограниченное пространство, общественное место и т. д.), различная форма одежды и т. д. И именно в этих условиях с учетом различных сбивающих факторов важно выполнить боевые приемы борьбы безошибочно, с необходимой точностью, скоростью и силой. Потому очень важно, чтобы в процессе обучения боевым приемам борьбы было обращено внимание на подбор различных сбивающих факторов, встречающихся в повседневной служебной деятельности.

В совершенствовании техники боевых приемов борьбы различают две неразрывно связанные части: основа структуры и ее варианты. Основа структуры приема – это наиболее постоянная часть движения.

Варьирующий (ситуативный) этап в особенности на этапе совершенствования боевых приемов борьбы предполагает обобщение, закрепление и применение в экстремальных ситуациях изучаемых боевых приемов борьбы. Изученные боевые приемы борьбы приспособлены к определенным оперативно-служебным ситуациям. В ходе изучения формируется интуиция применения приема, а также освобождается сознание обучаемых от контроля за его выполнением и переключением на цели и условия, необходимые для решения конкретных оперативно-служебных задач. Основной путь решения указанных задач заключается в выполнении практических упражнений по быстрому и самостоятельному конструированию действий с обязательным включением в них изученного приема. Например, многократное выполнение сковывания партнера загибом руки за спину рывком или обезоруживания правонарушителя при угрозе ножом или пистолетом в упор спереди и сзади с применением скручивания (рычага) руки внутрь. Каждая попытка выполняется под сознательным контролем, в процессе которой осознается практическая боевая значимость приема. Важно осуществить закрепление навыка на новой основе, каждый раз ставя разные боевые задачи (обезоруживание, освобождение от захвата, связывание и т. п.), применяя иные действия по сравнению с теми, которые преподаватель использовал при ознакомлении. Очень ценны при этом упражнения, где обучаемые самостоятельно решают задачи с вариативными ситуациями.

На данном этапе должны широко применяться методы вариативно-переменного упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного действия. Эта задача решается с помощью различных методических приемов:

- изменения внешних условий действия;
- изменения внутреннего состояния обучаемых (степени утомления, переключения внимания на различные объекты, введения помех эмоционального характера и др.);
- выполнения действия при различных уровнях физических и психических усилий и др. (после преодоления препятствий или длительного бега).

Вариативно-переменные упражнения можно проводить по следующей методике:

1. Ступенчатое увеличение быстроты действий. Обучаемые выполняют серию попыток на относительно невысокой скорости. После того как удаются 90 % попыток, скорость действия немного повышается и на этой ступени снова добиваются 90 % удачных попыток. В дальнейшем при исполнении действий на увеличивающихся скоростях формируется прочный вариативный навык.

2. Ступенчатое повышение точности действия. Здесь принцип усложнения тот же, что и в предыдущем примере, но изменяемым параметром является требование к точности действия.

3. Увеличение размеров поля распределения внимания для целесообразной коррекции действий в изменяющихся внешних условиях (например, при ответных нападениях).

Усвоенные при этом элементы могут быть использованы при формировании новых действий, что позволит в некоторых случаях выполнять их после небольшого числа пробных попыток. Эта методика обучения относится к проблемно-поисковой категории и обеспечивает переход двигательных действий из внешнего плана во внутренний (психический). Опираясь на принципы обучения, преподаватель должен иметь представление о преимуществах той или иной методики обучения, знать их сравнительные возможности и рационально применять каждую из них.

Можно достичь определенной степени надежности выполнения боевых приемов и другими способами. Для этого, например, необходимо разучивать новые комбинации из уже освоенных приемов, а также использовать различные методические приемы, способствующие проявлению фактора необычности. Совершенствование надежности и вариативности выполнения боевых приемов борьбы идет по двум основным направлениям. Одно из них связано преимущественно с систематическим пополнением двигательного опыта новыми формами движений, другое с преодолением координационных трудностей,

возникающих при необходимости гибко варьировать привычными формами движений в условиях внезапно меняющихся ситуаций. Совершенствование боевых приемов борьбы реализуется путем использования различных связок (комбинаций). При этом процесс комбинирования движений практически безграничен. Разучивая все новые и новые комбинации приемов, развивается способность координировать движения, искусно строить и перестраивать их. Каким бы богатым ни был фонд приобретенных двигательных умений и навыков, в интересах неуклонного совершенствования необходимо регулярно обновлять его, иначе возникает своего рода координационный барьер, ограничивающий возможности сотрудника в их выполнении.

Связки (комбинации) – это технические действия, состоящие из нескольких последовательно выполняемых приемов (стоек, передвижений, ударов, блоков) в различных сочетаниях. Они могут включать в себя два, три и более технических приема. Разучивая связки (комбинации), закладываются основа практики реального задержания правонарушителя или преступника, где часто бывает недостаточно нанесения одного расслабляющего удара, чтобы задержать правонарушителя или преступника.

Порядок совершенствования комбинаций следующий.

1. Выполнение связки в боевом темпе и ритме.
2. Выполнение связки на мешках, макиварах и других снарядах.
3. Выполнение связки с воображаемым противником (бой с «тенью»).
4. Разнонаправленные комбинации из боевых приемов.

Если при проведении боевого приема противник оказывает сопротивление, то оно может оказаться благоприятной динамической ситуацией для проведения другого приема в том случае, когда направление усилия этого приема совпадает по направлению с усилием сопротивления. Учитывая это, в подобных ситуациях можно переходить на совместимый боевой прием. Такие переходы с приема на прием называются разнонаправленными комбинациями. При обучении разнонаправленным комбинациям противник оказывает дозированное сопротивление при проведении боевого приема, направление усилий от которого и расположение руки создавали бы благоприятную динамическую ситуацию для проведения соответствующего боевого приема.

Комбинации:

1. Переход от загиба руки за спину толчком к дожиму кисти под ручку.
2. Переход от дожима кисти под ручку к загибу руки за спину толчком.
3. Переход от загиба руки за спину рывком или скручиванием внутрь к рычагу руки наружу.

4. Переход от рычага руки наружу к загибу руки за спину рывком или скручиванием внутрь и т. д.

Сказанное выше ориентирует обучаемого на достаточно полное овладение всем арсеналом техники боевых приемов борьбы и предостерегает от преждевременного и чрезмерного увлечения отдельными его элементами.

#### **1.4. Формирование навыков в выполнении боевых приемов борьбы**

Навык в выполнении боевых приемов борьбы – это такая степень владения приемом, при котором выполнение приема происходит автоматизировано.

Никакой практик не может обойтись без профессиональных навыков, обогащения их арсенала, совершенствования и поддержания на высоком уровне качественного выполнения действий. В системе профессиональной подготовки они наряду с формированием профессиональных умений, призваны занимать ведущее место.

Формирование навыков выполнения боевых приемов борьбы – это самый ответственный момент в практической подготовке обучающихся, ибо большинство профессиональных действий должно выполняться обучающимися с полным пониманием особенностей обстановки, индивидуальных особенностей людей, с которыми они могут столкнуться, с гибким приспособлением имеющихся профессиональных умений и навыков к конкретной ситуации. Формирование профессиональных навыков применения боевых приемов борьбы, их обогащение, углубление, обновление составляют основу дисциплины «Физическая подготовка» в период профессиональной подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России.

Навыки выполнения боевых приемов борьбы всегда приобретаются в процессе выполнения упражнений, т. е. при целенаправленном повторении действий. Важно, чтобы каждое последующее выполнение было качественно лучше предыдущего. Улучшение навыка в выполнении боевого приема не всегда происходит равномерно. Обычно вначале усвоение того или иного движения бывает успешным, затем качество выполнения элементов приема остается постоянным или даже ухудшается. Задержки в развитии навыка объясняются различными причинами (нарушение последовательности обучения, неправильный подбор партнера или манекена, неуверенность или излишняя самоуверенность обучающегося, плохое самочувствие и т. п.). Бывает, что вначале обучающийся медленно овладевает действием в выполнении боевого приема, а в дальнейшем этот процесс ускоряется, что в значительной степени зависит от методики обучения, индивидуальных особенностей

обучающихся и в меньшей степени связано с особенностями самой техники.

Характерные признаки навыка:

1. Автоматизированное управление движениями. Сознание освобождается от необходимого контроля за деталями движений, что, во-первых, облегчает функционирование высших механизмов управления движениями, а, во-вторых, позволяет переключить внимание и мышление на результат и условия действия.

Автоматизированное управление движениями при навыке не означает их неосознанность. Человек осуществляет действия всегда сознательно – это поведенческие акты. Если обучающийся не приобрел навыка в выполнении боевого приема (к примеру, загиб руки за спину или броска, то в практической ситуации его внимание постоянно будет сосредоточено на отдельных элементах данного приема и, как результат, он не сможет выполнить прием в экстремальной ситуации).

2. Слитность движений, т. е. объединение ряда элементарных движений в единое целое. Проявляется в легкости, взаимосвязанности и устойчивости двигательного действия. С образованием совершенного навыка связаны специализированные восприятия движений и окружающей среды (к примеру, чувство пространства – действие в ограниченном пространстве т. д.). Следует отметить, что на этой стадии формируется способность улавливать момент «пусковой ситуации» в условиях большого числа сбивающих факторов. Например, выполнение приемов с различными партнерами (по весу, росту и т. п.). По мере образования динамических стереотипов и автоматизации выполнения основных групп приемов создается возможность легко переходить от одного приема к другому. Это умение исключительно ценно при выполнении боевых приемов борьбы, так как тактико-технические построения в современной борьбе основаны на применении не отдельных приемов, а их комбинации, где один прием подготавливает проведение другого, завершающего. Способность мысленно опережать ход целой серии движений называется антиципацией. Сотрудникам органов внутренних дел в экстремальной ситуации приходится выполнять боевые приемы в таких сочетаниях, в которых они никогда не разучивались. Такая способность нервной системы называется экстраполяцией.

3. Устойчивость. Характеризуется способностью сохранять эффективность действия при различных неблагоприятных условиях: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), сниженных физических возможностях (утомление, недомогание), неблагоприятных внешних условиях. К примеру, действия сотрудника в ограниченном пространстве (квартира, подъезд, лестничная площадка, автотранспорт и т. д.) Так, при выполнении ударов, защитных действий, передвижений, которые становятся более ограниченными, поскольку стены и предметы

мебели ограничивают возможности больших маховых движений. А иногда ситуацию осложняют и дополнительные внешние факторы, к примеру, ограниченная освещенность или нападение в движущемся транспорте.

4. Прочность запоминания. Ценность представляет только в тех случаях, когда техника действия не подлежит дальнейшему изменению (удары, защита от ударов, выполнение бросковой техники и т. д.). Таким образом, в процессе обучения двигательному действию изменяется характер управления движениями. В результате повышается уровень владения двигательным действием (боевыми приемами борьбы). Процесс совершенствования навыка бесконечен. Его основная задача – научить обучающихся свободно владеть навыками выполнения боевых приемов борьбы в любых экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности. К примеру, нередко от неожиданности возникновения препятствий в ходе выполнения защитных действий у сотрудника возникает кратковременное состояние замешательства. Неожиданное препятствие мешает стандартной двигательной модели, замаху для удара, и позволяет противнику успешно завершить атаку. Длительность этапа углубленного разучивания приема зависит от объема технических требований, предусмотренных учебной программой обучения, и от предыдущего двигательного опыта обучающихся. На этом этапе совершенствования целесообразно в течение занятия постепенно увеличивать количество повторений боевых приемов борьбы.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель данного этапа – двигательное умение перевести в навык, обладающий возможностью его практического применения.

Основными задачами являются:

- добиться слитности и автоматизма выполнения действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- совершенствовать изучаемое действие в соединениях с другими двигательными действиями;
- обеспечить вариативное использование действия в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

На этом этапе обеспечивается необходимая степень стабильности и вариативности навыка, надежности, экономичности техники действия, достигается соответствие между техническими характеристиками действия и уровнем развития двигательных качеств, что гарантирует результативность в выполнении боевых приемов борьбы. При этом контроль за выполнением отдельных элементов действия при выполнении боевых приемов борьбы выводится из сферы активного внимания, автоматизируется. Повышается вариативность действий и их интенсивность. С этой целью рекомендуется использовать игры и соревнования на основе разучиваемого действия. Многократное

повторение боевых приемов борьбы стимулирует развитие двигательных способностей. Для повышения эффективности этого процесса используют специальные методические приемы, способствующие повышению эффективности совершенствования боевых приемов борьбы, в частности, выполнение действий:

- в состоянии утомления, создаваемого предшествующими упражнениями;

- в состоянии эмоционального возбуждения, вызванного (выполнением боевого приема с партнером с большим весом или более подготовленным).

Большинство разучиваемых боевых приемов борьбы входит в состав сложных технических действий, поэтому обучение приемам не прекращается и после доведения выполнения действия до уровня навыка. Техника освоенного действия продолжает совершенствоваться при его выполнении в сочетании с другими элементами более сложных действий.

Следует отметить, что навыки в выполнении боевых приемов борьбы, сформированные в стандартных условиях, тем более на несопротивляющемся партнере, в основе своей оказываются бесполезными в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудника.

### **1.5. Последовательность обучения боевым приемам борьбы**

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление; разучивание; тренировка. Практика показывает, что наибольшую часть времени занимает тренировка. Разучивание, как правило, осуществляется на первом занятии, а на ознакомление с приемом отводится всего несколько минут. Тренировка (совершенствование) – это закрепление у обучаемых двигательных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы путем их многократного повторения в различных условиях и в постоянно усложняющейся обстановке.

Главные задачи данного этапа — доведение техники выполнения приема до автоматизма, развитие двигательного навыка и обеспечение высокого уровня сформированности специальных, физических и волевых качеств.

В процессе тренировки закрепляется сформированный двигательный стереотип, лежащий в основе навыка, и вместе с этим увеличивается вариативность выполнения изучаемых боевых приемов борьбы в различных условиях. Тренировка, как правило, проводится в виде парных или поточных упражнений на обусловленные действия, без сопротивления «правонарушителя» или с сопротивлением (незначительным). На данном

этапе достигается качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Усложнение обстановки при проведении тренировки достигается:

- изменением исходных положений;
- выполнением приема на точность и быстроту;
- увеличением количества непрерывных повторений приема;
- выполнением приема в другую сторону (неудобную), на другую руку (ногу) и т. п.;
- выполнением приемов с различными партнерами (по весу, росту и т. п.);
- выполнением приема в сочетании с ранее изученными приемами на фоне значительных физических нагрузок;
- внезапным изменением условий выполнения приема (например, действиями по командам и сигналам или в зависимости от действий «правонарушителя»);
- выполнением приема в ограниченном пространстве и т. п.;
- включением в тренировку игрового и соревновательного метода.

Разнообразные действия позволяют довести выполнение изученного приема до автоматизма, что крайне необходимо для профессионального применения навыка. Дальнейшее совершенствование боевых приемов борьбы осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;
- в форме учебной схватки с запланированными и внезапными действиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения. Таким образом, заключительный этап тренировки характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

## **1.6. Принципы обучения и совершенствования техники боевых приемов борьбы**

Процесс подготовки обучающихся происходит в течение всего периода обучения в образовательной организации МВД России и предусматривает взаимосвязь средств, методов, форм и условий профессиональной подготовки.

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России является сложным педагогическим процессом, направленным на формирование физических, технических, тактических, психологических свойств, необходимых обучающимся в условиях силового единоборства с правонарушителем. Учебный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность учебного материала, систематичность и последовательность обучения). Необходимо отметить, что эффективность обучения боевым приемам борьбы определяется при условии соблюдения и взаимосвязи всех изложенных выше принципов.

*Принцип связи теории с практикой.* Данный принцип предусматривает подготовку обучающихся к техническим действиям (задержание, обезоруживание) с учетом практической деятельности. Необходимо ставить перед обучающимися конкретные цели и задачи, связанные с предстоящей профессиональной деятельностью.

*Принцип сознательности и активности.* Специфика деятельности обучающегося требует сознательного выбора действий для решения поставленных задач. Необходимо воспитывать в обучающемся инициативу, самостоятельность и творческий подход к учебным занятиям по рассматриваемой теме физической подготовки. Он должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представляя его себе. Данный прием основан на сознательном отношении к своим действиям невозможно без проявления активности. Чем более активен обучающийся, тем больше он осознает и анализирует свои действия. Эти качества помогают обучающимся правильно оценить ведение им силового единоборства, возможности задержания и обезвреживания правонарушителя.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал усваивается, если он доступен для обучаемых. Данный принцип предусматривает преодоление обучаемыми посильных трудностей. Предлагаемый учебный материал должен соответствовать уровню подготовленности обучающихся. Учебный материал по всем разделам должен совершенствоваться от простого к сложному.

*Принцип систематичности и последовательности.* Подготовку по данной теме обучающихся следует строить на систематичности овладения тактико-техническим арсеналом силового единоборства, развития физических и морально-волевых качеств и соответствующей последовательности занятий в зависимости от их направленности и содержания. Только регулярные занятия дают эффект при обучении.

*Принцип прочности.* Одним из показателей уровня подготовленности обучающихся является прочность тактико-технических действий. Трудность в овладении прочными двигательными навыками вызвана тем, что действия обучающегося при силовом единоборстве с

правонарушителем постоянно происходит при сбивающих факторах. Прочного навыка нельзя добиться без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т. п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет обучающийся, тем больше у него возможностей произвести нужные ему действия в данной ситуации.

*Принцип повторности и непрерывности в обучении.* Этот принцип предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствующих совершенствованию тактико-технических действий, координации всех компонентов специальной физической подготовки. Непрерывность характеризуется совершенствованием двигательных навыков в течение большого промежутка времени, в противном случае нарушаются и теряются приобретенные двигательные навыки.

## ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

Успех подготовки обучающихся к силовому единоборству с правонарушителями во многом зависит от правильного применения методов обучения, под которыми понимаются пути и способы формирования у обучающихся соответствующих навыков и умений, развитие и совершенствование физических и психологических качеств. Для эффективного усвоения и совершенствования боевых приемов борьбы в процессе физической подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России применяются общепедагогические и специфические методы физического воспитания.

### 2.1. Общепедагогические методы

Поскольку для успешного решения образовательных задач процесс физической подготовки обучающихся должен строиться на основе дидактических закономерностей и принципов обучения, преподавателю необходимо использовать соответствующие общепедагогические методы. Данные методы, применяемые в процессе физической подготовки, включают в себя две группы: *словесные методы* и *методы обеспечения наглядности*.

При обучении технике ударов и защитных действий, наиболее эффективными словесными методами являются:

1. *Описание*. Посредством данного метода у обучающихся создается представление об изучаемом боевом приеме борьбы: ударе, защите, серии ударов, комбинации.

2. *Объяснение*. Данный метод служит для формирования у обучающихся понимания особенностей техники выполнения боевых приемов и тактически целесообразных способов их применения.

3. *Разбор*. Этот метод служит для анализа и оценки результата выполнения какого-либо боевого приема и определения путей дальнейшей работы по совершенствованию качества его выполнения. Например, разбор проведенного спарринга, разбор проведения задержания условного «правонарушителя» при отработке какой-нибудь вводной задачи.

4. *Инструктирование*. Метод, предусматривающий подробное и точное объяснение преподавателем способов выполнения предлагаемого обучающимся задания.

5. *Комментарии и замечания*. Методы, имеющие целью оперативную оценку качества выполнения боевого приема борьбы и указание на допущенные ошибки.

6. *Команды, указания*. Методы, позволяющие преподавателю оперативно управлять деятельностью обучающихся.

Команды используются для выполнения какого-либо действия, они имеют определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание.

Указания – словесные воздействия, имеющие целью корректирование технико-тактических особенностей выполнения двигательных действий.

## 2.2. Специфические методы физического воспитания

Ввиду того, что физическая подготовка (как и в целом, физическое воспитание), являясь педагогическим процессом, имеет свои, присущие только данной дисциплине, специфические особенности, успешное решение комплекса предполагаемых ею задач в полной мере не может быть достигнуто посредством использования только общепедагогических методов<sup>1</sup>. Это обуславливает необходимость применения наряду с ними специфических методов физического воспитания для решения задач по формированию навыков боевых приемов борьбы.

Специфические методы физического воспитания включают в себя:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод;
- 3) соревновательный метод.

*Методы строго регламентированного упражнения* наиболее часто применяются для решения задач физического воспитания. Отличительной особенностью данного метода является то, что упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно нормированной нагрузкой. В процессе обучения двигательным действиям (боевым приемам борьбы) указанная группа методов включает в себя *целостный, расчлененно-конструктивный методы и метод сопряженного воздействия*.

Сущность целостного метода состоит в том, что движение (боевой прием) с самого начала выполняется в целостной структуре без расчленения его на отдельные элементы. Одно из основных преимуществ целостного метода заключается в том, что он позволяет вырабатывать у обучающихся общее представление об изучаемом движении, при этом формируются технически правильные двигательные навыки. При обучении целостным методом у обучающихся создается наиболее точная картина последовательного взаимодействия отдельных элементов и фаз выполнения движения (боевого приема борьбы), и, кроме того, появляется возможность быстро выявлять наиболее трудные в координационном отношении части осваиваемого движения.

---

<sup>1</sup> Троян Е. И. Использование методов строго регламентированного упражнения для обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 2346–2350. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96390.htm>. (дата обращения: 22.03.2020).

Расчлененно-конструктивный метод же предполагает расчленение целостного двигательного действия (боевого приема борьбы) на отдельные элементы с отдельным их освоением и последующим объединением в единое движение.

Расчлененный метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельные части целостного двигательного действия (боевого приема борьбы). Целостный и расчлененный методы обучения взаимосвязаны. В процессе обучения, к примеру, ударам и защите от ударов они используются поочередно в такой последовательности: целостный – расчлененный – целостный.

Метод сопряженного воздействия применяется для параллельного совершенствования двигательного навыка и специфических физических способностей, являющихся предпосылкой эффективного выполнения двигательного действия (боевого приема борьбы). Примером использования данного метода является выполнение ударов с отягощением. При использовании данного метода, необходимо следить, чтобы под воздействием дополнительных факторов, затрудняющих выполнение упражнения, не искажалась техника выполнения технического действия, (к примеру, удара рукой).

В процессе обучения боевым приемам борьбы, к примеру, ударам и защитным действиям на первом этапе изучаются отдельные технические элементы: удары и защиты от ударов, являющиеся целостными техническими действиями. При формировании прочных навыков их выполнения, данные технические действия объединяются в серии ударов и комбинации. В данном случае меняется их роль, являясь изначально целостными техническими действиями, они принимают форму отдельных элементов, которые включаются в более сложные образования.

На основании вышеизложенного можно заключить, что в процессе обучения боевым приемам борьбы наблюдается комплексно-параллельное применение целостного и расчлененно-конструктивного метода обучения двигательным действиям.

Метод сопряженного воздействия используется на третьем заключительном этапе совершенствования двигательного навыка (боевого приема борьбы). В обучении боевым приемам борьбы показал свою эффективность метод, позволяющий совместить визуальный и кинестетический самоконтроль, со стороны обучающихся, техники выполнения двигательных действий. Он заключается в том, что занимающиеся боевыми приемами борьбы могут следить за правильностью их выполнения с помощью зеркал, которые являются одним из предметов оборудования спортивного зала. В процессе становления ударных единоборств систематизировались и получили свое дальнейшее развитие следующие основные способы организации

деятельности обучающихся при обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы:

1) групповое выполнение приема (без партнера) по общей команде преподавателя;

2) групповое выполнение приема (с партнером) по общей команде преподавателя в строю из двух шеренг;

3) самостоятельное выполнение приема по заданию преподавателя в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке;

4) условный бой с ограничением конкретно узким заданием действий партнеров;

5) индивидуальное выполнение занимающимся приемов в работе с преподавателем на лапах;

6) условный бой с разнообразными технико-тактическими задачами;

7) вольный бой (бой без ограничения действий партнеров).

Относительно совершенствования физических качеств и способностей методы строго регламентированного упражнения включают в себя *методы стандартного и методы переменного (вариативного) упражнения*.

Сущность метода стандартного упражнения заключается в том, что оно выполняется со стандартной нагрузкой, которая не изменяется по своим основным параметрам (интенсивности, величине отягощения) в процессе мышечной деятельности.

Методы переменного упражнения, напротив, характеризуются варьированием основных параметров нагрузки в процессе его выполнения.

В зависимости от наличия или отсутствия интервалов отдыха методы стандартного упражнения включают в себя *метод стандартно-непрерывного и метод стандартно-интервального упражнения*, а методы переменного упражнения – *метод переменного-непрерывного упражнения и метод переменного-интервального упражнения*.

Процесс обучения и совершенствования боевым приемам борьбы предполагает наличие определенных интервалов отдыха, поэтому в данном случае применяются методы стандартно-интервального и переменного-интервального упражнения.

Метод стандартно-интервального упражнения применяется при обучении и совершенствовании боевых приемов борьбы, когда задания строго обусловлены преподавателем, при этом интенсивность нагрузки в раундах не изменяется.

Метод переменного-интервального упражнения предусматривает изменение интенсивности нагрузки в раундах вследствие чередования работы со строго обусловленным заданием и произвольной, более интенсивной работой. Этот метод также широко применяется в специально-подготовительных и общеразвивающих упражнениях,

характеризующихся изменениями как интенсивности нагрузки, так и величины отягощения.

Особое место среди методов формирования навыков в выполнении боевых приемов борьбы занимает соревновательно-игровой метод. Под соревновательно-игровым методом в физическом воспитании подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований. Обучение боевым приемам борьбы в образовательных организациях МВД России не ограничивается только приобретением знаний, умений и навыков. Оно обязательно предполагает использование их непосредственно в схватке с правонарушителем или преступником в различных условиях предстоящей оперативно-служебной деятельности. Решению этой сложной задачи обучения способствует применение соревновательно-игрового метода. При этом простейшие приемы борьбы, захваты и передвижения в сочетании с достижением необходимой цели, поставленной условиями игры, постепенно входят в арсенал технических и тактических средств обучающихся. К примеру, борьба за предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, канат) обязывает обучающихся своевременно сосредоточить свои усилия на определенном захвате и при необходимости изменить его, что так необходимо при выполнении задержания правонарушителя. Применение соревнований и игр с использованием элементов борьбы (таких, как регби) способствует тому, что занимающиеся периодически вступают в единоборство, не думая о конечном результате. Для обучающихся полезны упражнения с ограниченным результатом борьбы, такие, как захваты и освобождения рук, ног; отрывы от ковра; сбивание на живот в партере и др.

Комбинированное применение данного приема в обучении боевым приемам борьбы позволяет решать широкий круг задач в самых различных условиях противоборства с преступником. К характерным признакам метода можно отнести:

- присутствие соперничества и эмоциональность в двигательных действиях;
- непредсказуемую изменчивость как условий, так и действий самих участников;
- проявление максимальных физических усилий и психического воздействия;
- стремление обучающихся добиться победы при соблюдении оговоренных правил;
- применение разнообразных двигательных навыков, целесообразных в конкретных условиях игры или соревнований.

Использование этого метода способствует успешному накоплению двигательного опыта в процессе выполнения боевых приемов борьбы.

Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством в формировании навыков в выполнении боевых приемов борьбы. Цель данных заданий – совершенствование как физических качеств, так и конкретных умений и навыков в выполнении боевых приемов борьбы обучающимися.

Совокупность выделенных методов, обучения боевым приемам борьбы, обусловленная приоритетными задачами профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России обеспечивает формирование у обучающихся служебно-боевых навыков, позволяющих самостоятельно действовать в конкретных ситуациях непосредственного пресечения физического сопротивления правонарушителя и самозащиты без применения оружия, силового обеспечения безопасности личности, общества и государства, а также законности и правопорядка в чрезвычайных обстоятельствах.

В процессе обучения применение методов обучения зависит от задач, программы обучения, состава обучаемых и уровня их подготовленности, количества времени, отводимого на занятия, состояния учебно-материальной базы, уровня практической и методической подготовленности руководителя занятий.

Обучающиеся на этапе совершенствования в обучении боевым приемам борьбы должны:

- доводить боевые приемы борьбы до автоматизма путем многократных повторов;
- воспитывать мощь технических приемов на максимальном уровне;
- обогащать и приспособлять технические приемы к разным ситуациям профессиональной деятельности.

В связи с тем, что методические приемы, применяемые в процессе обучения, находятся в тесной взаимосвязи друг с другом, нельзя ограничиваться лишь одной какой-либо группой. Несмотря на то, что в процессе обучения основополагающую роль играют специфические методы, успех обучения зависит в итоге от того, насколько рационально они сочетаются с другими способами педагогического воздействия.

### **ГЛАВА 3. ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

Под тактикой следует понимать способы объединения и реализации боевых приемов борьбы, обеспечивающие эффективную деятельность сотрудника, приводящую к достижению поставленной цели в экстремальной ситуации оперативно-служебной деятельности. Уровень тактической подготовленности сотрудников полиции зависит от овладения ими тактикой боевых приемов борьбы (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной). В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах тактики боевых приемов борьбы и особенностях их применения в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности.

Тактические умения – форма проявления сотрудника полиции, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы правонарушителя или преступника, предвидеть ход развития экстремальной ситуации, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки – это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий сотрудников полиции. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной экстремальной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление – это мышление сотрудника полиции в экстремальной ситуации служебной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Тактика в экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности предусматривает мыслительные операции, выражающиеся в тактическом замысле, и практические действия, обеспечивающие реализацию этого замысла. Оптимальным является вариант точного соответствия тактического замысла возможностям сотрудника полиции в отношении его технического, физического и психологического потенциала. Самые эффективные тактические модели не будут в полной мере реализованы, если уровень подготовленности сотрудника полиции не достаточен для их реализации. И наоборот, потенциальные технические, физические и психологические возможности сотрудника не найдут своей полной реализации в экстремальной ситуации

служебной деятельности в случае несовершенства тактического замысла.

Основу тактической подготовленности сотрудника полиции составляют:

- владение современными средствами, формами и видами тактики в применении боевых приемов борьбы;
- соответствие тактического плана особенностям конкретной экстремальной ситуации (правонарушителя или преступника, места столкновения, характера столкновения и др.);
- обеспечение взаимосвязи тактики с уровнем совершенства других сторон подготовленности сотрудника – технической, психологической, физической.

В зависимости от подготовленности сотрудников полиции, их индивидуальных особенностей тактика может быть алгоритмичной, вероятностной и эвристичной.

Алгоритмичная тактика сотрудника полиции строится на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации. В служебной деятельности сотрудникам полиции в ходе общения с гражданами приходится действовать, предполагая, с их стороны активное противодействие. В таких случаях сотрудник полиции предварительно планирует свои действия, заранее определяя их технико-тактическое содержание, действует преднамеренно. Вероятностная тактика представляется действиями, в которых планируется определенное начало с последующими вариантами продолжения в зависимости от конкретных реакций гражданина или своего напарника при исполнении служебных обязанностей. Это связано с тем, что в экстремальных ситуациях постоянно возникают ситуации, в которых сотруднику приходится прекращать или корректировать действие по ходу его выполнения в соответствии с характером противодействий правонарушителя или преступника. В таких случаях сотрудник полиции переключается с действий, предварительно запланированных, на действия, наиболее соответствующие возникшей экстремальной ситуации, т. е. действует преднамеренно экспромтно.

Эвристичная тактика строится на реагировании сотрудников полиции в зависимости от создавшейся экстремальной ситуации. Зачастую в оперативно-служебной деятельности сложная ситуация возникает внезапно, в момент недостаточной готовности сотрудника. В таких случаях сотрудник должен, мгновенно оценив ситуацию, действовать экспромтно. Это наиболее сложный вариант действий.

Поэтому исходя из тактических задач, тактической подготовка обучающихся включает: подготовку, наступательные действия и оборону.

Подготовительные действия сотрудника полиции характеризуются разведкой, выбором момента для начала активных действий, разгадыванием намерений правонарушителя или преступника, маскировкой замыслов, обманами, маневрированием и др.

*Наступательная* тактика предполагает захват инициативы способами подавления, угрозы, а также высокую активность в схватке и применяется с целью немедленного проявления преимущества или физического изматывания преступника с подавлением его воли.

*Контратакующая* тактика предполагает использование благоприятных моментов, возникающих при попытке остановить преступника, для проведения запланированных действий.

*Оборонительная* тактика предполагает сосредоточение внимания на защите, не проявляя активности в схватке, и, как правило, предпринимает тактику остановки преступника лишь в том случае, если он допустит явную ошибку. Такая тактика применяется для восстановления своих сил или выигрыша времени.

В служебной деятельности выбор той или иной тактики зависит от способности сотрудника принимать правильные решения, планировать свои действия сообразно складывающейся ситуации, от которой в конечном итоге зависит результат поединка с правонарушителем или преступником. Поэтому изучение техники и тактики применения боевых приемов борьбы в процессе обучения является одной из главных задач учебного процесса в образовательных организациях МВД России. Этот процесс строится на основе методических принципов с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики применения боевых приемов борьбы. Следует отметить, что этап совершенствования боевых приемов борьбы предусматривает овладение широким диапазоном действий в применении боевых приемов борьбы с «правонарушителем», а также формируется умение применять их в сочетании и комбинациях в различной обстановке.

В связи с этим в процессе обучения ставятся следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование приемов в разнообразной обстановке;
- овладение основами тактики применения боевых приемов борьбы;
- дальнейшее развитие и воспитание физических, специальных, психических и волевых качеств.

Решение данных задач осуществляется при помощи действий (атак, защит, нападений и т. п.), путем выполнения их в парных боевых упражнениях и единоборствах.

**Парные боевые упражнения** главным образом применяются для обучения ведению единоборства с правонарушителем и являются

наиболее эффективным средством решения вышеперечисленных задач. В процессе выполнения таких упражнений оба (сотрудник – «правонарушитель») активно перемещаются и сопротивляются, разыгрывая определенные ситуации. В результате у них не только совершенствуются навыки в выполнении боевых приемов борьбы, но и формируется тактическое мышление, развивается целый комплекс двигательной активности, физических, психических и волевых качеств, необходимых для ведения единоборства в боевых условиях оперативно-служебной деятельности.

Парные боевые упражнения проводятся в виде *обусловленных и полубусловленных* действий, в содержание которых включаются приемы, изученные обучающимися на первом этапе подготовки.

При выполнении парных боевых упражнений на *обусловленные* действия преподаватель заранее определяет конкретные действия атакующего и защищающегося, а также последовательность их выполнения. Каждое упражнение выполняется многократно, вначале по командам преподавателя, затем самостоятельно до появления усталости. Парные боевые упражнения на *полубусловленные* действия заключаются в том, что атакующие действия заранее обусловлены, а защитно-ответные не обусловлены или наоборот. Эти упражнения выполняются в основном самостоятельно. По своей методической направленности в парных боевых упражнениях различаются упражнения со взаимопомощью и в противодействии.

**Упражнения со взаимопомощью** заключаются в том, что «правонарушитель – сотрудник» оказывает своему партнеру помощь в выполнении действий. Они применяются для совершенствования в изученных приемах и освоения элементов тактики применения боевых приемов борьбы, способствуют развитию общей и специальной координации движений, формированию индивидуальной манеры в исполнении тактико-технических действий.

**Упражнения в противодействии** используются для совершенствования быстроты проведения атак и защитно-ответных действий. Они заключаются в том, что один из обучаемых получает задание атаковать «правонарушителя» обусловленной атакой, другой – защититься и выполнить ответную атаку. Атакующий, активно маневрируя, выбирает момент для атаки, а «правонарушитель» стремится защититься и выполняет ответную атаку.

**Единоборства** подразделяются на безусловленные действия состязательным методом по правилам, установленным преподавателем. Единоборства проводятся с макетами оружия, без оружия, а иногда применяются и защитные средства (фехтовальные маски, бандажи, щитки, налокотники и др.). Они организуются попарно или поточно.

При проведении их попарно используется двухсторонний групповой метод организации обучающихся.

Важным условием такой подготовки в процессе обучения является отработка различных ситуаций нападений на сотрудника полиции, обезвреживания нападавшего и в обязательном порядке спарринги по правилам бокса или рукопашного боя. Следует отметить, что в МВД России служебно-прикладным видам спорта уделяется большое внимание. Эффективность различных единоборств при подготовке сотрудников МВД России неоднократно проверена спортсменами в соревнованиях самого разного уровня, а самое главное они гарантируют формирование профессионально важных двигательных навыков и физических качеств до нужного уровня и в нужные сроки. В процессе соревнований от участников требуется принятие моментальных решений, и их реализация в условиях ограниченного времени и динамично развивающейся соревновательной обстановки, что так необходимо сотруднику в экстремальной ситуации служебной деятельности. Поэтому целью проведения соревнований по служебно-прикладным видам спорта в процессе обучения в образовательных организациях в рамках физической подготовки должно стать закрепление, углубление и совершенствование полученных знаний в комплексе по различным разделам изучаемой программы, в первую очередь, по боевым приемам борьбы. Следует отметить, что при всем своеобразии комплексов профессионально важных качеств, необходимых обучающемуся, необходимо выделить ряд личностных качеств, выступающих как профессионально значимые. Это, прежде всего, волевые качества, которые формируются в процессе соревнований, в основе которых лежит способность к преодолению трудностей в достижении цели, настойчивость, целеустремленность, эмоциональная устойчивость, психологическая надежность, склонность к риску. В большинстве своем эти качества у обучающихся формируются именно в процессе соревнований по прикладным видам спорта, таких как бокс, борьба и рукопашный бой. Моделирование самостоятельных, логически завершенных эпизодов схватки с правонарушителем, с использованием служебно-прикладных видов спорта в ходе занятий по физической подготовке существенно улучшит и ускорит процесс формирования важных качеств обучающихся.

Необходимо, что изучению профилирующих элементов боевых приемов борьбы (стоек, дистанций, передвижений, захватов, способов освобождения от захватов, маневрирования, толчков, рывков и др.) не уделяется должного внимания в процессе обучения. Освоение этих действий обучающимися происходит в процессе учебных схваток само по себе. Поэтому активное внедрение служебно-прикладных видов спорта в аспекте совершенствования организации занятий по

физической подготовке и моделирования физической подготовки обучающихся крайне актуально и необходимо.

Вместе с тем проведение соревнований в ходе учебного процесса помимо углубления и совершенствования полученных знаний способно решать целый комплекс служебных задач. К примеру:

– формировать специальные и профессионально значимые физические качества, необходимые будущему сотруднику в экстремальных ситуациях служебной деятельности;

– дать обучающимся реальную картину о ситуациях с которыми он может столкнуться в служебной деятельности и т.д.

Следует отметить, что в ходе ведения схватки очень трудно создать или использовать в быстро изменяющихся условиях выгодные ситуации для проведения того или иного приема. Именно поэтому на первый план выходит изучение тактики проведения атакующих действий, которая находится в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники. Поэтому в основе совершенствования боевых приемов борьбы должно лежать расширение арсенала тактических операций, так как эффективных действий в применении боевых приемов борьбы в экстремальной ситуации оперативно-служебной деятельности невозможно достичь без непрерывных поисков и совершенствования новых способов тактической подготовки в применении боевых приемов борьбы.

Более того, технико-тактическая подготовленность совершенствуется за счет освоения значительного объема способов тактической подготовки, а не технических приемов. Поэтому в основе совершенствования боевых приемов борьбы должно лежать расширение арсенала тактических операций, так как невозможно сформировать навык без непрерывных поисков и совершенствования новых способов тактической подготовки к выполнению боевых приемов борьбы.

### **3.1. Примерные задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы**

Задача № 1. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы.

Задача № 2. При подходе сзади ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Задача № 3. Сопроводить 15 – 20 метров ассистента, пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности затруднить действия сотрудника.

Задача № 4. Надеть наручники или связать вдвоем ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности (конечностей) в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы.

Задача № 5. Вынудить выйти с переднего сиденья легкового автомобиля ассистента, пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Задача № 6. Вдвоем ограничить свободу передвижения лежащего на земле ассистента, пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

Задача № 7. Вдвоем ограничить свободу передвижения одного из трех сидящих на земле ассистентов, образовавших «цепь» и пытающихся поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы (допускается применение палки специальной).

Задача № 8. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

Задача № 9. Ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук (ассистент начинает оказывать сопротивление только после надежного захвата сотрудником его за руку двумя руками).

Задача № 10. Надеть наручники или связать вдвоем ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

Задача № 11. Вдвоем ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных

действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудников применить боевые приемы борьбы.

Задача № 12. При подходе сзади ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Задача № 13. При подходе сзади с применением палки специальной ограничить свободу передвижения ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Задача № 14. Сопроводить вдвоем 15–20 метров ассистента, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Задача № 15. Надеть наручники или связать вдвоем ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудников применить боевые приемы борьбы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Совершенствование физической подготовленности обучающихся образовательных организаций МВД России является одной из главных задач учебного процесса по дисциплине «Физическая подготовка». Этот процесс строится на основе дидактических принципов, с учетом частных методик обучения, отражающих специфику и особенности техники и тактики применения боевых приемов борьбы.

В учебно-практическом пособии сделана попытка раскрыть методику совершенствования боевых приемов борьбы в соответствии с Наставлением по организации физической подготовки сотрудников в органах внутренних дел Российской Федерации.

В учебно-практическом пособии рассмотрены:

– классификация боевых приемов борьбы предусмотренная Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 01.07.2017 № 450;

– описана методика совершенствования навыков боевых приемов борьбы в процессе подготовки обучающихся в образовательных организациях МВД России;

– рассмотрена техника выполнения боевых приемов борьбы;

– рассмотрена методика обучения действиям и основам тактики применения боевых приемов борьбы на этапе их совершенствования.

Совокупность выделенных форм, методов, обучения боевым приемам борьбы, обусловленная приоритетными задачами профессиональной подготовки обучающихся образовательных организаций МВД России обеспечивает: формирование у обучающихся служебно-боевых навыков, позволяющих самостоятельно действовать в конкретных ситуациях предстоящей оперативно-служебной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### I. Нормативные правовые акты и иные официальные документы

1. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: [http:// www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru) (дата обращения: 22.08.2019). – Текст : электронный.

2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450. – Текст : электронный // Официальный интернет-портал правовой информации : [сайт]. – URL: <http:// www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 22.08.2019). – Текст : электронный.

### II. Монографии, учебники, учебные пособия и иная учебная литература

1. **Алдошин, А. В.** Спорт в профессиональной физической подготовке сотрудников ОВД / А. В. Алдошин // Наука и практика. – 2014. – № 3 (60). – С. 126-129. – Текст : непосредственный.

2. **Алдошин, А. В.** Физическая подготовка как неотъемлемая составная часть профессиональной подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. В. Алдошин, С. А Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов. – 2016. – С. 11 – 14. – Текст : непосредственный.

3. **Боген, М. М.** Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика / М. М. Боген; предисл. П. Я. Гальперина. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М. : ЛИБРОКОМ, 2013. – 226 с. – ISBN 978-5-397-03729. – Текст : непосредственный.

4. **Гадалов, А. В.** Правовые основы и тактика применения физической силы и боевых приемов борьбы в различных ситуациях : учеб.-метод. пособие / А. В. Гадалов; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир : Изд-во ВлГУ, 2015. – 72 с. – ISBN 978-5-9984-0602-7. – Текст : непосредственный.

5. **Доттуев, Т. И.** Специфика профессиональной физической подготовки сотрудников ОВД / Т. И. Доттуев // Развитие научных направлений в современных условиях. 2017. – № 2. — С. 29 – 32. 36 Pedagogical Journal. 2018, Vol. 8, Is. 3A Alikhan Kh. Afov.

6. **Карданов, А. К.** Вопросы организации физической подготовки с сотрудниками специальных подразделений, обучающихся по программам профессиональной подготовки (на примере деятельности кафедры физической подготовки СКИ(ф) КРУ МВД России) / А. К. Карданов // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы

теории и практики. 2017. № 8. — С. 69 – 72. – Текст : непосредственный.

7. **Карданов, А. К.** Некоторые вопросы физической подготовки сотрудников ОВД, прикладной направленности / А. К. Карданов // «Черные дыры» в Российском законодательстве. – 2016 . – № 4 . – С. 97 – 98. – ISSN 0236-4964. – Текст : непосредственный.

8. **Кузнецов, С. В.** Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов ; под общ. ред. С. В. Кузнецова ; Департамент гос. службы и кадров МВД России . – Москва : ДГСК МВД России, 2016 . – 328 с. : цв. ил., табл. – 238,92 . – URL : [http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная библиотека/53-4.pdf](http://ruslan.ufali.ru/elib/Электронная_библиотека/53-4.pdf) (дата обращения 26.08.2019) – Текст : электронный.

9. **Кирпичникова, С. Д.,** Боевые приемы борьбы как средство обеспечения личной безопасности сотрудников полиции // Совершенствование тактико-специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов: С. Д. Кирпичникова, А. В. Дмитриев, И. Н. Герасимов // Сб. науч. тр. Всерос. конф. / под общ. ред. А. Х-А. Пихова. 2018.

10. **Подрезов, И. Н.** Самозащита как наиболее важная часть в обучении сотрудников подразделений и курсантов вузов системы МВД России / И. Н. Подрезов // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: материалы Международной научно-практической конференции. – Иркутск: ВСИ МВД России, 2016. – С. 235–239. – Текст : непосредственный.

11. **Степанов, Г. И.** Актуальные проблемы в обучении боевым приемам борьбы, сотрудников подразделений органов внутренних дел / Г. И. Степанов, В. О. Ким // Евразийский юридический журнал. – 2019. №1 (128). – С. – 348–349. – ISSN 2073–4506. – Текст : непосредственный.

12. **Степанов, Г. И.** Актуальные проблемы практической направленности обучения боевым приемам борьбы на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях системы МВД России / Г. И. Степанов // Евразийский юридический журнал. – 2018. №10 (125). – С. 418-419. – ISSN 2073–4506. – Текст : непосредственный.

13. **Троян, Е. И.** Использование методов строго регламентированного упражнения для обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД / Е. И. Троян // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 2346–2350. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/96390.htm>. (дата обращения 26.08.2019) – Текст : электронный.

*Учебное издание*

**Степанов Гаврил Иванович  
Туко Дмитрий Дамирович**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
ОРГАНИЗАЦИЯХ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ (В СООТВЕТСТВИИ  
С НАСТАВЛЕНИЕМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ, УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МВД РОССИИ  
ОТ 1 ИЮЛЯ 2017 Г. № 450)**

Учебно-практическое пособие

*Редактор Е.А. Ермолаева*

---

Подписано в печать 11.09.2020

Гарнитура Times

Уч.-изд. л. 2,3

Тираж 100 экз.

Заказ № 71

Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 2,5

---

*Редакционно-издательский отдел  
Уфимского юридического института МВД России  
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*

*Отпечатано в группе полиграфической и оперативной печати  
Уфимского юридического института МВД России  
450103, г. Уфа, ул. Муксинова, 2*