

Министерство внутренних дел Российской Федерации

Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России

Е.И. Троян

БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Учебно-методическое пособие

Тюмень
2017

УДК 796/799

ББК 75.715

Т 76

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Тюменского института повышения квалификации сотрудников МВД России

Рецензенты:

начальник кафедры физической подготовки Омской академии МВД России
кандидат педагогических наук, доцент *А.И. Воронов*;
начальник кафедры физической подготовки и спорта
Орловского юридического института МВД России им. В.В. Лукьянова
кандидат педагогических наук, доцент *С.Н. Баркалов*

Троян Е.И.

Т 76 Боевые приемы борьбы: учебно-методическое пособие. Тюмень:
Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России,
2017. 91 с.

ISBN 978-5-93160-248-6

В учебном пособии дается описание приемов освобождения от захватов за руки, шею, голову и ноги, за отворот одежды и обхватов за туловище, описание применения палки специальной в приемах освобождения от захватов и обхватов, которые изучаются на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России.

Издание предназначено для слушателей, обучающихся по дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел различных категорий, преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

УДК 796/799
ББК 75.715

ISBN 978-5-93160-248-6

© ФГКУ ДПО «ТИПК МВД России», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ	6
1.1. Цель и задачи обучения боевым приемам борьбы.....	6
1.2. Закономерности формирования двигательных навыков	6
1.3. Методы обучения боевых приемов борьбы и воспитания физических качеств	10
1.4. Структура учебно-тренировочного занятия	15
1.5. Общие методические рекомендации для обучения боевым приемам борьбы	16
1.6. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке	18
2. УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ	21
2.1. Разучивание техники ударов и защиты от ударов	21
2.1.1. Фронтальная стойка	22
2.1.2. Боевая стойка.....	22
2.1.3. Прямой удар кулаком.....	23
2.1.4. Удар кулаком сбоку	24
2.1.5. Удар кулаком снизу	25
2.1.6. Удар носком (подъемом стопы) снизу	25
2.1.7. Удар коленом снизу	25
2.1.8. Удар пяткой вниз.....	26
2.1.9. Защита перемещением скачками: назад, в сторону, назад – в сторону	26
2.1.10. Защита перемещением скользящим шагом назад	27
2.1.11. Защита перемещением скользящим шагом в сторону.....	27
2.1.12. Защита перемещением скользящим шагом назад – в сторону.....	28
2.1.13. Защита уклоном в сторону	28
2.1.14. Защита уклоном назад.....	28
2.1.15. Защита поворотом	29
2.1.16. Защита нырком	29
2.1.17. Защита нырком	29
2.1.18. Защита подставкой предплечья вниз.....	30
2.1.19. Защита подставкой двух предплечий в сторону	30
2.1.20. Защита подставкой двух предплечий вверх скрестно	31
2.1.21. Защита подставкой двух предплечий вниз скрестно	32
2.1.22. Защита подставкой голени	32
2.1.23. Защита подставкой стопы.....	33
2.1.24. Защита отбивом предплечьем вверх.....	33
2.1.25. Защита отбивом предплечьем внутрь.....	34
2.1.26. Защита отбивом предплечьем наружу	35
2.1.27. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу.....	36
2.1.28. Защита отбивом предплечьем вниз – внутрь.....	37
2.1.29. Защита отбивом голенью.....	37
2.1.30. Удар кулаком сверху.....	37
2.1.31. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь	38
2.1.32. Прямой удар подошвенной частью стопы	39
2.1.33. Удар подъемом стопы сбоку	40
2.1.34. Защита отбивом предплечьем вверх от прямого удара рукой в голову.....	40
2.1.35. Защита отбивом предплечьем наружу от прямого удара рукой в голову, туловище	42
2.1.36. Защита нырком от удара рукой сбоку в голову.....	42
2.1.37. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище	44
2.1.38. Защита отбивом предплечьем внутрь от прямого удара ногой в туловище.....	44
2.1.39. Защита подставкой стопы от прямого удара ногой	45
2.1.40. Защита от удара ногой сбоку в туловище	45

2.1.41. Защита от удара ножом, тяжелым предметом сверху с использованием двойного замка плеча.....	47
2.1.42. Защита от удара ножом снизу в туловище с использованием загиба руки за спину.	48
2.1.43. Защита от удара сбоку ножом в голову или верхнюю часть туловища с использованием рычага руки внутрь.....	50
2.1.44. Защита от прямого удара ножом в голову, туловище с использованием рычага руки наружу	50
2.1.45. Защита от прямого удара ножом в живот с использованием.....	52
рычага руки внутрь	52
2.2. Основные ошибки выполнения ударов и защиты от ударов	53
2.3. Контрольные задания для самоподготовки	54
2.4. Совершенствование техники ударов и защиты от ударов	55
3. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ.....	59
3.1. Разучивание приемов освобождения от захватов и обхватов.....	59
3.1.1. Освобождение от одноименного захвата за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди, используя рычаг руки наружу	59
3.1.2. Освобождение от разноименного захвата за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди, используя рычаг руки внутрь	61
3.1.3. Освобождение от захвата двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди «замком».....	62
3.1.4. Освобождение от захвата двумя руками за запястье двух рук при подходе спереди	64
3.1.5. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди или за горло одной, двумя руками спереди, используя рычаг руки внутрь	64
3.1.6. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди одной, двумя руками при подходе спереди, используя бросок «задняя подножка»	66
3.1.7. Освобождение от удушающего обхвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади, используя бросок через спину захватом руки на плечо	67
3.2. Ошибки выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов	68
3.3. Контрольные задания для самоподготовки	68
3.4. Совершенствование приемов освобождения от захватов и обхватов.....	69
4. ПРЕСЕЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ	71
4.1. Разучивание приемов обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием.....	71
4.1.1. Действия при угрозе пистолетом спереди в упор в живот, голову с использованием рычага руки наружу	71
4.1.2. Действия при угрозе пистолетом в упор сзади в спину, голову с использованием рычага руки наружу	72
4.1.3. Действия при угрозе пистолетом сзади в упор в спину, голову с использованием броска через спину	73
4.1.4. Действия при угрозе пистолетом сбоку в упор в голову с использованием рычага руки внутрь	74
4.2. Ошибки при выполнении приемов обезоруживания	75
4.3. Контрольные задания.....	76
4.4. Совершенствование приемов обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием.....	78
5. УЧЕБНО–БОЕВАЯ ПРАКТИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ.....	78
5.1. Моделирование типовых ситуаций служебной деятельности для обучения применению сотрудниками органов внутренних дел.....	78
физической силы и боевых приемов борьбы.....	78
5.2. Внутрипредметная интеграция и межпредметные связи физической подготовки сотрудников полиции.....	86
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	89

ПРЕДИСЛОВИЕ

Профессиональная деятельность сотрудников органов внутренних дел характеризуется повышенной сложностью и интенсивностью. От полицейского требуется значительное напряжение умственных, психических и физических сил, высокая концентрация внимания. Сотрудник полиции должен уметь действовать в условиях, связанных с необходимостью применения физической силы и боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия для выполнения профессиональных задач в стандартных и нестандартных ситуациях, в том числе ситуациях риска для его жизни и здоровья.

Физическая подготовка сотрудников полиции осуществляется в территориальных органах внутренних дел на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке и в образовательных организациях системы МВД России в рамках одноименной учебной дисциплины.

Целью физической подготовки сотрудников полиции является достижение и поддержание необходимого уровня их физической готовности к эффективному решению оперативно-служебных задач.

Задачами физической подготовки сотрудников полиции являются:

1. Формирование у сотрудников полиции специальных знаний в области физической культуры и спорта, необходимых для управления и коррекции своим физическим состоянием.
2. Развитие профессионально значимых физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных и служебно-боевых задач.
3. Формирование навыков профессионально значимых двигательных действий и боевых приемов борьбы.
4. Воспитание профессионально значимых качеств личности сотрудника полиции.
5. Формирование психологической устойчивости к стрессовым ситуациям служебной деятельности.
6. Поддержание и укрепление здоровья и физической работоспособности.

В настоящее время становится все более актуальным научное и методическое обоснование эффективных форм, средств и методов воспитания физических качеств, формирования навыков боевых приемов борьбы и профессионально значимых двигательных действий.

1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

1.1. Цель и задачи обучения боевым приемам борьбы

Боевые приемы борьбы изучаются в рамках дисциплины «Физическая подготовка» в образовательных организациях системы МВД России, а также на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке в территориальных органах МВД России.

Формирование навыков применения боевых приемов борьбы является длительным и трудоемким процессом, требующим от сотрудников органов внутренних дел наличия определенного уровня развития физических и личностных качеств, таких как целеустремленность, настойчивость, трудолюбие.

Целью занятий является формирование у обучаемых навыков применения боевых приемов борьбы для обеспечения личной безопасности и готовности к успешному выполнению задач в профессиональной деятельности.

Задачами обучения боевым приемам борьбы являются:

1. Овладение навыками применения боевых приемов борьбы.
2. Развитие профессионально значимых физических качеств и поддержание их на необходимом уровне.
3. Развитие профессионально значимых личностных качеств.

В результате изучения боевых приемов борьбы сотрудник должен знать:

- основные нормативные акты, регламентирующие правомерность применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств;
- порядок и основные ошибки выполнения боевых приемов борьбы; должен уметь:
- анализировать нормативные акты, относящиеся к правомерности применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств;
- самостоятельно анализировать технику выполнения приемов, выявлять ошибки и исправлять их; должен владеть:
- навыками применения боевых приемов борьбы;
- навыками выполнения физических упражнений.

1.2. Закономерности формирования двигательных навыков

В процессе физической подготовки сотрудник учится владеть боевыми приемами борьбы и другими профессионально значимыми двига-

тельными навыками. Надежное владение навыками приемов в сложной критической ситуации позволит сохранить жизнь и здоровье сотруднику. Данное обстоятельство определяет чрезвычайную важность и актуальность обучения данным приемам, совершенствования их до уровня навыка.

В процессе разучивания приема возникает начальная стадия владения им – умение его выполнять. Двигательное умение – одна из начальных степеней владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управляемым движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью результатов его выполнения. Управление движением осуществляется при ведущей роли сознания. Сотрудник, владеющий приемом на стадии умения, не может переключить внимание на объекты окружающей обстановки.

Первоначальное умение основывается на следующих факторах: уже имеющемся двигательном опыте выполнения различных приемов; уровне развития физических качеств, особенно координационных способностей; знании особенностей выполнения приема; уровне мотивации.

Двигательное умение является переходной стадией к формированию двигательного навыка. Двигательный навык – это такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями автоматизировано и действие отличается высокой надежностью и помехоустойчивостью.

Становление навыка, его упрочнение, совершенствование – довольно длительный процесс, он во многом зависит от количества повторений двигательного действия, вариативности его исполнения.

Становление навыка условно проходит через три стадии: выработка; стабилизация; автоматизация. На стадии выработки происходит определение двигательного состава приема с учетом стиля, способа движений, индивидуальных особенностей сотрудника; ощущение движения и его сенсорная коррекция. На стадии периода стабилизации происходит автоматизация движений; соединение новых коррекций между собой; окончательная шлифовка навыка и «подгонка» его до стандарта. На стадии автоматизации навык совершенствуется в условиях использования помех, сбивающих факторов, осложняющих стандартное выполнение приема.

Процесс формирования навыка подчиняется определенным законам: изменение скорости; неравномерность развития навыка; закон «плато» в развитии навыка; перенос навыка; отсутствие предела в развитии навыка и закон угасания навыка. Навык быстрее развивается при первых повторениях, в дальнейшем скорость все более замедляется. Улучшение навыков чередуется с временными ухудшениями. Нередко наблюдаются длительные задержки в развитии навыка (закон «плато»). В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос навыков. При положительном переносе ранее сформированный навык способствует становлению нового навыка. Это происходит при наличии структурного сходства в главных фазах этих двигательных действий. При отрицательном переносе уже имеющийся навык затрудняет образование нового двига-

тельного навыка. В данном случае, наоборот, наблюдается сходство в подготовительных фазах движений и отсутствие его в основном звене. Совершенствование приемов продолжается на протяжении всего времени занятий. При отсутствии повторений навык постепенно угасает, но никогда не исчезает полностью.

Процесс обучения боевым приемам борьбы включает в себя три этапа: этап ознакомления; этап разучивания; этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Ознакомление с приемом необходимо для подготовки сотрудников к его разучиванию и тренировке.

Цель ознакомления с приемом – создать у сотрудников представление о разучиваемом приеме и о его назначении.

Задачи:

1. Образцово продемонстрировать прием в «боевом» темпе.
2. Пояснить его практическое предназначение и значимость для профессиональной деятельности сотрудника.
3. Показать возможные варианты выполнения приема.
4. Сформировать смысловое и зрительное представление о приеме и способе его выполнения.

На этапе ознакомления применяются в основном общепедагогические словесные и наглядные методы. В начале занятия необходимо активизировать мыслительную деятельность сотрудников. Для этого используются подготовительные упражнения, простые задания, развивающие память, воображение и находчивость занимающихся.

Перед разучиванием приема следует указать на необходимость и значимость владения боевыми приемами борьбы. Преподаватель должен акцентировать важность учебной темы, указать на ее актуальность. С целью успешного овладения приемами необходимо создать в группе благоприятную эмоциональную атмосферу.

На этапе разучивания происходит формирование основ техники изучаемого приема.

Цель – сформировать у обучающегося основы выполнения приема на уровне умения.

Задачи:

1. Определить основные фазы выполнения приема.
2. Создать двигательное представление о ходе выполнения приема сотрудниками по фазам.
3. Добиться целостного выполнения двигательного действия.
4. Предупредить или устранить значительные искажения в технике приема.

Решение задач осуществляется поочередно. На этапе ознакомления применяются в основном общепедагогические словесные и наглядные методы, а также метод расчленено-конструктивного упражнения (изучения приема по частям).

На этапе разучивания прием демонстрируется быстро, затем медленно и по частям. При этом обращается внимание на его главные элементы (фазы). На данном этапе обучения изучаемый прием разбивается на фазы и опорные точки. Сотрудники выполняют прием медленно и по частям. Активно используются подводящие упражнения. Далее, по мере усвоения материала, преподаватель добивается целостного выполнения приема, выделяя и устраняя только значительные искажения в технике его выполнения. На данном этапе обучения происходит дальнейшее уточнение выполнения деталей техники. Происходит формирование умения выполнять прием слитно под сознательным контролем его пространственных, временных и динамических характеристик.

Прием необходимо разделить на логически завершенные элементы – фазы (группы элементов) так, чтобы не исказить технику выполнения приема. Можно разделить прием на 3-4 фазы. По мере усвоения техники приема по фазам количество частей необходимо сократить путем их объединения. Выполнив прием 8-10 раз по фазам, разучивание можно продолжить на 2 счета. Далее прием следует выполнять в целом. При отработке приемов необходимо помнить, что наиболее благоприятным является такое положение стоп для устойчивости тела, когда общий центр тяжести находится ближе к площади опоры. Степень устойчивости тела увеличивается также с увеличением площади опоры. Одной из важнейших задач соперников при выполнении приема борьбы являются действия по смещению общего центра тяжести к пределам площади опоры (лабильное равновесие) или за его пределы (нарушенное равновесие).

Для разучивания приемов необходимо распределить обучающихся по парам. Приемы при изучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу партнера (хлопками по коврику, телу или голосом – «Есть!») или по оговоренному сигналу преподавателя немедленно прекращаются. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем постоянно совершенствуется.

На этапе закрепления и совершенствования приема происходит дальнейшее изучение приемов защиты от ударов ножом, тяжелым предметом.

Цель – формирование у обучающегося техники выполнения приема на уровне навыка.

Задачи:

1. Устранить мелкие ошибки в технике приема.
2. Добиться стабильности и автоматизма выполнения приема.
3. Обеспечить вариативность использования приема, используя необычные условия его выполнения.

На этапе закрепления и совершенствования приема применяются в основном общепедагогические словесные и наглядные методы, а также метод целостно-конструктивного упражнения (изучения приема в целом).

После того как сотрудники освоят приемы в целом, им целесообразно дать задание для самостоятельного выполнения. Необходимо также помнить, что результат приема зависит от выполнения его мельчайших деталей. Приемы разучиваются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями. Следует обращать внимание на ошибки, заставляя обучающихся устранять их постепенно, по очереди. На этом этапе приемы выполняются в боевом темпе. Необходимо убедить сотрудников изучать различные варианты приемов.

На этапе закрепления и совершенствования происходит формирование навыка приема. На этом этапе достигается автоматизм и помехоустойчивость выполнения приема. Для формирования навыка необходимы большое количество повторений приема и вариативность его исполнения.

Для совершенствования приемов сотрудникам, кроме непосредственной отработки приемов, следует постоянно повышать уровень общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие сотрудника. Она создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств, необходимых для совершенствования боевых приемов борьбы. Специальная физическая подготовка играет важную роль в формировании двигательных способностей сотрудников и находится в прямой зависимости от особенностей техники изучаемых приемов и тактики их использования. Эффективность выполнения приемов во многом зависит от развития у сотрудников целого комплекса физических способностей, в частности скоростных способностей, координационных способностей, выносливости.

Совершенствованию боевых приемов борьбы во многом способствует наличие хорошо развитых специфических координационных способностей:

- способность к точности воспроизведения;
- способность к быстрому реагированию;
- способность к быстрой перестройке двигательной деятельности.

Учитывая эту особенность, необходимо использовать комплекс специальных упражнений, направленных на развитие координационных способностей и совершенствование навыков боевых приемов борьбы. Точность движений в некоторых упражнениях определяется степенью развития кинестетической чувствительности, т.е. совокупной деятельности двигательного и тактильного анализаторов.

1.3. Методы обучения боевых приемов борьбы и воспитания физических качеств

Метод – это способ обучения, метод обучения наиболее рациональный способ преподавания учителем и усвоения учеником учебного материала. Метод обучения решает широкий круг задач, с разным контингентом обучающихся, в разных условиях. Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. Методы

физического воспитания необходимы для организации двигательной деятельности обучающихся в соответствии с решаемой задачей воспитания физических качеств и обучения двигательным действиям. Для развития (воспитания) физических качеств и обучения двигательным действиям используются две группы методов: общепедагогические и специфические (таблица 1).

Таблица 1

Методы физического воспитания

Методы физического воспитания			
Общепедагогические методы		Специфические методы	
Словесные методы	Методы обеспечения наглядности	Методы частично регламентированного упражнения (игровой метод, соревновательный метод)	Методы строго регламентированного упражнения

Преподаватель (инструктор) при организации учебно-тренировочного процесса физической подготовки сотрудников полиции выбирает для использования на занятиях наиболее эффективные методы физического воспитания, соответствующие задачам учебной программы, спортивной тренировки, физической рекреации и реабилитации сотрудников.

Общепедагогические методы физического воспитания

Применение общепедагогических методов физического воспитания во многом обусловлено содержанием учебного материала, дидактическими целями, уровнем подготовки занимающихся, наличием необходимой материально-технической базы. К общепедагогическим методам, используемым в физическом воспитании, относятся словесные методы и методы обеспечения наглядности.

Таблица 2

Общепедагогические методы физического воспитания

Общепедагогические методы физического воспитания	
Словесные методы	Методы обеспечения наглядности
Дидактический рассказ	Метод непосредственной наглядности
Беседа	
Объяснение	
Разбор	Методы опосредованной наглядности
Дискуссия	
Обсуждение	
Лекция	
Инструктирование	Методы направленного прочувствования двигательного действия
Распоряжения	
Указания	Методы срочной информации
Команды	

Применение того или иного общепедагогического метода зависит от многих факторов: содержания учебного материала, дидактических целей, уровня подготовленности занимающихся, их мотивированности, развития познавательных функций сознания, наличия необходимой материально-технической базы.

Словесные методы

В процессе занятия по физической подготовке сотрудников полиции преподаватель (инструктор) голосом управляет учебно-практической деятельностью обучающихся: подает команды, ставит задачи, объясняет учебный материал, указывает на ошибки, оценивает результаты освоения учебного материала. В этом случае преподаватель использует словесные методы. К словесным методам относятся: дидактический рассказ, беседа, объяснение, разбор, дискуссия, обсуждение, лекция, инструктирование, распоряжения, указания, команды.

Методы обеспечения наглядности

В физическом воспитании методы обеспечения наглядности используются для обеспечения возможности зрительного, слухового и двигательного восприятия выполняемых заданий.

К методам обеспечения наглядности относятся: метод непосредственной наглядности (показ упражнений, боевых приемов борьбы преподавателем (инструктором) или одним из сотрудников); метод опосредованной наглядности (демонстрация наглядных учебных пособий, учебных фильмов, мультимедиа материалов, рисунков, схем, муляжей); метод направленного прочувствования двигательного действия; метод срочной информации.

Метод непосредственной наглядности используется для создания у обучающихся правильного представления о технике выполнения изучаемого двигательного действия какого-либо упражнения или, например, боевого приема борьбы. Данный метод необходимо использовать вместе со словесным методом, поясняя показ словами, останавливаясь на важных и характерных особенностях и ошибках выполнения двигательного действия. Демонстрация упражнения или боевого приема борьбы должна быть видна всем занимающимся. Преподаватель должен показывать технику упражнения какого-либо боевого приема борьбы как в быстром темпе, так и в медленном, останавливаясь на ключевых его фазах.

Методы опосредованной наглядности используются для восприятия обучающимися техники выполнения изучаемого двигательного действия какого-либо упражнения или боевого приема борьбы с помощью предметного изображения. К методам опосредованной наглядности относятся: демонстрация наглядных учебных пособий, учебных фильмов, рисунков, схем, муляжей, использование мультимедиа материалов.

Наглядные пособия позволяют обучающимся подробнее рассмотреть статическое положение фаз изучаемых двигательных действий. Использование учебного фильма предоставляет возможность замедлять воспроизведение двигательного действия, а также многократно его повторять. Рисунки на специальной доске, а также муляжи позволяют преподавателю (инструктору) достаточно наглядно демонстрировать технику того или иного упражнения. Использование учебных мультимедиа материалов позволяет воспринимать информацию об изучаемом объекте в различных формах: звуковое пояснение, видеоинформация, текстовая и графическая информация.

Методы направленного прочувствования двигательного действия позволяют обучающимся более точно воспринимать изучаемую технику двигательного действия. Данные методы основаны на использовании эффекта восприятия сигналов от работающих мышц и связок обучающегося в процессе выполнения им изучаемого двигательного действия. К методам направленного прочувствования двигательного действия относятся: направленная помощь преподавателя при выполнении двигательного действия; выполнение упражнений в замедленном темпе; фиксация положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия; использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

В ситуации использования метода направленной помощи при выполнении двигательного действия преподаватель (инструктор) направляет, например, конечность занимающегося по правильной траектории выполнения изучаемого двигательного действия. Выполнение упражнения в замедленном темпе также способствует правильному разучиванию двигательного действия.

В данном случае преподаватель и сам сотрудник имеет возможность вовремя выявить ошибки выполнения техники двигательного действия и устранить их. При разучивании и совершенствовании техники какого-либо упражнения или боевого приема борьбы целесообразно использовать метод фиксации положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия, особенно для тренировки финального усилия в его выполнении. Для усиления эффекта прочувствования положения тела в различные моменты выполнения упражнения или боевого приема борьбы используются различные тренажерные устройства.

Методы срочной информации предназначены для информирования преподавателя или обучающегося о характеристиках выполняемого упражнения, реакции организма на выполняемую нагрузку в момент выполнения двигательных действий или срезе после его завершения. Этот метод необходимо использовать для коррекции темпа, ритма, амплитуды выполнения двигательных действий, регулирования нагрузки. Для использования данного метода применяются различные тренажерные устройства, оборудованные компьютером, для информирования и регулирования нагрузки: велоэргометр, беговая дорожка, гребной тренажер и др. Компь-

ютер показывает значение пульса, скорости, времени, длину дистанции, расход калорий и др.

Специфические методы физического воспитания

Специфические методы физического воспитания используются для обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств человека. К данным методам относятся: методы частично регламентированного упражнения; методы строго регламентированного упражнения.

Таблица 3

Специфические методы физического воспитания

Специфические методы физического воспитания			
Методы частично регламентированного упражнения		Методы строго регламентированного упражнения	
Для воспитания физических качеств	Для совершенствования двигательных навыков	Для воспитания физических качеств	Для обучения новым двигательным действиям
Игровой метод		Метод стандартного упражнения	Целостно-конструктивный метод
Соревновательный метод		Метод переменного упражнения	Расчлененно-конструктивный метод
		Комбинированные методы упражнений Метод круговой тренировки	Метод сопряженного воздействия.

Методы частично регламентированного упражнения

Методы частично регламентированного упражнения используются для воспитания физических качеств и совершенствования навыков двигательных действий. К данным методам относятся: игровой метод и соревновательный метод.

Сущность игрового метода заключается в использовании каких-либо упражнений или боевых приемов борьбы в игровой форме. Данный метод обычно используется для совершенствования физических качеств, профессионально значимых двигательных навыков и боевых приемов борьбы.

Для игрового метода характерны: наличие сюжета игры; наличие различных способов достижения цели игры; возможность комплексного применения различных двигательных действий. Игровой метод может использоваться для формирования навыков применения сотрудниками полиции физической силы в типовых ситуациях несения службы. В процессе использования игрового метода у обучающихся физические качества и двигательные навыки проявляются не изолированно, а комплексно. Следовательно, использование игрового метода позволяет всестороннее и комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Сущность соревновательного метода заключается в использовании упражнений в соревновательной форме. Использование данного метода

также способствует развитию физических качеств и совершенствованию навыков двигательных действий, в частности, боевых приемов борьбы.

Методы строго регламентированного упражнения

Методы строго регламентированного упражнения используются для обучения новым двигательным действиям, их совершенствования и воспитания физических качеств.

Для обучения новым двигательным действиям применяются следующие методы: целостно-конструктивный метод; расчлененно-конструктивный метод. Для совершенствования разученных двигательных действий используется метод сопряженного воздействия, а также методы, используемые для воспитания физических качеств.

При использовании целостно-конструктивного метода двигательное действие разучивается в целом без расчленения на отдельные части. Данный метод подходит для разучивания структурно несложных движений (бег, прыжки).

При использовании расчлененно-конструктивного метода двигательное действие разучивается по частям (фазам упражнения или приема). Данный метод применяется на начальных этапах обучения, а также для обучения сложным двигательным действиям. При расчленении упражнения необходимо выделять относительно самостоятельные части (фазы), логически связанные между собой.

Метод сопряженного воздействия применяется для совершенствования двигательных действий. Сущность данного метода состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих от обучающегося увеличения физических усилий. Для этого используют различные утяжеления на руках или ногах, резиновые жгуты, тренажеры. Вес отягощения подбирается таким образом, чтобы при выполнении упражнения не искажалась структура движения.

1.4. Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие традиционно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части проводится разминка, подготовка к выполнению приемов борьбы. Одна из функций разминки – предотвращение травматизма. Разминка обычно не превышает 10-15 мин и проводится в 2 этапа: общая разминка и специальная разминка. Для общей и специальной разминки используются упражнения в движении и на месте; без партнера и с партнером; упражнения с отягощением движения.

Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма сотрудников к нагрузкам в основной части занятия. В этой части разминки используются: строевые упражнения; упражнения на внимание; ходьба; бег; прыжки; общеразвивающие упражнения на месте; ку-

вырки; различные упражнения, развивающие гибкость. Традиционно в разминке активно используются гимнастические упражнения. После общеразвивающих упражнений выполняются специальные упражнения и начинается специальная разминка.

Специальная разминка ориентирована на конкретную цель и задачи учебно-тренировочного занятия. Для успешного изучения боевых приемов борьбы большое значение имеют хорошо развитые координационные способности. Следовательно, в специальную разминку необходимо включать упражнения, развивающие координацию движения. В процессе разминки сотрудники также психологически настраиваются на выполнение программы занятия. В этой части разминки происходит подготовка суставов, мышц, связок, задействованных при выполнении приемов основной части занятия. Для специальной разминки обязательно используются подводящие упражнения и упражнения самостраховки. В конце разминки сотрудники активно отдыхают, разбирают заранее подготовленный инвентарь, распределяются по парам, занимают свое место на ковре. По мере повышения уровня физической подготовленности сотрудников доля общей разминки уменьшается, а доля специальной разминки увеличивается.

В основной части занятия решаются следующие задачи: обучение боевым приемам и развитие физических качеств сотрудников. На эту часть занятия приходится самая высокая тренировочная нагрузка. В процессе обучения приемам сотрудники разучивают новые и совершенствуют ранее изученные приемы. Изученные приемы совершенствуются в учебно-тренировочных схватках. Для развития физических качеств необходимо активно использовать игровой и соревновательный методы. В конце основной части следует выделить время для самостоятельной отработки приемов. Основная часть занятия также может быть посвящена контролю за уровнем технической и физической подготовленности сотрудников.

В заключительной части занятия происходит снижение интенсивности занятия. Продолжительность этой части занятия обычно не превышает 10-15 мин. В «заминке» используется медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения, развивающие гибкость. В конце занятия преподавателю необходимо сделать небольшой анализ проведенной работы, выставить оценки. Следует отметить лучших сотрудников и указать на основные ошибки при выполнении приемов.

1.5. Общие методические рекомендации для обучения боевым приемам борьбы

Обучение приемам основывается на общих дидактических принципах. Занятия проводятся как в зале со специальным покрытием (борцовский ковер, татами), оборудованном тренажерами, борцовскими и боксерскими снарядами, так и в специально подготовленной яме с песком и опилками, на местности, а также в условиях, моделирующих определен-

ную оперативную обстановку, характерную для служебной деятельности каждого подразделения (улица, квартира, камера, вагон поезда). Некоторые занятия, особенно на начальном этапе обучения, можно проводить в обычном спортивном зале или на спортплощадке.

Во избежание травматизма преподавателю перед занятием необходимо повторить основные способы первой медицинской помощи, актуальные для данной темы. На каждом занятии преподаватель должен напоминать обучающимся основные требования техники безопасности. Болевые приемы при изучении выполняются плавно и без рывков, а по сигналу партнера (хлопками по коврику, телу или голосом: «Есть!») или по оговоренному сигналу преподавателя немедленно прекращаются. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем постоянно совершенствуется. При изучении способов обезоруживания на занятиях используются макеты ножей.

В начале занятия следует указать на необходимость владения навыками боевых приемов борьбы в служебной деятельности и личной безопасности обучающихся. Преподаватель должен отметить важность учебной темы, указать на ее актуальность. Для успешного овладения приемами необходимо также создать в группе благоприятную эмоциональную атмосферу. Перед изучением новых приемов необходимо активизировать мыслительную деятельность слушателей. Для этого используются подготовительные упражнения, простые задания, развивающие память, воображение и находчивость занимающихся.

Разучивание приема должно начинаться после того, как задействованы все вышеперечисленные сферы мыслительной деятельности обучающихся. Показ приема должен быть образцовым, должен создавать ясное зрительное представление, укреплять интерес к изучению темы. Прием необходимо показывать так, чтобы действия преподавателя были видны всем обучающимся. Прием демонстрируется быстро, затем медленно и по частям, обращается внимание на его главные элементы.

Для показа наиболее удобен сомкнутый одношереножный или двухшереножный строй, когда в шеренгах стоят лицом друг к другу (расстояние 6-8 м), а преподаватель находится между шеренгами посередине строя. Если в подразделении есть спортсмены, владеющие единоборствами, то, как было отмечено выше, их можно привлекать к демонстрации приемов.

Показ должен заканчиваться кратким обоснованием условий применения приема в боевой, критической обстановке. Определяется конечный результат, которого необходимо достичь, применяя тот или иной способ выполнения приема. Необходимо пояснить обучающимся необходимость выполнения вариантов приема, соответствующих правовым нормам.

Преподаватель должен четко определить действия партнеров в парах, дозировку болевых воздействий, исходное и конечное положение партнеров. Для разучивания приемов необходимо обучающихся распределить по парам. Приемы следует разучивать «по частям» и «в целом». При-

ем необходимо разделить на логически завершенные элементы – фазы (группы элементов) так, чтобы не искажать технику выполнения приема. Можно разделить прием на 3-4 фазы. По мере усвоения техники приема по фазам количество частей необходимо сократить путем их объединения. Выполнив прием 2-3 раза по фазам, разучивание следует продолжить на два счета. Далее прием выполнять в целом. После того как обучающиеся освоят приемы в целом, им целесообразно дать задание для самостоятельного выполнения. Необходимо также помнить, что результат приема зависит от выполнения его мельчайших деталей. Приемы изучаются и совершенствуются в обе стороны, правой и левой конечностями. Следует обращать внимание на ошибки, заставляя обучающихся устранять их постепенно. Разучивание заканчивается выполнением приема в боевом темпе. Необходимо убедить слушателей изучать различные варианты приемов.

Нельзя допускать, чтобы эмоции управляли действиями обучающихся. Стихийные, неконтролируемые единоборства приводят к травмам, нарушению техники выполнения приемов и не способствуют разучиванию техники. В связи с этим преподавателю необходимо поддерживать высокую дисциплину и организованность на занятиях, четко подавать команды и распоряжения, добиваться их точного выполнения.

1.6. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

Руководители учебных групп и сотрудники обязаны принимать необходимые меры по предупреждению травматизма на занятиях по физической подготовке.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- тщательной подгонкой обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией и методикой проведения занятий, поддержанием в процессе занятий дисциплины;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию;
- учетом состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания;
- постоянным наблюдением за внешними признаками утомления сотрудников;
- разъяснительной работой о мерах предупреждения травматизма;
- соблюдением мер, исключаящих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений.

Занимающимся во время занятий по физической подготовке разрешается:

1. Выполнять физические упражнения и боевые приемы борьбы только по команде преподавателя.

2. Проводить самостоятельные занятия по физической подготовке в свое личное время с соблюдением мер безопасности.

3. Проводить самостоятельные занятия по физической подготовке во время консультации под контролем преподавателя в соответствии с графиком проведения консультаций.

4. Использовать с разрешения преподавателя во время занятий по физической подготовке спортивное снаряжение, инвентарь и спортивные тренажеры.

Занимающиеся во время занятий по физической подготовке обязаны:

1. Знать место нахождения огнетушителей и аптечки первой медицинской помощи, вспомнить и повторить алгоритм действий оказания первой помощи.

2. Выходить на место проведения занятия только с разрешения преподавателя.

3. Внимательно слушать и аккуратно выполнять задания преподавателя.

4. Во время передвижений смотреть вперед, соблюдать безопасный интервал и дистанцию, избегать столкновений.

5. Организованно покидать место проведения занятия.

6. Иметь опрятный внешний вид, коротко остриженные ногти и чистую спортивную форму, соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия.

7. Перед началом самостоятельной тренировки занимающиеся должны повторить основные требования к технике безопасности выполнения упражнений.

8. На каждом занятии перед выполнением боевых приемов борьбы выполнять тщательную физическую разминку.

9. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

10. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары только обозначать.

11. Выполнять броски в направлении от середины к краю ковра.

12. При завершении бросков выполнять страховку ассистента при падении (придерживать руками, во время приземления на татами).

13. Болевые приемы и действия выполнять в удобную сторону, плавно, без рывков.

14. По сигналу ассистента (голосом – «Есть!», хлопком по татами или по телу) болевые приемы и действия немедленно прекращать.

15. При проведении учебно-тренировочных спаррингов обязательно использовать специальные средства индивидуальной защиты (паховая ракушка, боксерский шлем, перчатки, защита рук и ног).

16. При возникновении болевых ощущений в различных частях тела, внезапном общем недомогании и ухудшении состояния здоровья немедленно доложить преподавателю.

17. Выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

18. В случае травмы оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать скорую помощь.

19. Убирать спортивный инвентарь в места его хранения после его использования.

20. Переодеваться в раздевалке.

21. Тщательно мыть с мылом руки.

Занимающимся во время занятий по физической подготовке запрещается:

1. Выполнять физические упражнения при плохом самочувствии, с явными признаками переутомления или болезни.

2. Выполнять боевые приемы борьбы без тщательной физической разминки.

3. Отрабатывать боевые приемы борьбы без контроля преподавателя.

4. Выполнять приемы борьбы, физические упражнения и упражнения на спортивных снарядах, не входящие в программу занятий по физической подготовке, без разрешения преподавателя.

5. Выполнять физические упражнения и (или) боевые приемы борьбы, запрещенные преподавателем, после сделанного замечания.

6. Приносить на занятия любые посторонние предметы, которые могут стать причиной травм и нарушения состояния здоровья.

7. Носить на себе во время занятия предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и иное).

8. Во время занятия носить в карманах спортивной формы колющие и другие посторонние предметы.

9. Жевать жевательную резинку.

10. Использовать без разрешения преподавателя спортивное снаряжение и инвентарь.

11. Бегать без разрешения преподавателя, толкать друг друга; кидать друг в друга различные предметы.

12. Толкаться, ставить подножки в строю и при движении.

13. Отвлекаться и отвлекать других слушателей при объяснении преподавателем заданий и выполнении упражнений.

14. Покидать место проведения занятия без разрешения преподавателя.

2. УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

2.1. Разучивание техники ударов и защиты от ударов

Сотрудники органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке изучают различную технику ударов и защиты от ударов как невооруженного правонарушителя, так и вооруженного ножом или тяжелым предметом.

Для формирования надежных навыков ударов и защиты от ударов необходимо соблюдать последовательность в обучении:

1. Разучивание стоек и основных перемещений.
2. Разучивание отдельных ударов руками, ногами.
3. Разучивание отдельных техник защиты от ударов без ассистента.
4. Разучивание комбинаций из ударов руками.
5. Разучивание комбинаций из ударов ногами.
6. Разучивание комбинаций из ударов руками и ногами.
7. Разучивание комбинаций из защитных действий и ударов руками и ногами.
8. Разучивание отдельных вариантов техники защиты от ударов с ассистентом.
9. Разучивание техники защиты и контрударов с ассистентом.
10. Обусловленные спарринги с ассистентом.
11. Полуобусловленные спарринги с ассистентом и спортивные поединки.
12. Приемы ограничения свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом рукой, ногой, ножом, предметом с последующим сопровождением.

Для разучивания техники ударов и защиты от ударов, а также приемов ограничения свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом рукой, ногой, ножом, предметом, с последующим его сопровождением применяется расчлененно-конструктивный и целостно-конструктивный методы. Техника приема распределяется по фазам. После правильного и уверенного выполнения всех фаз прием многократно выполняется слитно.

Разучивание стоек, основных несложных перемещений, техники отдельных ударов и отдельных защит от ударов на начальном этапе обучения может выполняться с использованием целостно-конструктивного метода.

В начале освоения техники боевых приемов борьбы необходимо изучить основную стойку – исходное положение (И.П.) для выполнения боевых приемов борьбы и основные перемещения.

2.1.1. Фронтальная стойка



Рис. 1

Техника выполнения:

Фронтальная стойка (Ф.С.) – ноги на ширине плеч, ступни слегка развернуты в стороны, руки вдоль тела, все мышцы тела расслаблены, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Тело не напряжено. Ноги слегка согнуты в коленях (рис. 1).

Основные ошибки:

1. Центр тяжести сильно смещается на одну из ног.
2. Туловище наклонено в сторону.
3. Тело напряжено.
4. Взгляд опущен вниз.

Дистанция перед ассистентом должна быть чуть больше расстояния вытянутой руки.

2.1.2. Боевая стойка



Рис. 2

Техника выполнения:

И.П. – Фронтальная стойка (Ф.С.)

Из И.П. выполнить выпад левой (правой) ногой вперед так, чтобы ноги были чуть согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу, масса тела равномерно распределена на обе ноги. Руки согнуть в локтях и поднять вверх до уровня плеч. Развернуть туловище в сторону на 45° к ассистенту (рис. 2).

Боевая стойка (Б.С.)¹ правосторонняя, когда впереди выставлена правая нога, и левосторонняя, когда впереди выставлена левая нога.

Основные ошибки:

1. Центр тяжести сильно смещается на одну из ног.
2. Туловище наклонено в сторону.
3. Мышцы тела сильно напряжены.
4. Взгляд направлен вниз.

2.1.3. Прямой удар кулаком

Удар наносится передней поверхностью кулака, основаниями указательного и среднего пальцев, сжатыми в кулак (головками пястных костей), по траектории, максимально близкой к прямой линии, в подбородок или солнечное сплетение. Большой палец при этом необходимо прижать ко второй фаланге среднего пальца. С целью соприкасается головка пястной кости указательного пальца. Пястье указательного пальца и предплечье должны находиться на прямой линии.

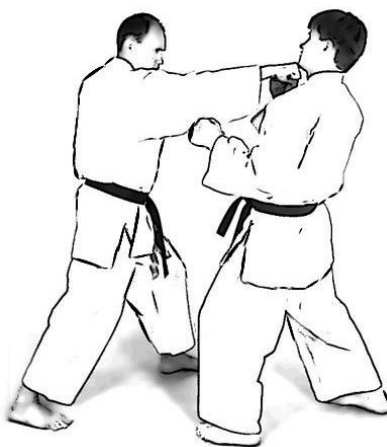


Рис. 3

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить толчковое движение одноименной бьющей рукой и ногой и повернуть таз вперед. Повернуть туловище, посылая бьющую

¹ Для лучшего восприятия учебного материала при описании большинства приемов по умолчанию используется левосторонняя боевая стойка.

руку по прямой линии вперед к цели. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 3). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед, центр тяжести выходит за площадь опоры.
2. При выполнении удара туловище не разворачивается по вертикальной оси, препятствуя тем самым развитию силы удара.
3. Удар выполняется всеми головками пястных костей, что может привести к травме лучезапястного сустава.

2.1.4. Удар кулаком сбоку

Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев, сжатыми в кулак (головками пястных костей) по круговой траектории сбоку в челюсть, шею или солнечное сплетение. Большой палец прижат ко второй фаланге среднего пальца. Пястье указательного пальца и предплечье должны находиться на прямой линии.



Рис. 4

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить толчковое движение одноименной ногой и повернуть таз вертикально вперед. Повернуть туловище и послать бьющую руку, согнутую в локте, по круговой траектории в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 4). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. В момент удара туловище сильно наклонено вперед.
2. Кулак атакующей руки задевает за плечо ассистента, теряя тем самым силу удара.

2.1.5. Удар кулаком снизу

Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев, сжатыми в кулак (головками пястных костей) или основанием ладони по траектории снизу в челюсть или солнечное сплетение. Пястье указательного пальца и предплечье также должны находиться на прямой линии.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить толчковое движение одноименной ногой и повернуть таз вертикально вперед – внутрь. Повернуть вертикально туловище внутрь и послать бьющую руку, согнутую в локте по траектории снизу – вверх в цель. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Удар выполняется всеми головками пястных костей, что может привести к травме лучезапястного сустава.
2. При выполнении удара сотрудник не поворачивается по вертикальной оси тела, препятствуя тем самым развитию силы удара.

2.1.6. Удар носком (подъемом стопы) снизу

Удар наносится носком, подъемом стопы по круговой траектории снизу в область паха, под колено, в голень.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. перенести вес тела на переднюю ногу. Ударить слегка согнутой в колене задней ногой снизу – вверх в цель. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Амплитудный замах выдает намерения атакующего.
2. Неточный удар.

2.1.7. Удар коленом снизу

Удар наносится коленом по круговой траектории снизу в живот, область паха.



Рис. 5

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. перенести вес тела на переднюю ногу, поднять заднюю ногу, согнутую в колене (рис. 5). Выполнить удар согнутой в колене ногой за счет движения бедра снизу – вверх – вперед в цель (рис. 5). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется назад.
2. Не выполнены движения бедром снизу – вверх – вперед.
3. Соперник не прижал стопу бьющей ноги к опорной ноге, давая возможность сопернику ее захватить.
4. Удар выполняется медленно.
5. Неточный удар.
6. Явный и амплитудный замах ноги выдает намерения атакующего.
7. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития удара.
8. Потеря равновесия во время выполнения удара.

2.1.8. Удар пяткой вниз

Удар наносится пяткой вниз назад в подъем стопы.

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.).

Из И.П. перенести вес тела на одну ногу, поднять согнутую в колене ногу. Резко опустить ногу, разгибая ее в суставе вниз – назад в цель. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении замаха туловище сильно отклоняется в сторону.
2. Удар выполнен неточно.

2.1.9. Защита перемещением скачками: назад, в сторону, назад – в сторону

Защита перемещением скачком назад, в сторону, назад – в сторону выполняется от прямого удара рукой, ножом в голову, туловище; рукой, ножом, тяжелым предметом сбоку в голову, туловище; от прямого удара ногой в туловище; от удара тяжелым предметом сверху; от колющего удара тяжелым предметом (палкой) в голову, туловище.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить одновременно толчок обеих ног назад, в сторону или назад – в сторону и прыгнуть на небольшое расстояние (не более полушага), приземлиться одновременно на носки обеих ног с переходом на все ступню, сохраняя расстояние между ними.

Основные ошибки:

1. После приземления не сохраняется ширина и длина стойки.
2. Скачок выполняется на прямых ногах.
3. Сильное приседание и замах руками выдают намерение сотрудника выполнить перемещение скачком.

В некоторых случаях скачок выполняется из боевой стойки со сменной ног.

2.1.10. Защита перемещением скользящим шагом назад

Защита перемещением скользящим шагом назад выполняется от прямого удара рукой, ножом в голову, туловище; от удара рукой, ножом сбоку в голову, туловище; от прямого удара ногой в туловище; от удара тяжелым предметом, палкой сбоку в голову, туловище. Скользящий шаг назад выполняется для разрыва или сохранения дистанции в процессе поединка.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить толчок левой ногой назад, а правой – скользящий шаг назад. Подтянуть к правой ноге левую ногу в положение, соответствующее ширине и длине левосторонней стойки.

Основные ошибки:

1. После приземления не сохраняются параметры стойки.
2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

2.1.11. Защита перемещением скользящим шагом в сторону

Защита перемещением скользящим шагом в сторону выполняется от прямого удара ногой в туловище; от удара тяжелым предметом сверху.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Вариант 1.

Из И.П. выполнить толчок правой ногой в сторону, а левой – скользящий шаг влево. Подтянуть к левой ноге правую ногу в положение, соответствующее ширине и длине левосторонней стойки.

Вариант 2.

Из И.П. выполнить толчок правой ногой вправо. Подтянуть к правой ноге левую ногу в положение, соответствующее ширине и длине левосторонней стойки.

Основные ошибки:

1. После перемещения не сохраняется ширина и длина стойки.
2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

2.1.12. Защита перемещением скользящим шагом назад – в сторону

Защита перемещением скользящим шагом назад – в сторону выполняется от ударов тяжелым предметом сверху; колющего удара тяжелым предметом (палкой) в голову, туловище.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить толчок левой ногой назад – вправо, а левой – скользящий шаг назад – вправо. Подтянуть к правой ноге левую ногу в положение, соответствующее ширине и длине левосторонней стойки.

Основные ошибки:

1. После приземления не сохраняется ширина и длина стойки.
2. Перемещение выполняется на прямых ногах.

2.1.13. Защита уклоном в сторону

Защита уклоном в сторону выполняется от прямого удара рукой; от прямого удара ножом в голову; от удара головой.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. в момент прямого удара рукой, ножом или головой в голову отвести голову с линии атаки вправо на расстояние, необходимое только для того, чтобы избежать контакта с ударной поверхностью. Одновременно, не отводя взгляда от ассистента, наклонить туловище слегка вперед – вправо.

Аналогично выполняется уклон в другую сторону.

Основные ошибки:

1. При выполнении уклона голова и плечи сильно наклонены вперед.
2. Уклон выполняется слишком медленно.

2.1.14. Защита уклоном назад

Защита уклоном назад выполняется от прямого удара в голову рукой, ножом; от удара рукой, ножом, тяжелым предметом сбоку.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. в момент прямого удара рукой, ножом или головой в голову отвести голову назад на расстояние, необходимое только для избегания контакта с ударной поверхностью. Одновременно слегка отклониться.

Основные ошибки:

1. При выполнении уклона голова и плечи сильно наклоняются назад.
2. Уклон назад выполняется медленно.

2.1.15. Защита поворотом

Защита поворотом выполняется от прямого удара рукой, ножом в туловище; прямого удара ногой в туловище; прямого удара тяжелым предметом, палкой тычком в туловище.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. в момент прямого удара рукой, ножом, ногой шагнуть левой ногой влево. Выполнить вращение туловища вокруг левой ноги на расстояние, необходимое только для избегания контакта с ударной поверхностью и одновременным шагом правой ноги влево.

Основные ошибки:

1. При выполнении поворота атакующий сильно разворачивается спиной к ассистенту.
2. Поворот туловищем выполняется медленно.

2.1.16. Защита нырком

Защита нырком выполняется от удара рукой, ножом, тяжелым предметом сбоку в голову.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. в момент удара слегка присесть и наклонить голову и туловище вниз, пропуская над собой удар. Выполнить шаг левой ногой вперед – влево.

Основные ошибки:

1. При выполнении нырка туловище сильно наклоняется вперед.
2. Нырок выполняется медленно.

2.1.17. Защита нырком

Защита нырком выполняется от удара рукой, ножом, тяжелым предметом сбоку в голову.

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. в момент удара слегка присесть и наклонить голову и туловище вниз, пропуская над собой удар. Выполнить шаг левой ногой вперед – влево.

Основные ошибки:

1. При выполнении нырка туловище сильно наклоняется вперед.
2. Нырок выполняется медленно.

2.1.18. Защита подставкой предплечья вниз

Подставка предплечья вниз выполняется по траектории сверху – вниз против ударов рукой, ножом снизу в нижнюю часть туловища.



Рис. 6

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. с выпадом левой ногой вперед выполнить движение согнутой в локте блокирующей левой рукой по траектории сверху – вниз (рис. 6). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.
2. Амплитудный замах выдает намерения атакующего.
3. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент блокирования подставкой.

2.1.19. Защита подставкой двух предплечий в сторону

Подставка выполняется двумя предплечьями от удара рукой, ножом сбоку или наотмашь в голову, верхнюю часть туловища; ногой сбоку.



Рис. 7

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. с выпадом левой ногой вперед выполнить движение согнутыми в локтях руками по траектории снизу – вверх – в сторону от себя и заблокировать параллельными предплечьями удар (рис. 7). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении подставки туловище сильно наклоняется вперед.
2. Амплитудный замах выдает намерения слушателя.

2.1.20. Защита подставкой двух предплечий вверх скрестно

Подставка выполняется двумя предплечьями против следующих ударов: прямого удара сверху рукой, ножом в голову, верхнюю часть туловища. Данная защита традиционно распространена в различных боевых единоборствах мира, таких как айкидо и джиу-джитсу. Результат выполнения защиты подставкой двух предплечий вверх скрестно во многом зависит от быстрого и правильного перемещения сотрудника для сближения его с атакующей рукой в самой безопасной фазе удара.

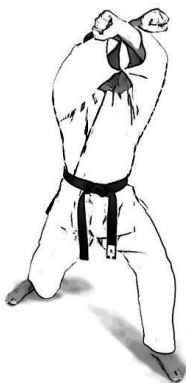


Рис. 8



Рис. 9

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. с выпадом левой ногой вперед выполнить движение двумя скрещенными руками по траектории снизу – вверх (рис. 8, 9). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении подставки туловище сильно отклоняется назад.
2. Амплитудный замах выдает намерения атакующего.
3. Выбрана неправильная дистанция и при выполнении подставки туловище сильно наклоняется вперед.
4. После выполнения подставки сотрудник медленно возвращается в И.П.
5. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития подставки.

6. При перемещении принимается слишком длинная стойка, так как задняя нога не «подшагивает» к передней.

7. Сотрудник, выполняя подставку, закрывает себе обзор происходящего вокруг.

8. Потеря равновесия при выполнении подставки.

2.1.21. Защита подставкой двух предплечий вниз скрестно

Подставка выполняется двумя предплечьями против ударов ногой, рукой, ножом в нижнюю часть туловища.



Рис. 10

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. с выпадом левой ногой вперед выполнить движение двумя скрещенными руками по траектории сверху – вниз (рис. 10). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении подставки туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерения слушателя.

2.1.22. Защита подставкой голени

Подставка выполняется от ударов ногой сбоку по ноге, в нижнюю часть туловища.

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. поднять ногу вверх на уровень солнечного сплетения, туловище при этом слегка отклонить назад. Выполнить подставку голенью от удара ногой сбоку. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище не отклонено назад.
2. Потеря равновесия при выполнении подставки.
3. Неточное выполнение подставки.
4. Сотрудник не успевает поднять ногу для выполнения подставки.
5. Отсутствует концентрация усилий при выполнении подставки.

2.1.23. Защита подставкой стопы

Подставка выполняется подошвенной частью стопы в голень против ударов вперед стопой или удара снизу ногой. Подставка эффективна, если она выполняется в момент развития удара ногой, когда она еще согнута в колене.



Рис. 11

Техника выполнения:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. выполнить движение блокирующей ногой по траектории вперед – вниз с целью остановить бьющую ногу ассистента и препятствовать развитию удара (рис. 11). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении подставки туловище сильно отклоняется назад или вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.
3. Потеря равновесия.
4. Сотрудник выполняет подставку не в момент развития удара, а в момент его наибольшей силы.
5. В момент выполнения подставки руки опускаются вниз и не защищают голову и туловище.
6. Сотрудник не успевает выполнить подставку.
7. Слабое выполнение подставки не препятствует развитию удара ассистента.
8. Неточное выполнение подставки.

2.1.24. Защита отбивом предплечьем вверх

Отбив выполняется предплечьем по траектории снизу – вверх против прямого удара рукой в голову; удара сверху ножом, тяжелым предметом.



Рис. 12

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. (Ф.С.) с шагом правой ногой назад выполнить движение согнутой в локте рукой по круговой траектории снизу – вверх (рис. 12). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.
3. Блокирующая рука долго не возвращается в И.П.
4. Отсутствует концентрация усилия в момент отбива.
5. Локоть руки, выполняющей отбив, сильно поднят вверх.
6. Вторая рука в момент выполнения отбива не защищает голову и туловище.
7. Отбив не перекрывает траекторию удара и, следовательно, не защищает от него слушателя.

2.1.25. Защита отбивом предплечьем внутрь

Отбив выполняется предплечьем по траектории снаружи – внутрь против следующих ударов: прямого удара рукой, ножом в голову (лицо), туловище.



Рис. 13

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. (Ф.С.) с шагом правой ногой назад выполнить замах правой рукой. Выполнить движение согнутой в локте блокирующей рукой по круговой траектории снаружи – внутрь (рис. 13). Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку.

4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой амплитудный замах выдает намерение атакующего.
3. Выбрана неправильная дистанция, и при выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
4. Сотрудник долго не возвращает блокирующую руку в И.П.
5. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития отбива.
6. При выполнении отбива сотрудник сильно заводит руку вперед, подставляя тем самым свое туловище под удар.
7. Отбив не перекрывает траекторию удара.

2.1.26. Защита отбивом предплечьем наружу

Отбив выполняется предплечьем по траектории снизу – вверх наружу против прямого удара рукой, ножом в голову (лицо), туловище.



Рис. 14

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. (Ф.С.) с шагом правой ногой назад выполнить замах левой рукой. Выполнить движение согнутой в локте рукой по круговой траектории снизу – вверх наружу. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 14).

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой замах выдает намерение атакующего.
3. Сотрудник долго не возвращает блокирующую руку в И.П.
4. Отсутствует концентрация усилия в кульминационный момент развития отбива.
5. При выполнении отбива сотрудник сильно отводит руку в сторону, подставляя тем самым свою грудь под удар.
6. Отбив не перекрывает траекторию удара.
7. Вторая рука в момент выполнения отбива не защищает голову и туловище.

2.1.27. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу

Отбив выполняется предплечьем против ударов ногой, ножом в нижнюю часть туловища.



Рис. 15

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. (Ф.С.) с шагом правой ногой назад выполнить замах левой рукой. Выполнить движение согнутой в локте блокирующей левой рукой по траектории сверху – вниз наружу. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку (рис. 15). Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Слишком большой амплитудный замах выдает намерение атакующего.

2.1.28. Защита отбивом предплечьем вниз – внутрь

Отбив выполняется предплечьем против ударов ногой, ножом в нижнюю часть туловища. При правильном выполнении отбива ассистент разворачивается спиной к сотруднику.

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. с шагом правой ногой назад выполнить короткий замах левой рукой. Выполнить движение согнутой в локте блокирующей левой рукой по траектории сверху – вниз – внутрь так, чтобы развернуть ассистента к себе спиной. Одновременно выполнить реверсивное движение другой рукой так, чтобы ее кулак защищал голову, а локоть, плечо и предплечье защищали туловище сбоку. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище сильно наклоняется вперед.
2. Сотрудник выполняет отбив медленно.

2.1.29. Защита отбивом голенью

Отбив голенью выполняется против прямого удара ногой в туловище.

Техника выполнения:

И.П. – фронтальная стойка (Ф.С.) или боевая стойка (Б.С.).

Из И.П. поднять ногу вверх на уровень солнечного сплетения, туловище при этом слегка отклоняется назад. Выполнить голенью отбив прямого удара ногой сбоку. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении отбива туловище не отклоняется назад.
2. Сотрудник выполняет отбив медленно.

Для разучивания некоторых более координационно сложных ударов рукой, ногой, а также комбинаций ударов и защит на начальном этапе обучения используется расчлененно-конструктивный метод. Техника приема распределяется по фазам. После правильного и уверенного выполнения всех фаз, прием многократно выполняется слитно.

2.1.30. Удар кулаком сверху

Удар кулаком сверху наносится нижней (мышечной) ударной поверхностью кулака (но не мизинцем кулака) по траектории сверху – вниз в переносицу, ключицу, области почек, шею.

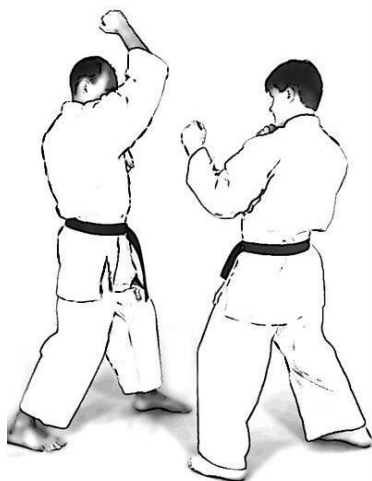


Рис. 16

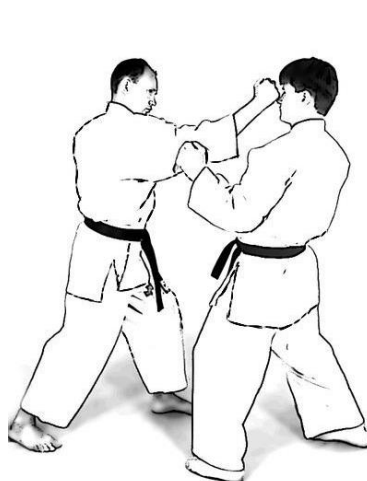


Рис. 17

Техника выполнения удара пофазно:

1. И.П. – боевая стойка (Б.С.).
2. Из И.П. выполнить толчковое движение вперед одноименной ногой и повернуть вертикально таз вперед, одновременно выполнить замах согнутой в локте рукой (рис. 16).
3. Резко опустить бьющую руку, частично разгибая в локте, по траектории сверху – вниз в цель (рис. 17).
4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Слишком большой замах выдает намерения атакующего.
2. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.

2.1.31. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь

Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь наносится ребром ладони по круговой траектории сбоку наотмашь в челюсть, висок, боковую, заднюю поверхности шеи, горло.

Техника выполнения удара пофазно:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

1. Из И.П. выполнить замах, согнув руку в локте так, чтобы локоть находился на уровне солнечного сплетения, защищая его (рис.18).



Рис. 18



Рис.19



Рис. 20

2. С выпадом левой ногой вперед и резким поворотом туловища наружу выполнить движение атакующей рукой с разгибанием ее в локте по круговой траектории наотмашь сбоку в цель (рис. 19, 20).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно наклоняется вперед.
2. При выполнении замаха локоть поднят вверх и не защищает грудь.
3. При выполнении замаха сотрудник разворачивается туловищем вокруг своей оси с большой амплитудой, подставляя тем самым бок и спину для удара ассистента.
4. Недостаточная дистанция для удара.
5. Бьющая рука долго не возвращается в И.П.
6. Кулак бьющей руки не прижат к груди.
7. Левая рука не защищает голову и туловище.
8. Удар выполняется только за счет поворота плеч.
9. Слабое выполнение удара.

2.1.32. Прямой удар подошвенной частью стопы

Прямой удар подошвенной частью стопы наносится стопой в колено, нижнюю часть живота, поясницу.



Рис. 21

Техника выполнения удара пофазно:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

1. Из И.П. перенести вес тела на переднюю ногу, поднять согнутую в колене заднюю ногу.

2. Выполнить удар согнутой в колене ногой вперед за счет движения бедра снизу – вверх в цель, постепенно выпрямляя ногу (рис. 21).

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется назад.

2. Слишком близкая дистанция для удара.

2.1.33. Удар подъемом стопы сбоку

Удар подъемом стопы сбоку наносится в колено, нижнюю часть живота.

Техника выполнения удара пофазно:

И.П. – боевая стойка (Б.С.).

1. Из И.П. перенести вес тела на переднюю ногу, поднять согнутую в колене заднюю ногу с одновременным разворотом голени в горизонтальную плоскость, стопу опорной ноги слегка развернуть наружу.

2. Выполнить удар ногой вперед, резко разгибая ее в суставе по дуге в цель.

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. При выполнении удара туловище сильно отклоняется в сторону.

2. Потеря равновесия во время замаха или удара.

2.1.34. Защита отбивом предплечьем вверх от прямого удара рукой в голову



Рис. 22



Рис. 23

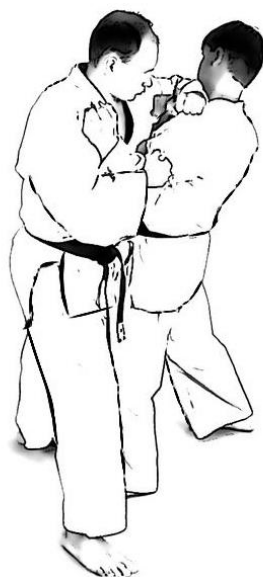


Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар правой рукой в подбородок.

Техника выполнения приема пофазно:

1. С шагом правой ногой назад отбить удар предплечьем вверх (рис. 22).

2. Имитировать прямой удар рукой в голову, живот и выполнить заднюю подножку (рис. 23, 24, 25) или прямой удар рукой в живот (рис. 26).

3. Ограничить свободу передвижения ассистента, используя один из ранее изученных болевых приемов.

4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Траектория движения блокирующей руки не перекрывает траекторию движения атакующей руки.

2. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.
2. Технику защиты отбивом предплечьем вверх.
3. Технику прямого удара рукой.
4. Технику выполнения задней подножки.

2.1.35. Защита отбивом предплечьем наружу от прямого удара рукой в голову, туловище



Рис. 27



Рис. 28

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует прямой удар правой рукой в туловище (голову).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом правой ногой назад подставить предплечье левой руки вверх – в сторону наружу (рис. 27).
2. Ограничить свободу передвижения ассистента (рис. 28).
3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Траектория движения блокирующей руки не перекрывает траекторию движения атакующей руки.
2. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.
2. Подставку предплечьем руки вверх – в сторону наружу.
3. Технику прямого удара локтем сбоку.

2.1.36. Защита нырком от удара рукой сбоку в голову

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. Ассистент с шагом левой ногой вперед выполняет удар правой рукой сбоку в подбородок.



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

Техника выполнения приема пофазно:

1. Ассистент с шагом левой ногой вперед имитирует удар правой рукой сбоку в подбородок.

2. Из И.П. с шагом левой ногой вперед – влево выполнить нырок под бьющую руку ассистента (рис. 29).

3. Имитировать удар правой рукой снизу в солнечное сплетение и левой рукой сбоку в челюсть (рис. 30, 31).

4. Ограничить свободу передвижения ассистента, используя один из ранее изученных болевых приемов.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Выполняя нырок, сотрудник сильно наклоняет голову вниз.

2. Нырок выполняется неправильно и не защищает от удара.

3. Неправильная дистанция между партнерами.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.

2. Технику защиты нырком.

3. Технику удара рукой снизу.

4. Технику удара рукой сбоку.

2.1.37. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище



Рис. 32



Рис. 33

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или Б.С. Ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с выпадом левой ногой вперед – влево подставить предплечье правой руки вниз в сторону и имитировать удар кулаком сбоку в челюсть ассистента (рис. 32, 33).

2. Ограничить свободу передвижения ассистента, выполнив загиб руки за спину при подходе сзади «толчком».

3. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. В процессе блокирования ассистент не разворачивается боком или спиной к слушателю.

2. Неправильное блокирование удара ногой.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.

2. Технику защиты подставкой предплечья руки вниз в сторону.

3. Технику удара кулаком сбоку в челюсть.

2.1.38. Защита отбивом предплечьем внутрь от прямого удара ногой в туловище

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. Ассистент имитирует прямой удар правой ногой в туловище.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. уйти с линии атаки влево.

2. Имитировать удар рукой в челюсть ассистенту, провести прием задержания.

3. Ограничить свободу передвижения ассистента, используя один из ранее изученных болевых приемов.

4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки.

2. Переход техники от ухода с линии атаки к контрудару выполняется медленно.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.

2. Технику ухода с линии удара ногой.

3. Технику удара кулаком сбоку в челюсть.

2.1.39. Защита подставкой стопы от прямого удара ногой

Условия выполнения:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Б.С. Ассистент имитирует прямой удар ногой в туловище (ногой снизу в нижнюю часть живота, колено, голень).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. подставить стопу, блокируя атакующую ногу ассистента.
2. Имитировать удар рукой наотмашь в голову (челюсть).
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, используя один из ранее изученных болевых приемов.
4. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник медленно выполняет подставку стопы и не успевает блокировать удар.
2. Выполняя подставку, сотрудник сильно отклоняет туловище назад, затрудняя тем самым контрудар рукой и выполнение болевого приема.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.
2. Технику защиты подставкой стопы.
3. Технику удара рукой наотмашь в голову (челюсть).

2.1.40. Защита от удара ногой сбоку в туловище

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или Б.С. Ассистент имитирует удар ногой сбоку в туловище.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом правой ногой вперед блокировать атакующую ногу, захватив ее голень снизу.
2. Повернув туловище ассистента вправо – вниз, выполнить болевое воздействие на «ахиллово сухожилие» (рис. 34, 35).



Рис. 34



Рис. 35

3. Перейти на загиб руки за спину, поднять ассистента
4. Ограничить свободу передвижения ассистента.
5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен захват голени атакующей ноги ассистента.
2. Болевое воздействие на ногу ассистента выполняется только за счет силы рук, не используется скручивание всего туловища вправо – вниз.
3. Потеря равновесия партнеров во время выполнения приема.
4. Медленное и неуверенное выполнение приема.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику болевого воздействия на «ахиллово сухожилие».

Для эффективного обучения приемам защиты от ударов ножом или тяжелым предметом необходимо учитывать фазы движения атакующей руки. Для примера, наиболее показательным является удар сверху.

I – фаза замаха.

II – фаза ускоренного движения атакующей руки к цели.

III – фаза встречи атакующей руки с целью.

IV – фаза движения атакующей руки назад для принятия положения изготовки к бою.

I фаза – движение атакующей руки от ее любого исходного положения в сторону от цели для замаха. Она характеризуется кратковременной остановкой атакующей руки в момент замаха для начала движения к цели и отсутствием траектории движения к цели, а значит, невозможностью ее изменить для обмана сотрудника.

II фаза – движение атакующей руки от положения, достаточного для замаха вперед – вниз по траектории к цели, до встречи с ней. Она характеризуется наличием траектории движения атакующей руки, следовательно, и возможностью изменения данной траектории с целью обмана защитных действий слушателя. Вторая фаза характеризуется также нарастанием скорости и силы удара с их максимальными значениями до момента встречи атакующей руки с целью и угасанием скорости и силы удара в процессе взаимодействия с целью.

III фаза – движение атакующей руки от момента встречи с целью и до начала движения атакующей руки назад для замаха или принятия положения изготовки к бою. Данная фаза характеризуется уменьшением и скорости, и силы удара.

IV фаза – движение атакующей руки назад для принятия положения изготовки к бою. Данная фаза характеризуется отсутствием траектории движения атакующей руки к цели, а значит, и невозможностью ее изменить.

При выполнении приемов защиты от ударов холодным оружием, тяжелым предметом атакующую руку можно блокировать в любой фазе ее движения.

Блокирование атакующей руки в первой фазе ее движения наиболее безопасно для сотрудника, так как еще отсутствуют сила удара и его траектория, следовательно, ее нельзя изменить и обмануть защитные действия сотрудника.

Блокирование в начале второй фазы движения атакующей руки также достаточно безопасно, так как в данный момент траектория удара слишком коротка для ее изменения с целью обмана защитных действий сотрудника. К тому же в данный момент удар только набирает силу, следовательно, его несложно остановить подставкой блокирующей руки сотрудника.

Если защищающийся соперник выполняет блокирование во второй части второй фазы движения атакующей руки, то ему необходимо одновременно выполнять уход с линии атаки и, захватив руку или иную часть тела, рывком на себя или толчком от себя или другим движением вывести слушателя из равновесия для безопасности выполнения болевого приема. В данном случае атакующий ассистент имеет возможность изменять траекторию удара, но ему сложно выполнить точный и сильный удар, потому что соперник как цель в момент своих активных защитных действий отсутствует и, постоянно перемещаясь, уходит с линии атаки.

Анализируя приемы защиты от ударов холодным оружием или тяжелым предметом, можно выявить определенную закономерность во взаимодействии двух соперников: если есть траектория движения атакующей руки, то не должно быть цели, и наоборот, если есть цель, то не должно быть траектории движения атакующей руки.

2.1.41. Защита от удара ножом, тяжелым предметом сверху с использованием двойного замка плеча

Условия выполнения приема: И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или Б.С. Ассистент имитирует удар ножом или тяжелым предметом сверху в голову, туловище правой рукой.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. выполнить подставку предплечья левой руки вверх на I фазе или в первой части II фазы удара.
2. Выполнить несильный расслабляющий удар основанием ладони правой руки в подбородок.
3. Предплечьем правой руки имитировать удар сверху в локтевой сгиб атакующей руки ассистента и, согнув ее, обхватить предплечье своей левой руки (рис. 36).
4. Продолжая движение вперед вывести ассистента из равновесия, перейти на загиб руки за спину, отобрать нож, поднять ассистента (рис. 37, 38).
5. Ограничить свободу передвижения ассистента.
6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку во второй части II фазы движения атакующей руки в момент наибольшей силы удара.



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

2. Выполнение болевого воздействия на захваченную руку без выведения из равновесия ассистента.

3. При переходе на загиб руки за спину на лежащем ассистенте рывается захват.

4. При переходе на загиб руки за спину на лежащем ассистенте сотрудник теряет равновесие.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на теле человека.

2. Технику защиты отбивом предплечья вверх.

2.1.42. Защита от удара ножом снизу в туловище с использованием загиба руки за спину

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент имитирует удар ножом в живот снизу правой рукой.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом левой ногой вперед – влево уйти с линии атаки и выполнить подставку предплечья левой руки, блокируя кисть или предплечье атакующей руки ассистента на I фазе или в первой части II фазы удара (рис. 39).

2. Одновременно с блоком нанести удар рукой наотмашь в голову ассистента, далее также нанести ему удар коленом в туловище или голову (рис. 40).

3. Выполнить загиб руки за спину, отобрать нож (рис. 41).

4. Ограничить свободу передвижения ассистента.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку во второй части II фазы движения атакующей руки в момент наибольшей силы удара.

2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку во второй части II фазы ее движения.

3. При переходе на загиб руки за спину на лежащем ассистенте сотрудник теряет равновесие.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику блокирования бьющей руки подставкой предплечья вниз.
2. Технику выполнения загиба руки за спину рывком.

2.1.43. Защита от удара сбоку ножом в голову или верхнюю часть туловища с использованием рычага руки внутрь

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент имитирует удар ножом или тяжелым предметом сбоку в голову, туловище правой рукой.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом левой ногой вперед – влево блокировать атакующую руку ассистента и одновременно имитировать удар основанием ладони в его подбородок.
2. Захватив за атакующую руку, ударить локтем снизу в подбородок.
3. Захватить своей правой рукой кисть атакующей руки ассистента и выполнить «рычаг руки внутрь», дожимая и скручивая кисть с ножом внутрь до момента, когда нож выпадет из руки ассистента.
4. Выполнить загиб руки за спину и безопасным способом поднять нож.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента.
6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку во второй части II фазы движения атакующей руки в момент наибольшей силы удара.
2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку во второй части II фазы ее движения.
3. Не выполняется скручивание кисти внутрь.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику удара локтем.
2. Технику выполнения рычага руки.

2.1.44. Защита от прямого удара ножом в голову, туловище с использованием рычага руки наружу

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент имитирует прямой удар ножом в голову, туловище правой рукой.



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44

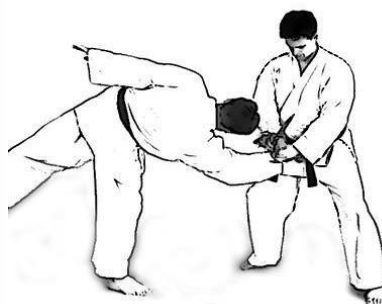


Рис. 45



Рис. 46

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом левой ногой назад – влево уйти с линии атаки и выполнить подставку предплечья правой руки вверх – в сторону наружу, блокируя кисть или предплечье атакующей руки ассистента во второй части II фазы удара (рис. 42).
2. Имитировать расслабляющий удар носком ноги по ноге ассистента.
3. Захватить левой рукой за предплечье атакующей руки ассистента сверху так, чтобы локоть атакующей руки был сильно прижат к животу сотрудника (рис. 43).

4. Уйти с линии атаки и, захватив атакующую руку сотрудника, вывести ассистента из равновесия так, чтобы предплечье атакующей руки было прижато к бедру правой ноги сотрудника (рис. 44).

5. Выполнить болевой прием «рычаг руки наружу», перевернуть ассистента на живот, отобрать нож, провести загиб руки за спину, поднять ассистента (рис. 45, 46).

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки.

2. В процессе перемещения невозможно вывести ассистента из равновесия, что дает ему возможность активного противодействия.

3. При выполнении скручивания кисти захваченной руки наружу сотрудник позволяет ассистенту восстановить равновесие и перейти к активному противодействию болевому приему.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты отбивом предплечья наружу.

2. Технику выполнения рычага руки наружу.

2.1.45. Защита от прямого удара ножом в живот с использованием рычага руки внутрь



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент имитирует прямой удар ножом в живот правой рукой.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом левой ногой назад уйти с линии атаки и выполнить подставку двух предплечий вниз скрестно (правая рука сверху), блокируя кисть или предплечье атакующей руки ассистента во второй части II фазы удара (рис. 47).

2. В момент блокирования захватить правой рукой за кисть атакующей руки сверху и потянуть вниз, выводя тем самым ассистента из равновесия (рис. 48).

3. Обозначить расслабляющий удар рукой в голову или стопой по ноге ассистента.

4. Выполнить болевой прием «рычаг руки внутрь», отобрать нож, перейти на загиб руки за спину (рис. 49, 50).

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Выполняется только блокирование атакующей руки без вывода из равновесия ассистента, что позволяет ему активно противодействовать последующему болевому приему скручиванием кисти внутрь.

2. При выполнении скручивания кисти захваченной руки внутрь сотрудник позволяет ассистенту восстановить равновесие и перейти к активному противодействию болевого приема.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику защиты подставкой двух предплечий вниз скрестно.

2. Технику выполнения рычага руки внутрь.

После правильного и уверенного выполнения всех фаз приема используется целостно-конструктивный метод. Слушатели многократно выполняют прием слитно.

2.2. Основные ошибки выполнения ударов и защиты от ударов

При выполнении приемов защиты от ударов невооруженного противника наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Неправильная дистанция затрудняет блокирование удара и переход от защиты к контрудару и болевому приему.

2. Траектория движения блока не перекрывает траекторию движения атакующей части тела, что не позволяет сотруднику защититься от удара.

3. Выполняя перемещение, сотрудник все же не уходит с линии атаки.

4. Выполняя перемещение, сотрудник уходит с линии атаки, сильно разрывая дистанцию между ним и ассистентом, что осложняет выполнение быстрого перехода к контратакующим действиям.

При выполнении приемов защиты от ударов ножом, холодным оружием наиболее характерны следующие ошибки:

1. Сотрудник выполняет подставку во второй части II фазы движения атакующей руки в момент наибольшей силы удара.

2. Не выполнен выпад вперед, что не позволяет блокировать атакующую руку во второй части II фазы ее движения.

3. Выполняется только блокирование атакующей руки без вывода из равновесия ассистента, что позволяет ему активно противодействовать последующему болевому приему скручиванием кисти внутрь.

4. При выполнении болевого воздействия на захваченную руку сотрудник позволяет ассистенту восстановить равновесие и перейти к активному противодействию болевого приема.

2.3. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить следующие приемы:

1. Защита отбивом предплечьем вверх от прямого удара рукой в голову.

2. Защита отбивом предплечьем наружу от прямого удара рукой в голову, туловище.

3. Защита отбивом предплечьем внутрь от прямого удара рукой в голову, туловище.

4. Защита нырком от удара рукой сбоку в голову.

5. Защита от удара рукой сбоку в голову, используя бросок захватом двух ног спереди.

6. Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище.

7. Защита отбивом предплечьем внутрь от прямого удара ногой в туловище.

8. Защита подставкой стопы от прямого удара ногой.

9. Защита от удара ногой сбоку в туловище.

10. Защита от удара ногой сбоку в туловище с использованием передней подножки.

11. Защита от удара ножом, тяжелым предметом сверху с использованием двойного замка плеча.

12. Защита от удара ножом снизу в туловище с использованием загиба руки за спину.

13. Защита от удара сбоку ножом в голову или верхнюю часть туловища с использованием рычага руки внутрь.

14. Защита от прямого удара ножом в голову, туловище с использованием рычага руки наружу.

15. Защита от прямого удара ножом в живот с использованием рычага руки внутрь.

2.4. Совершенствование техники ударов и защиты от ударов

Для совершенствования разученных ударов и защит от ударов, приемов ограничения свободы передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом рукой, ногой, ножом, предметом, с последующим сопровождением применяется метод сопряженного воздействия, а также методы, используемые для воспитания физических качеств.

Непредельные отягощения используются в тренировочном процессе физической подготовки сотрудников ОВД с помощью метода сопряженного воздействия. Данный метод широко применяется для совершенствования двигательных действий в физической культуре и различных видах спорта. При использовании вышеобозначенного метода техника ударов совершенствуется в условиях, требующих от сотрудника увеличения физических усилий. Традиционно для этого используют различные утяжеления на руках или ногах, резиновые жгуты, а также различные тренажеры. При выборе веса отягощения необходимо учитывать, при выполнении упражнения не должна искажаться структура, траектория движения.

Для совершенствования скоростно-силовых способностей необходимо использовать следующие упражнения:

Упражнение № 1. Серия одиночных ударов по воздуху – прямые, боковые, снизу (отдельно левой и правой рукой). Дозировка: утяжеления на руки – 200-500 г; 3х10 серий с максимальной скоростью.

Упражнения № 2. Серия двойных ударов – прямые, боковые, снизу. Дозировка: утяжеления на руки – 200-300 г; 3х10 серий с максимальной скоростью.

Упражнения № 3. Серия двух-, трех-, четырехударные серии. Дозировка: утяжеления на руки – 200-300 г; 3х5 серий с максимальной скоростью.

Упражнения № 4. Выталкивание набивных мячей или камней с соблюдением координационной структуры удара. Дозировка: вес мяча или камня – 5-8 кг; 3х10 серий с максимальной силой и скоростью.

Упражнение № 5. Рубящие удары (металлической палкой или кувалдой 2,5-10 кг) по старой автомобильной крышке; 3х10 серий.

Тренировку, направленную на совершенствование скоростно-силовых качеств сотрудников ОВД, необходимо проводить не реже 2 раз в неделю. Использование разработанного специального комплекса упражнений технической подготовки с утяжелениями позволит преподавателям, инструкторам по физической подготовке активно использовать метод сопряженных воздействий для эффективности совершенствования скоростно-силовой подготовки сотрудников ОВД.

Для совершенствования навыков приемов защиты от ударов ножом или тяжелым предметом целесообразно использовать методы полностью обусловленного и частично обусловленного выполнения приемов защиты от ударов ножом. На первом этапе совершенствования приемов использу-

ется метод полностью обусловленного выполнения приемов. При этом определены следующие условия: сотрудник слышит сигнал, соответствующий выполняемому удару и видит движения ассистента.

Таблица 4

Полностью обусловленное выполнение приемов защиты от ударов
рукой, ногой, ножом, предметом

Команды преподавателя	Действия ассистента	Действия сотрудника
Защита от ударов невооруженного правонарушителя		
1	2	3
Вариант 1		
«Раз»	Прямой удар рукой в голову	Защита отбивом предплечьем вверх от прямого удара рукой в голову и прямой удар рукой в живот
«Два»	Прямой удар подошвенной частью стопы в живот	Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище и удар рукой сбоку в голову
Вариант 2		
«Раз»	Удар рукой сбоку в голову	Защита нырком от удара рукой сбоку в голову и удар рукой сбоку в голову
«Два»	Удар ногой сбоку в туловище	Защита от удара ногой сбоку в туловище с болевым воздействием на «ахиллово сухожилие» и удержание замком согнутой ноги ассистента
Вариант 3		
«Раз»	Прямой удар рукой в голову	Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище и удар рукой сбоку в голову
«Два»	Удар ногой сбоку в туловище	Защита от удара ногой сбоку в туловище с болевым воздействием на «ахиллово сухожилие» и удержание замком согнутой ноги ассистента
Защита от ударов правонарушителя, вооруженного ножом		
Вариант 1		
«Раз»	Удар ножом сверху	Защита с использованием двойного замка плеча
«Два»	Удар ножом снизу	Защита с использованием рычага руки внутрь
Вариант 2		
«Раз»	Удар ножом сверху	Защита с использованием двойного замка плеча

1	2	3
«Два»	Удар ножом сбоку в верхнюю часть туловища, голову	Защита с использованием рычага руки внутрь
Вариант 3		
«Раз»	Удар прямой в живот	Защита с использованием рычага руки наружу
«Два»	Удар ножом снизу	Защита с использованием рычага руки внутрь

В дальнейшем для совершенствования приемов защиты от ударов ножом одно условие убирается и используется метод частично обусловленного выполнения приемов защиты от ударов ножом.

Таблица 5

Частично обусловленное выполнение приемов защиты от ударов рукой, ногой, ножом, предметом

Команды преподавателя	Действия ассистента	Действия сотрудника
Защита от ударов невооруженного правонарушителя		
1	2	3
Вариант 1		
«Прием»	Прямой удар рукой в голову	Защита отбивом предплечьем вверх от прямого удара рукой в голову и прямой удар рукой в живот
	Прямой удар подошвенной частью стопы в живот	Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище и удар рукой сбоку в голову
Вариант 2		
«Прием»	Удар рукой сбоку в голову	Защита нырком от удара рукой сбоку в голову и удар рукой сбоку в голову
	Удар ногой сбоку в туловище	Защита от удара ногой сбоку в туловище с болевым воздействием на «ахиллово сухожилие» и удержание замком согнутой ноги ассистента
Вариант 3		
«Прием»	Прямой удар рукой в голову	Защита отбивом предплечьем вниз – наружу от прямого удара ногой в туловище и удар рукой сбоку в голову
	Удар ногой сбоку в туловище	Защита от удара ногой сбоку в туловище с болевым воздействием на «ахиллово сухожилие» и удержание замком согнутой ноги ассистента

1	2	3
Защита от ударов правонарушителя, вооруженного ножом		
Вариант 1		
«Прием»	Удар ножом сверху	Защита с использованием двойного замка плеча
	Удар ножом снизу	Защита с использованием рычага руки внутрь
Вариант 2		
«Прием»	Удар ножом сверху	Защита с использованием двойного замка плеча
	Удар ножом сбоку в верхнюю часть туловища, голову	Защита с использованием рычага руки внутрь
Вариант 3		
«Прием»	Удар прямой в живот	Защита с использованием рычага руки наружу
	Удар ножом снизу	Защита с использованием рычага руки внутрь

Сотрудник не слышит сигнал, обозначающий тот или иной, заранее оговоренный удар. Сотрудник только слышит сигнал к началу атаки и видит удар. Для этого преподаватель подает сигнал к началу атаки. Ассистент сам выбирает, какой удар выполнять из заранее указанных.

3. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ И ОБХВАТОВ

3.1. Разучивание приемов освобождения от захватов и обхватов

Сотрудники ОВД на занятиях по физической подготовке изучают приемы освобождения от захватов и обхватов. Для разучивания данных приемов используются расчлененно-конструктивный и целостно-конструктивный методы обучения. Техника приема распределяется по фазам. После правильного и уверенного выполнения всех фаз прием многократно выполняется слитно.

3.1.1. Освобождение от одноименного захвата за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди, используя рычаг руки наружу



Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент быстро захватил правой рукой запястье правой руки сотрудника с целью сковать активные защитные действия или выполнить атакующие действия с использованием ударов, бросков, болевых приемов на захваченную руку.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. обозначить расслабляющий удар носком ноги в голень ноги ассистента.

2. Одновременно с быстрым перемещением (разворот вперед через грудь) освободиться от захвата, проворачивая захваченную кисть руки по кругу в сторону большого пальца атакующей руки, и захватить за предплечье данной руки ассистента своей правой рукой так, чтобы предплечье атакующей руки было прижато к бедру своей правой ноги (рис. 51, 52).

3. Выполняя выпад правой ногой вперед и давящее действие на предплечье ассистента своей левой рукой сверху, вывести его из равновесия.

4. Выполнить скручивание кисти наружу и вывести ассистента из равновесия (рис. 53).

5. В момент, когда ассистент потерял равновесие и падает, перейти к скручиванию кисти внутрь и перевести его в положение лежа на живот.

6. Выполнить загиб руки за спину на лежащем ассистенте или болевое удержание своими ногами руки ассистента (замок плеча ногами).

7. Поднять ассистента и ограничить свободу его передвижения.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки посредством перемещения в сторону от ассистента.

2. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения, а также выполнять различные удары и броски.

3. При освобождении захваченной кисти не выполнено круговое движение в сторону большого пальца, освобождение происходит за счет силы.

4. При выполнении приема не использована техника вывода из равновесия, что позволяет сопернику применять силу для одергивания захваченной руки, проведения различных бросков или для нанесения ударов.

5. Скручивание кисти наружу выполняется на высокоподнятых руках.

6. При выполнении приема вес тела сотрудника сильно смещается в сторону одной из ног, что создает угрозу выведения из равновесия ассистентом.

7. Туловище сотрудника сильно отклонилось в одну из сторон, осложняя обзор окружающего пространства.

8. Предплечье атакующей руки не прижато к бедру своей правой ноги.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Основные способы перемещения.

2. Расположение уязвимых зон на ноге человека.

3. Технику болевого воздействия на руку скручиванием кисти наружу.

3.1.2. Освобождение от разноименного захвата за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди, используя рычаг руки внутрь

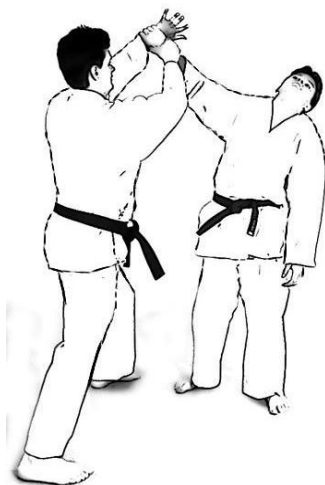


Рис. 54



Рис. 55

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент захватил своей правой рукой левую руку сотрудника с целью сковывания активных действий или выполнения атакующих действий с использованием ударов, бросков.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. обозначить расслабляющий удар носком своей ноги в голень или колено ноги ассистента. Одновременно уйти с линии атаки влево и, захватив своей правой рукой за запястье атакующей руки ассистента, не разрывая захвата, поднять ее вверх (рис. 54).

2. Сорвать захват, выполняя вкручивающее движение своей левой рукой вперед к голове ассистента.

3. После срыва захвата своей левой рукой захватить за локоть правой руки ассистента и выполнить рычаг руки внутрь, заставляя ассистента отказаться от агрессивных противоправных действий (рис. 55).

4. Выполнить загиб руки за спину.

5. Ограничить свободу передвижения ассистента.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии атаки перемещением в сторону от ассистента.

2. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения, выполнять различные удары и броски.

3. Освобождение кисти происходит за счет силы, а не техники.

4. Перемещаясь, вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.

5. Туловище сотрудника сильно отклонилось в одну из сторон, осложняя обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Основные способы перемещения.
2. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
3. Технику болевого воздействия на руку скручиванием кисти внутрь.

3.1.3. Освобождение от захвата двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди «замком»



Рис. 56



Рис. 57

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент захватил двумя руками правую руку сотрудника с целью сковывания активных действий или выполнения атакующих действий с использованием ударов, бросков, болевого приема на захваченную руку (рис. 56).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. обозначить расслабляющий удар носком своей ноги в голень ноги ассистента.
2. Захватить своей левой рукой за свою правую руку «замком» (рис. 57).
3. Опуская локоть вниз и поднимая кисти вверх, сорвать захват ассистента.
4. Ограничить свободу его передвижения, выполняя один из ранее изученных болевых приемов.
5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения, выполнять различные удары и броски.
2. Освобождение кисти происходит за счет силы, а не техники.
3. Вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.
4. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику выполнения болевых приемов стоя.

3.1.4. Освобождение от захвата двумя руками за запястье двух рук при подходе спереди



Рис. 58

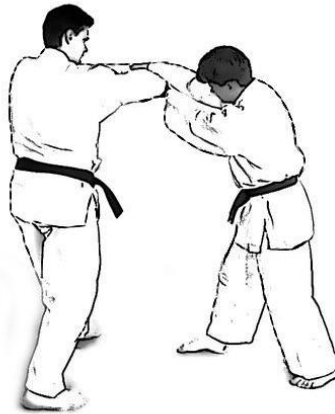


Рис. 59



Рис. 60

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент захватил двумя руками за две руки сотрудника с целью сковывания активных действий или выполнения атакующих действий с использованием ударов, бросков (рис. 58).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. обозначить несильный расслабляющий удар носком своей ноги в голень или колено ноги ассистента.

2. Выполнить круговое движение своими руками снизу – вверх, поднимая руки ассистента (рис. 59).

3. Ударить запястьем своей правой руки снизу – вверх в предплечье правой руки ассистента, срывая тем самым захват своей левой руки.

4. Продолжая круговое движение своей правой рукой вверх, перехватить ею кисть правой руки ассистента, а левой рукой захватить за локоть ассистента (рис. 60).

5. Оказывая болевое воздействие на локоть ассистента, заставить его отказаться от силовых противоправных действий.

6. Выполнить загиб руки за спину.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента.

8. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захваченную руку и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.

2. Освобождение кисти происходит за счет силы, а не за счет техники.

3. Вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.
4. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику болевого воздействия на руку скручиванием кисти внутрь.

3.1.5. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди или за горло одной, двумя руками спереди, используя рычаг руки внутрь

Одним из самых распространенных захватов является захват за отворот одежды на груди при подходе спереди одной или двумя руками. Данный захват может сопровождаться броском, коротким ударом головой, рукой или ногой. Существует множество приемов освобождения от этого захвата. Большинство приемов объединены использованием техники рычага руки внутрь.

Условия выполнения приема (вариант – захват одной рукой):

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент захватил одной рукой за отворот одежды сотрудника с целью сковать его активные действия (рис. 61). В данном случае ассистент после захвата выполняет удар рукой в голову.

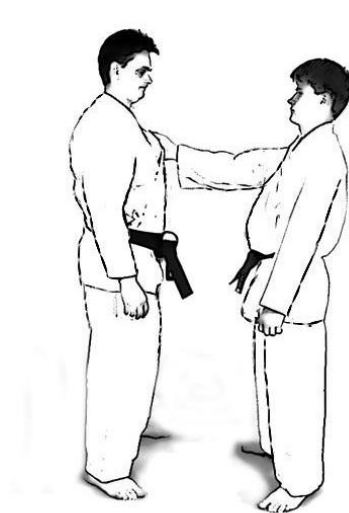


Рис. 61

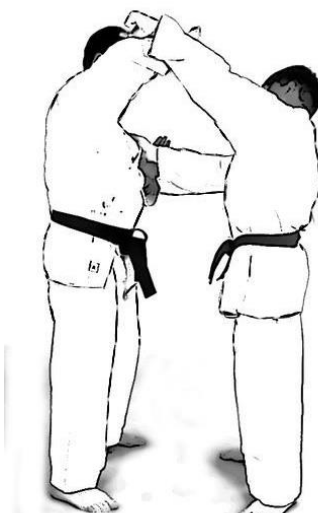


Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

Техника выполнения приема пофазно (ассистент выполнил захват левой рукой):

1. Из И.П. выполнить защиту от удара рукой в голову (рис. 62).
2. Захватить своими руками кисть и запястье левой руки ассистента и обозначить расслабляющий удар ногой в голень ноги ассистента (рис. 63, 64).
3. Сильно прижав к себе захваченную кисть ассистента, выполнить ее скручивание внутрь, помогая себе всем телом.
4. Сорвать захват ассистента.
5. Выполнить загиб руки за спину.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента.
7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Блокирование бьющей руки ассистента выполнено медленно и неуверенно.
2. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту силой удерживать захваченную руку и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.
3. Освобождение происходит за счет силы, а не техники.
4. Вес сильно смещается в сторону одной из ног.
5. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.
6. Медленные и неуверенные действия сотрудника.
7. Потеря равновесия сотрудником во время выполнения приема.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику блокирования ударов.
3. Технику болевого воздействия на руку скручиванием кисти внутрь.

3.1.6. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди одной, двумя руками при подходе спереди, используя бросок «задняя подножка»



Рис. 65

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник находится лицом к ассистенту. Ассистент захватил двумя руками за отворот одежды с целью сковывания активных действий или выполнения атакующих действий с использованием ударов и (или) бросков.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. обозначить расслабляющий удар носком своей ноги в голень или колено ноги ассистента.
2. Выполнить «заднюю подножку» и освободиться тем самым от захвата (рис. 65).
3. Выполнить загиб руки за спину на лежащем ассистенте, поднять его.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента.
5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захват и сковывать движения; выполнять различные удары и броски.
2. Освобождение происходит за счет силы, а не за счет техники.
3. Вес сильно смещается в сторону одной из ног.
4. Туловище сотрудника сильно наклоняется в сторону, что осложняет обзор окружающего пространства.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику броска «задняя подножка».

3.1.7. Освобождение от удушающего обхвата шеи плечом и предплечьем при подходе сзади, используя бросок через спину захватом руки на плечо

Условия выполнения приема:

И.П. – ассистент выполняет удушающий захват сотрудника за шею сзади левой рукой.

Техника выполнения приема пофазно:

1. Прижать подбородок к груди, препятствуя захвату за шею.
2. Отставить правую или левую ногу в сторону с целью увеличения своей площади опоры и присесть, наклонив туловище вперед, понижая свой центр тяжести, осложняя тем самым ассистенту задачу вывода из равновесия.



Рис. 66

3. Обозначить расслабляющие удары: пяткой сверху по стопе одноименной ноги, локтем назад в живот ассистента.

4. Опустившись на колено своей правой ноги и захватив своей правой рукой за рукав правой руки ассистента, выполнить бросок через спину (рис. 66) и освободиться от захвата.

5. Выполнить загиб руки за спину на лежащем ассистенте, поднять его.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента.

7. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не обозначен расслабляющий удар, что позволяет ассистенту продолжать удушение.

2. Подбородок не прижат к груди, ассистент может захватить за горло.

3. Бросок выполняется на прямых ногах.

4. Бросок выполняется за счет силы, а не техники.

5. Вес тела сильно смещается в сторону одной из ног.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.

2. Технику броска через спину захватом руки за плечо.

После правильного и уверенного выполнения всех фаз приема используется целостно-конструктивный метод. Слушатели многократно выполняют прием слитно.

3.2. Ошибки выполнения приемов освобождения от захватов и обхватов

При изучении приемов освобождения от захватов и обхватов наиболее часто встречаются следующие ошибки:

1. Не выполняется уход с линии атаки посредством перемещения в сторону от ассистента.

2. Не обозначается расслабляющий удар, что позволяет ассистенту с силой удерживать захват и сковывать движения, выполнять различные удары и броски.

3. При выполнении приема не используется техника вывода из равновесия, что позволяет сопернику применять силу для одергивания захваченной руки, проведения различных бросков или для нанесения ударов.

4. При выполнении приема вес тела сильно смещается в сторону одной из ног, что создает угрозу выведения из равновесия ассистентом.

5. Туловище сотрудника сильно отклонилось в сторону, осложняя обзор окружающего пространства.

3.3. Контрольные задания для самоподготовки

Выполнить:

1. Освобождение от одноименного захвата за одну руку одной рукой при подходе спереди, используя скручивание кисти наружу.

2. Освобождение от разноименного захвата за одну руку одной рукой при подходе спереди, используя скручивание кисти внутрь.

3. Освобождение от захвата двумя руками за одну руку при подходе спереди «замком».

4. Освобождение от захвата двумя руками за две руки при подходе спереди.

5. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди или за шею одной, двумя руками при подходе спереди, используя скручивание кисти внутрь.

6. Освобождение от захвата за отворот одежды на груди одной, двумя руками при подходе спереди, используя бросок «задняя подножка».

7. Освобождение от удушающего захвата за горло плечом и предплечьем при подходе сзади, используя бросок через спину захватом руки за плечо.

8. Освобождение от захвата за волосы одной, двумя руками при подходе спереди.

9. Освобождение от захвата за волосы одной, двумя руками при подходе сзади.

10. Освобождение от обхвата за туловище без рук сзади, используя дожим кисти.

11. Освобождение от обхвата за туловище руками сзади, используя бросок «передняя подножка».

12. Освобождение от обхвата за туловище руками спереди.

13. Освобождение от обхвата за туловище без рук спереди.

14. Освобождение от захвата за ноги.

3.4. Совершенствование приемов освобождения от захватов и обхватов

Для совершенствования разученных приемов освобождения от захватов и обхватов используются методы полностью обусловленного и частично обусловленного выполнения приемов. На первом этапе совершенствования приемов используется метод «полностью обусловленное выполнение приемов». При этом определены следующие условия: сотрудник слышит сигнал, соответствующий выполняемому захвату и видит движения ассистента.

Таблица 6

Полностью обусловленное выполнение приемов освобождения
от захватов и обхватов

Команды преподавателя	Действия ассистента	Действия сотрудника
1	2	3
Вариант 1		
«Раз»	Одноименный захват за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки наружу
«Два»	Разноименный захват за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
Вариант 2		
«Раз»	Захват двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди	Освобождение «замком»
«Два»	Захват двумя руками за запястье двух рук при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
Вариант 3		
«Раз»	Захват за отворот одежды на груди или за горло одной, двумя руками спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
«Два»	Захват двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь

В дальнейшем для совершенствования приемов освобождения от захватов и обхватов одно условие убирается и используется метод «частично обусловленное выполнение приемов».

Таблица 7

Частично обусловленное выполнение приемов освобождения
от захватов и обхватов

Команды преподавателя	Действия ассистента	Действия сотрудника
Вариант 1		
«Прием»	Одноименный захват за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки наружу
	Разноименный захват за запястье руки (рукав) одной рукой при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
Вариант 2		
«Прием»	Захват двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди	Освобождение «замком»
	Захват двумя руками за запястье двух рук при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
Вариант 3		
«Прием»	Захват за отворот одежды на груди или за горло одной, двумя руками спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
	Захват двумя руками за запястье (рукав) руки при подходе спереди	Освобождение, используя рычаг руки внутрь

Сотрудник не слышит сигнал, обозначающий тот или иной, заранее оговоренный захват или обхват. Сотрудник только слышит сигнал к началу атаки и видит захват. Для этого преподаватель подает сигнал к началу атаки. Ассистент сам выбирает, какой захват или обхват выполнять из заранее указанных.

4. ПРЕСЕЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ С ОГНЕСТРЕЛЬНЫМ ОРУЖИЕМ

4.1. Разучивание приемов обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием

Сотрудники органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке изучают приемы защиты от угрозы огнестрельным оружием. Для разучивания данных приемов используются расчлененно-конструктивный и целостно-конструктивный методы обучения. Техника приема распределяется по фазам. После правильного и уверенного выполнения всех фаз, прием многократно выполняется слитно.

4.1.1. Действия при угрозе пистолетом спереди в упор в живот, голову с использованием рычага руки наружу

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент угрожает пистолетом в упор спереди в живот (или в голову).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом левой ногой влево уйти с линии атаки и захватить руками за кисть и запястье атакующей руки ассистента.

2. Обозначить расслабляющий удар стопой правой ноги в голень или колено ассистента.

3. Выполнить рычаг руки наружу, воздействуя на оружие так, чтобы воображаемая траектория движения пули пистолета в момент проведения всего приема не пересекала бы свое тело и тела случайных посторонних лиц; отнять оружие.

4. Перевернуть ассистента на живот, используя болевое воздействие своим коленом на локоть руки ассистента.

5. Выполнить замок плеча ногами, подготовиться к возможным активным действиям с использованием или применением оружия, перейти на загиб руки за спину, поднять ассистента, ограничить свободу передвижения ассистента, имитировать его сопровождение.

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии выстрела.

2. Не выполнен расслабляющий удар.

3. При выполнении скручивания кисти наружу оружие направлено на сотрудника или на предполагаемых окружающих людей.

4. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику выполнения рычага руки наружу.

2. Технику выполнения замка ногами для боевого контроля действий ассистента.

4.1.2. Действия при угрозе пистолетом в упор сзади в спину, голову с использованием рычага руки наружу



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Условия выполнения приема

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент угрожает пистолетом в упор сзади в спину (оружие в правой руке).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. с шагом правой ногой вправо, разворотом туловища в ту же сторону и отбивом правой рукой атакующей руки ассистента уйти с линии атаки (рис. 67).

2. Продолжая разворот и шагая левой ногой вперед, захватить руками кисть и запястье атакующую руку ассистента так, чтобы предплечье атакующей руки было прижато к бедру правой ноги сотрудника (рис. 68).

3. Имитировать расслабляющий удар.

4. Выполняя выпад правой ногой вперед и давящее действие на предплечье ассистента своей левой рукой, вывести его из равновесия.

5. Выполнить «рычаг руки наружу», перевернуть ассистента на живот, подготовиться к его возможным активным действиям с использованием

ем или применением оружия, перейти на загиб руки за спину, поднять ассистента, ограничить свободу его передвижения (рис. 69, 70).

6. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен уход с линии выстрела.
2. Не выполнен расслабляющий удар.
3. В процессе перемещения ассистент не выведен из равновесия.
4. При выполнении болевого воздействия на захваченную руку сотрудник позволяет ассистенту восстановить равновесие и перейти к активному противодействию болевого приема.

5. При выполнении скручивания кисти наружу оружие направлено на сотрудника или на предполагаемых окружающих людей.

6. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Технику выполнения рычага руки наружу.
2. Технику выполнения замка ногами для болевого контроля действий ассистента.

4.1.3. Действия при угрозе пистолетом сзади в упор в спину, голову с использованием броска через спину

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент угрожает пистолетом сзади в упор в спину (оружие в правой руке) (рис. 71).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. одновременно с шагом левой ногой назад, разворотом туловища влево и отбивом левой рукой атакующей руки ассистента имитировать удар правой рукой в его лицо (рис. 72).

2. Выполнить бросок через спину захватом руки за плечо так, чтобы на всем протяжении броска сохранялся рычаг локтя, препятствующий сгибанию руки с оружием и случайному ранению сотрудника, отнять оружие (рис. 73, 74).

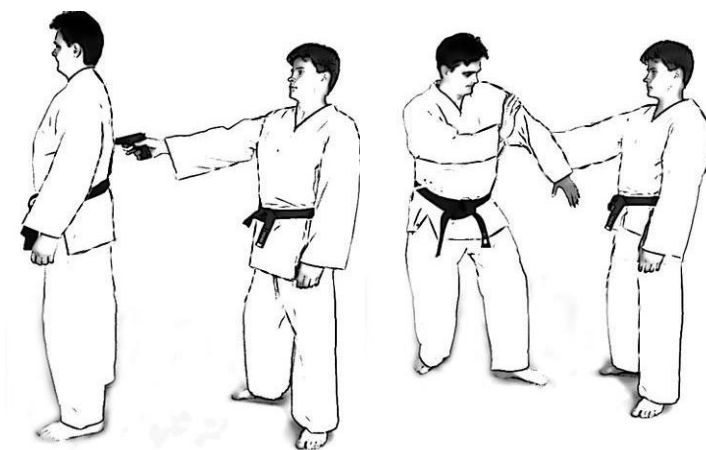


Рис. 71

Рис. 72

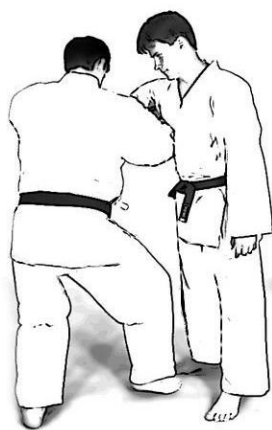


Рис. 73



Рис. 74

3. Перевернуть ассистента на живот, используя болевое воздействие своим коленом на локоть руки ассистента.

4. Выполнить «замок плеча ногами», подготовиться к возможным активным действиям с использованием или применением оружия, перейти на загиб руки за спину, поднять ассистента, имитировать его сопровождение.

5. Вернуться в И.П.

Основные ошибки:

1. Не выполнен расслабляющий удар.
2. При выполнении броска оружие направлено на сотрудника или на предполагаемых окружающих людей.
3. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед, теряя контроль происходящего вокруг.

При изучении данного приема следует повторить:

1. Расположение уязвимых зон на ноге человека.
2. Технику выполнения броска через спину захватом руки на плечо.

4.1.4. Действия при угрозе пистолетом сбоку в упор в голову с использованием рычага руки внутрь



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77



Рис. 78

Условия выполнения приема:

И.П. – сотрудник и ассистент находятся в Ф.С. или в Б.С. Ассистент угрожает пистолетом в упор сбоку в висок (оружие в правой руке) (рис. 75).

Техника выполнения приема пофазно:

1. Из И.П. одновременно с шагом левой ногой назад – влево нырнуть под атакующую руку ассистента и имитировать удар правой рукой в живот (рис. 76, 77).

2. Захватив атакующую руку, выполнить рычаг внутрь, отнять оружие и перейти на загиб руки за спину, ограничить свободу перемещения ассистента (рис. 78).

3. Вернуться в И.П.

После правильного и уверенного выполнения всех фаз приема используется целостно-конструктивный метод. Слушатели многократно выполняют прием слитно.

4.2. Ошибки при выполнении приемов обезоруживания

1. Не выполнен уход с линии выстрела.
2. Не выполнен расслабляющий удар.
3. В процессе перемещения для выполнения болевого приема или броска ассистент не выведен из равновесия, что дает ему возможность активного противодействия.
4. При выполнении болевого воздействия на захваченную руку сотрудник позволяет ассистенту восстановить равновесие и перейти к активному противодействию болевого приема.
5. При выполнении болевого приема на захваченную руку оружие направлено на сотрудника или на предполагаемых окружающих людей.
6. При выполнении болевого приема на лежащем ассистенте сотрудник сильно наклоняется вперед, теряя контроль происходящего вокруг.

4.3. Контрольные задания

Выполнить:

1. Действия при угрозе пистолетом спереди в упор в живот, голову с использованием рычага руки наружу.
2. Действия при угрозе пистолетом сзади в упор в спину, голову с использованием рычага руки наружу.
3. Действия при угрозе пистолетом в упор сзади в спину, голову с использованием броска через спину.
4. Действия при угрозе пистолетом в упор сбоку в голову с использованием рычага руки внутрь.

4.4. Совершенствование приемов обезоруживания при угрозе огнестрельным оружием

Для совершенствования навыков приемов обезоруживания при угрозе оружием целесообразно использовать методы полностью обусловленного и частично обусловленного выполнения боевых приемов борьбы. На первом этапе совершенствования приемов используется метод «полностью обусловленное выполнение приемов». При этом определены следующие условия: сотрудник слышит сигнал, соответствующий имитации определенной угрозы и видит движения ассистента.

Таблица 8

Полностью обусловленное выполнение приемов обезоруживания при угрозе оружием

Команды преподавателя	Действия ассистентов (один ассистент находится спереди, а другой – сзади)	Действия сотрудника
Вариант 1		
«Раз»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки наружу
«Два»	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки наружу
Вариант 2		
«Раз»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки внутрь
«Два»	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки внутрь
Вариант 3		
«Раз»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
«Два»	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Освобождение, используя рычаг руки наружу

В дальнейшем для совершенствования приемов обезоруживания при угрозе оружием одно условие убирается и используется метод «частично обусловленное выполнение боевых приемов борьбы».

Таблица 9

Частично обусловленное выполнение приемов обезоруживания
при угрозе оружием

Команды преподавателя	Действия ассистентов (один ассистент находится спереди, а другой – сзади)	Действия сотрудника
Вариант 1		
«Прием»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки наружу
	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки наружу
Вариант 2		
«Прием»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки внутрь
	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Обезоруживание с использованием рычага руки внутрь
Вариант 3		
«Прием»	Угроза пистолетом спереди в упор в живот, голову	Освобождение, используя рычаг руки внутрь
	Угроза пистолетом в упор сзади в спину, голову	Освобождение, используя рычаг руки наружу

Сотрудник не слышит сигнал, обозначающий ту или иную, заранее оговоренную имитацию угрозы оружием. Он только слышит сигнал к началу атаки и видит угрозу. Для этого преподаватель подает сигнал к началу атаки. Ассистент сам выбирает, какую угрозу выполнять из заранее указанных.

5. УЧЕБНО–БОЕВАЯ ПРАКТИКА И ТАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

5.1. Моделирование типовых ситуаций служебной деятельности для обучения применению сотрудниками органов внутренних дел физической силы и боевых приемов борьбы

В целях реализации принципов интерактивного обучения в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников целесообразно использовать ситуационно-игровые методы и проводить комплексные занятия по физической подготовке, на которых следует рассматривать вопросы тактики применения приемов, правомерности действий сотрудников, а также вопросы оказания первой медицинской помощи пострадавшему. Основной целью данных ситуативно-игровых методов и форм педагогической деятельности является проверка, коррекция и закрепление умения юридически правильно квалифицировать факты и обстоятельства критических ситуаций, применять адекватные меры насильственного воздействия.

Использование данных методов необходимо для выработки алгоритма действий при решении типовых и нетиповых заданий в нестандартных условиях. Систематическое проведение подобных комплексных занятий с сотрудниками будет способствовать выявлению и развитию способности к самостоятельному и творческому решению задач. Кроме того, данные занятия позволят преподавателям выявлять пробелы в знаниях сотрудников по общим и специальным предметам.

Основу ситуативно-игровых учебных занятий должны составлять комплексные многокомпонентные и межпредметные задания, которые включают ряд отдельных промежуточных задач. Задания обусловлены множеством факторов, максимально приближенных к реальным не только по физическим, но и по социально-психологическим и иным параметрам (риск, ответственность, физическое и психологическое напряжение, быстротечность и пр.). Выполняя данные задания, сотрудники должны учиться применять физическую силу в соответствии с правовыми нормами, а также оказывать первую медицинскую помощь.

Известно, что для повышения эффективной подготовки сотрудников к практическим действиям в типовых ситуациях служебной деятельности необходимо активно использовать принцип интеграции различных «смежных» дисциплин, таких как тактико-специальная, правовая, огневая подготовка.

Целенаправленное формирование профессиональных навыков применения физической силы и специальных средств сотрудниками полиции в типовых ситуациях служебной деятельности может быть осуществлено успешно при решении следующих задач:

1. Разработка моделей типовых ситуаций служебной деятельности.

2. Выявление наиболее актуальных и часто встречаемых на практике случаев нападения, противодействия законным требованиям сотрудника полиции, требующих применения физической силы сотрудниками полиции.

3. Использование активных методов обучения, таких как «Деловая игра», «Кейс-метод», с целью формирования навыков применения физической силы, специальных средств для выполнения профессиональных задач в стандартных и нестандартных ситуациях служебной деятельности, в том числе ситуациях риска.

Моделирование криминальных ситуаций традиционно используется в следственной деятельности. Метод моделирования представляет собой построение модели реальной ситуации, а также исследование направлений ее развития. Этот метод используется для выработки возможных и эффективных решений по управлению ситуацией.

Метод моделирования также широко используется и в педагогике. В частности, при моделировании профессиональной деятельности в учебном процессе обучаемые получают целостное представление – от целеполагания до способов достижения этих целей и самоанализа результатов своей будущей деятельности.

В педагогике под моделированием понимают построение копий, моделей явлений и процессов с помощью схем, чертежей и описаний. Под «моделью» традиционно понимается система объектов или знаков, воспроизводящая некоторые существенные свойства оригинала. Важной функцией модели является способность не просто замещать «оригинал», но и получать в процессе моделирования новую информацию об объекте.

При моделировании типовых ситуаций служебной деятельности как процесса взаимодействия правонарушителя и сотрудника необходимо выделять и учитывать ее следующие составляющие элементы: признаки, структура и содержание реальной криминальной ситуации; факторы, осложняющие действия сотрудника; возможные варианты изменения ситуации и действий правонарушителя, например, от пассивного сопротивления до активного и наоборот; действия правонарушителя(ей) и других лиц; действия сотрудника(ов) полиции; результаты и интерпретация их действий (Таблица 10).

Имитационное и ролевое моделирование типовых криминальных ситуаций служебной деятельности полицейского в настоящее время активно используется для реализации принципа практико-ориентированного обучения в модульных программах. При этом обеспечивается вариативность решения различных служебных задач. Тем не менее остается актуальной проблема моделирования криминальных ситуаций, в которых сотрудник применяет физическую силу и специальные средства.

К признакам криминальной ситуации относятся условия и обстоятельства, в которых реализуется преступный замысел правонарушителя. К факторам, осложняющим действия сотрудника, относятся: наличие

неблагоприятной для действий сотрудника окружающей среды; эмоциональное состояние правонарушителя(ей); физическое или численное превосходство правонарушителей.

Таблица 10

Алгоритм моделирования типовой ситуации служебной деятельности



К окружающей среде как элементу обстановки криминальной ситуации относятся климатогеографические условия (плохие погодные условия, ограниченная видимость), а также наличие локализации в пространстве

(действие происходит в помещении, на дороге, вблизи населенного пункта, на территории укрепленного контрольно-пропускного пункта). Эмоциональное состояние правонарушителя может иметь признаки агрессивности, эмоциональной возбужденности; нахождения в состоянии алкогольного или иного токсического опьянения.

При моделировании типовых ситуаций служебной деятельности на этапе «Организация ситуации» необходимо разрабатывать варианты сценариев криминальных ситуаций (таблица 10). Для этого необходимо выявить и классифицировать наиболее актуальные и часто встречающиеся на практике случаи нападения, противодействия законным требованиям сотрудника полиции, требующие применения сотрудниками полиции физической силы, специальных средств. На практике возможно использовать «Кейс-метод» создания так называемых «кейсов» и формирования банка данных типовых ситуаций служебной деятельности.

Как уже упоминалось ранее, характерными признаками модели является наличие в ней системы объектов или знаков, воспроизводящих некоторые существенные свойства оригинала. В связи с этим необходимо при моделировании криминальных ситуаций выбирать и использовать наиболее актуальные и часто встречаемые на практике случаи нападения, требующие применения физической силы сотрудниками полиции.

К наиболее типичным ситуациям, в которых сотрудник сталкивается с необходимостью применения физической силы и специальных средств можно отнести ситуации, когда правонарушитель застигнут при совершении преступления или непосредственно после его совершения; ситуации, когда очевидцы укажут на правонарушителя как на лицо, совершившее преступление; ситуации, когда на этом лице или его одежде, при нем или в его жилище будут обнаружены явные следы преступления; ситуации проверки документов; ситуации извлечения правонарушителя из автомобиля; ситуации отражения нападения на сотрудника; ситуации пресечения попытки завладения огнестрельным оружием; ситуации преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

При моделировании типовых ситуаций служебной деятельности на этапе «Планирование деятельности» необходимо разрабатывать алгоритм действий сотрудника(ов) в соответствии с вариантами изменения поведения правонарушителя(ей) (таблица 10).

Понятие «алгоритм» трактуется как «...программа, определяющая способ поведения (вычисления); система правил (предписаний) для эффективного решения задач». При моделировании типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников алгоритмом действий сотрудника(ов) является система правил, используемых для эффективного решения задач типовых ситуаций служебной деятельности. Алгоритм действий сотрудника основывается на правилах тактики применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств.

Для создания модели типовой ситуации, среди всех факторов, осложняющих действия сотрудника подробно описывается возможность противодействия правонарушителю требованиям и действиям сотрудника полиции. При этом используется условное разделение противодействия правонарушителя законным требованиям сотрудника полиции на пять уровней:

1. Ненасильственное сопротивление пассивного характера.
2. Ненасильственное сопротивление активного характера.
3. Защитные действия (оборона).
4. Атакующие действия (противоборство).
5. Противодействие с применением специальных средств, оружия в составе группы.

Оказывая ненасильственное сопротивление пассивного характера, правонарушитель, как правило, отказывается выйти из помещения, резко садится на пол или ложится, пытается удержаться на месте, хватаясь за предметы окружающей обстановки. Ненасильственное сопротивление активного характера проявляется в стремлении отойти, убежать от сотрудника, значительном мышечном напряжении при попытке сотрудника выполнить один из приемов задержания.

Защитные действия правонарушителя обычно заключаются в отталкивании сотрудника полиции, срыве его захватов. Атакующими действиями являются удары, а также различные захваты и обхваты за одежду, туловище, руки, ноги, шею, волосы, специальные средства, оружие сотрудника как с целью сковать его движения, так и с целью вывести сотрудника из равновесия и свалить на землю. Наиболее опасным для сотрудника полиции является пятый уровень противодействия. Данный уровень характеризуется противоборством с применением подручных или специальных средств, оружия и (или) в составе группы.

При моделировании криминальной ситуации, разработке алгоритма действия сотрудника полиции необходимо учитывать, что в одной и той же ситуации правонарушитель может переходить от одного уровня противодействия к другому. В связи с этим сотрудник должен учиться быстро перестраивать свои действия, чтобы они оставались столь же эффективными и в то же время соответствовали правовым нормам.

Для практической реализации процесса моделирования типовых ситуаций служебной деятельности и обучения сотрудников полиции правомерному применению физической силы и специальных средств используются активные методы обучения, среди которых распространены деловая игра и «Кейс-метод».

Деловая игра как активный метод обучения известна еще с глубокой древности. Ее признаки просматриваются в различных древних магических обрядах, связанных с воспроизведением, моделированием процесса охоты. В 17-18 веках деловая игра называлась «военными шахматами» или «маневрами на карте». В СССР деловая игра как метод обучения использо-

валась с 1932 г. в Ленинградском инженерно-экономическом институте. Термин «деловая игра» имеет различные толкования. А.А. Вербицкий рассматривает деловую игру как форму воссоздания предметного и социального содержания профессиональной деятельности, моделирования систем отношений, характерных для данного вида труда. Н.В. Борисова в своем определении деловой игры отмечает обязательное ролевое взаимодействие по определенным правилам в условиях неопределенности и (или) столкновения интересов и (или) конфликта с принятием решений.

Эффективность обучения сотрудников полиции правомерному применению физической силы и специальных средств с помощью деловых игр, моделирующих типовые ситуации служебной деятельности, обеспечивается разрешением ряда противоречий.

1. Противоречие между абстрактными знаниями ряда смежных предметов правовой, огневой, физической, психологической подготовки и реальной профессиональной деятельностью. Таким образом преодолевается формальный характер традиционного обучения. Обучение становится практико-ориентированным.

2. Противоречие между «раздробленностью» знаний и усвоением их в разных учебных дисциплинах и системным их использованием в реальных ситуациях служебной деятельности.

3. Противоречие между индивидуальным характером учебного процесса и коллективным характером решения задач в типовых ситуациях служебной деятельности. Необходимость выработки и принятия коллективного решения способствуют выработке у сотрудников межличностных коммуникаций, основанных на нравственных нормах взаимоотношения.

Активное использование деловой игры в учебно-тренировочном процессе физической подготовки сотрудников полиции способствует эффективному моделированию типовых ситуаций служебной деятельности и формированию надежных навыков правомерного применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств.

Специфику деловой игры определяют следующие положения:

1. Воссоздание структуры и функциональных элементов служебной деятельности в игровой учебной деятельности.

2. Моделирование в игре условий типовых ситуаций служебной деятельности, максимально приближенных к реальности.

3. Совместная деятельность участников игры.

4. Наличие конфликтной, криминальной ситуации.

5. Наличие системы контроля и оценки результатов игры.

При использовании деловой игры происходит разыгрывание ситуации «в ролях». Для этого активно используется метод конкретных ситуаций, основанных на реальном материале «Кейсов» или «Кейс-методов». В связи с этим большое значение имеет постоянный и систематический мониторинг практики применения сотрудниками полиции физической силы и

специальных средств, анализ этой информации и формирование банка подобных ситуаций служебной деятельности.

Разработка моделей типовых ситуаций служебной деятельности позволяет наглядно и просто представить моделирующий процесс развития криминальной ситуации. Полученные в результате проведения деловой игры умения и навыки практико-ориентированы и имеют более высокую степень сформированности по сравнению с другими традиционными методами обучения. Использование активных методов обучения позволяет эффективно моделировать типовые ситуации служебной деятельности и способствует оптимизации процесса обучения применению сотрудниками органов внутренних дел физической силы и боевых приемов борьбы.

Для выявления уровней владения боевыми приемами борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности разработаны соответствующие критерии оценивания выполнения техники. В дальнейшем данные «критерии» можно корректировать и дополнять. Для определения уровней владения боевыми приемами борьбы в типовых ситуациях служебной деятельности выделены две группы ошибок. Первая, ошибки, при которых применение боевых приемов борьбы и (или) специальных средств не засчитывается или считается неправильным или неправомерным. Вторая, мелкие ошибки, при которых применение боевых приемов борьбы и (или) специальных средств засчитывается, но данные погрешности влияют на эффективность действий сотрудника.

При пятибалльной системе оценки уровня владения боевыми приемами борьбы и (или) специальными средствами ошибки, допускаемые обучаемыми, оцениваются следующим образом:

- грубые ошибки – 5 штрафных баллов;
- мелкие ошибки – 1-4 штрафных балла.

При оценке выполнения боевых приемов борьбы целесообразно, исходя из общей оценки, вычитать сумму штрафных баллов, полученных сотрудниками за допущенные ошибки. Наиболее типичные и часто повторяющиеся штрафные баллы, используемые в деловых играх, представлены в таблице 11. В дальнейшем для определения уровня подготовленности к решению типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников необходимо проводить комплексный анализ результатов стрельб; тактики обстрела мишеней и использования укрытий, перемещения стрелка и соблюдения правил личной безопасности; техники выполнения боевых приемов борьбы; соответствия действий сотрудника требованиям Федерального закона от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции» (ст. 19-24); качества написания рапортов по факту применения физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и (или) огнестрельного оружия. Использование деловой игры для подготовки сотрудников к решению типовых ситуаций служебной деятельности позволит оптимизировать весь учебно-тренировочный процесс профессионального обучения в территориальных органах и образовательных организациях системы МВД России.

Таблица 11

Штрафные баллы

№	Ситуация	Ошибки	Баллы
1	2	3	4
Ошибки, характерные для всех ситуаций			
1.	Все ситуации преодоления сопротивления законным требованиям сотрудника полиции	Сотрудник не выполнил никаких технических действий применения физической силы, боевых приемов борьбы или специальных средств	5
2.		Сотрудник выполнял технические действия медленно и не слитно	3
3.		Сотрудник не обозначил расслабляющий удар перед выполнением приема	3
4.		После выполнения слушателем технических действий отсутствует возможность перехода к сопровождению (конвоированию), личному досмотру, надеванию наручников, связыванию правонарушителя	2
5.		После защиты от ударов сотрудник не готов выполнить действия по пресечению сопротивления правонарушителя	2
6.		Сотрудник при выполнении приемов допускал временную потерю равновесия	1
7.		При имитации ударов руками и ногами сотрудник сильно отклонил свое туловище назад, или вперед, или в сторону	1
8.		При выполнении защит подставками, блоками, отбивами предплечий от ударов рукой, ногой сотрудник сильно отклонил свое туловище назад, или вперед, или в сторону	1
Ошибки, характерные для отдельных ситуаций			
9.	Правонарушитель оказывает сопротивление или неподчинение, но нападение на сотрудника или на других лиц не началось.	Сотрудник начал сразу применять физическую силу, боевые приемы борьбы и (или) специальные средства, но не предупредил правонарушителя о своем намерении применить физическую силу, боевые приемы борьбы и (или) специальные средства, тем самым не предоставил ему возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции. Нарушение требований ч. 1 ст. 19 ФЗ РФ «О полиции»	3
10.	Правонарушитель напал на сотрудника, пытаясь нанести ему удары руками и ногами	Сотрудник, применяя физическую силу, боевые приемы борьбы и специальные средства для пресечения противоправных действий правонарушителя, имитировал удары специальной палкой ПР-73 по запрещенным местам (по голове, шее, ключичной области). Нарушение запретов и ограничений, указанных в ст. 22 ФЗ РФ «О полиции»	4
11.	Правонарушитель оказал противодействие сотруднику полиции, однако в начале применения сотрудником физической силы правонарушитель сразу же перестал оказывать противодействие	Сотрудник продолжил деятельность, ограничивающую права и свободы гражданина. Нарушение требований ч. 2 ст. 5 ФЗ РФ «О полиции»	5

1	2	3	4
12.	Правонарушитель напал на сотрудника, пытался ударить его палкой по голове. При пресечении нападения сотрудник полиции применил специальную палку ПР-73	После имитации применения специального средства по истечении времени учебно-тренировочного занятия сотрудник не предоставил развернутый рапорт, в котором описывается суть неповиновения или сопротивления правонарушителя и какие действия в соответствии с положениями ФЗ РФ «О полиции» предпринимались сотрудником полиции	2
13.	Правонарушитель оказывал сопротивление сотруднику полиции: отталкивал его, выворачивался от его захватов, отказывался выйти из помещения, пытался удержаться на месте, хватаясь за предметы окружающей обстановки	Сотрудник для пресечения сопротивления имитировал удары по наиболее уязвимым местам на теле человека (гортань, сонная артерия, глаза, височная область, область сердца, солнечное сплетение, селезенка, печень, паховая область, колено, основание черепа, почки) или удары специальной палкой ПР-73 по запрещенным местам (по голове, шее, ключичной области). Данное сопротивление отличается от применения насилия в отношении представителя власти характером и степенью его интенсивности и отсутствием признаков преступления, предусмотренного ст. 319 УК РФ. При применении специального средства сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба (ч. 3 ст. 19 ФЗ РФ «О полиции»)	5

5.2. Внутрипредметная интеграция и межпредметные связи физической подготовки сотрудников полиции

Развитие современной педагогики в области профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел во многом сопряжено с решением задач межпредметного характера. Общая трансформация взглядов и подходов к профессиональному обучению направлена на исследование и активное внедрение интегративного обучения сотрудников.

В настоящее время становится очевидным, что традиционный учебный процесс, осуществляемый в рамках одного предмета (дисциплины) приводит к фрагментарности знаний, оторванности умений и навыков от существующих реалий будущей служебной деятельности. Необходима взаимосвязь предметов (дисциплин), позволяющая обеспечить трансферт межпредметных (междисциплинарных) знаний, умений и навыков. Только на основе интегративного подхода к обучению возможно успешно развивать общекультурные и профессиональные компетенции. Идеи интеграции в педагогической теории и практике известны еще с начала XX в. В 20-е гг. активно развивается теория предметно-комплексного обучения на межпредметной основе, более известная как «Трудовая школа». Полное научное обоснование интеграция в педагогике получила только в 80-90-х гг.

Эффективность профессиональной подготовки сотрудников в значительной степени зависит от целостного взаимодействия педагогов различных предметов. Умение на практике решать задачи по обезоруживанию и

задержанию правонарушителей также во многом зависит от правовой грамотности сотрудника, его физической, тактической, подготовленности.

Огромное значение в данных критических ситуациях имеют сформированные навыки использования и применения специальных средств и средств связи, первой медицинской помощи. Для комплексной физической подготовки сотрудников необходимо задействовать, интегрировать знания, умения и навыки многих учебных дисциплин.

Исследуя возможность использования межпредметных связей необходимо установить вертикальные и горизонтальные связи каждой изучаемой дидактической единицы. Важно активно использовать спиральную структуру изложения материала, при котором изучаемое явление рассматривается всесторонне на все более высоком уровне восприятия.

Педагогическими условиями интегрированного обучения являются:

- выход за рамки одного учебного предмета;
- перенос акцента в обучении с пассивного восприятия на творческое проявление профессионально значимых свойств личности слушателей в образовательной деятельности;
- использование в учебно-тренировочных занятиях развивающих творческих заданий и тренингов;
- постоянный мониторинг практического опыта и взаимодействие с коллегами;
- использование активных методов обучения;
- ориентация учебно-тренировочного процесса на климатогеографические особенности региона, его традиции и культуру;
- предметный характер освоения учебного материала;
- взаимодействие базового и дополнительного образования;
- системность во внедрении интегрированного обучения.

Интеграция дает возможность перестраивать, расширять и углублять содержание тематического плана, приводит к изменениям в методике работы и создает новые обучающие технологии. Интеграция обеспечивает совершенно новый психологический климат на занятии.

Для создания интеграционных связей подбираются дисциплины у которых наблюдается общность изучаемых тем, сходство изучаемых объектов и явлений, единство ведущих идей различных дисциплин.

Интегративный курс служебно-прикладной физической подготовки предполагает соединение двух или трех учебных предметов, взаимодополняющих друг друга. Данный подход к обучению боевым приемам борьбы в процессе физической подготовки позволяет решить и проблемы обучения сотрудников юридически обоснованному применению физической силы.

Интегрированный подход к обучению сотрудников в полной мере используется при разработке типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел. В данных ситуациях отрабатываются варианты возможных правомерных действий сотрудников с применением физической силы, боевых приемов борьбы, специальных средств и

оружия. На занятиях отрабатываются темы взаимодействия сотрудников при задержании правонарушителя, а также при защите от нападения, в том числе и группового. Для моделирования типовых ситуаций служебной деятельности сотрудников традиционно используются темы, в которых рассматриваются вопросы:

1. Защита другого лица либо себя от посягательства, если это посягательство сопряжено с насилием, опасным для жизни или здоровья.

2. Пресечение попытки завладения огнестрельным оружием, транспортным средством полиции, специальной и боевой техникой, состоящими на вооружении (обеспечении) полиции.

3. Задержание лица, оказывающего вооруженное сопротивление, а также лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых или радиоактивных веществ.

4. Отражение группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан.

5. Пресечение побега из мест содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений или побега из-под конвоя лиц, задержанных по подозрению в совершении преступления, лиц, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, а также для пресечения попытки насильственного освобождения указанных лиц.

Для реализации интегрированного подхода к обучению используются активные методы обучения, такие как деловая игра и кейс-метод. Интегрированный подход опирается на природную предрасположенность каждого сотрудника к пониманию, чувствованию и проявлению своих способностей.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев Н.В., Глубокий В.А. Многоуровневая система профессионального образования сотрудников, обеспечивающих служебно-боевую подготовку органов внутренних дел МВД России: монография. Красноярск: СибЮИ МВД России, 2010. 223 с.
2. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.А., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2002. 240 с.
4. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны / пер. с нем. Г. Товкая. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. 208 с.
5. Гвоздев С.А. Джиу-джитсу: справ. пособие. 4-е изд. Мн.: Современное слово, 2000. 208 с.
6. Горбачев В.В., Горбачева В.Н. Витамины, микро- и макроэлементы: справочник. Мн.: Книжный дом; Интерпрессервис, 2002. 544 с.
7. Гуралев В.М., Сергиенко А.С. О некоторых аспектах формирования готовности сотрудников ОВД к действиям в экстремальных ситуациях служебной деятельности // Совершенствование боевой и физической подготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений силовых ведомств: материалы междунар. науч.-практ. конф. (9-10 июня 2011 г.). Иркутск: Восточно-Сибирский ин-т МВД России, 2011. Т. II. С. 104-110.
8. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учеб.-метод. пособие. М.: Советский спорт, 2007. 140 с.
9. Дзигоро, Кано. Кодокан дзюдо. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 448 с.
10. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учеб.-наглядное пособие / А.В. Карасев, В.М. Миленин, Д.Е. Сафонов, И.Ю. Уфимцев. М.: ЦОКР МВД России, 2006. 80 с.
11. Маррео А. Секреты самозащиты, которые должна знать каждая женщина. М.: Изд-во ЭКСМО Пресс, 2001. 352 с.
12. Мачулин Е.Г. Организация оказания медицинской помощи пострадавшим с травмами в чрезвычайной ситуации: курс лекций. Мн.: Харвест, 2000. 256 с.
13. Обучение комплексу боевых приемов борьбы: учеб.-метод. пособие / под общ. ред. А.В. Карасева. М.: ЦОКР МВД России, 2009. 96 с.
14. Овчинников В.А., Якимович В.С. Физическая подготовка: учебник. Волгоград: ВА МВД России, 2014. 552 с.
15. Панов Е.В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учеб. пособие / Е.В. Панов [и др.]; отв. ред. Е.В. Панов. М.: ДКО МВД России, 2008. 418 с.
16. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч. Ч. 1 / под общ. ред. В.Л. Кубышко. М.: ДГСК МВД России, 2014. 228 с.

17. Тадески М. Искусство захватов / пер. с англ. Ю. Бондарева. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. 248 с.: ил. (Боевые искусства).

18. Троян Е.И. Использование приемов айкидо для обучения боевым приемам борьбы // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2010. № 3 (42). С. 20-21.

19. Троян Е.И., Катаргин С.В. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособие. Тюмень: Тюменский юрид. ин-т МВД России, 2009. 80 с.

20. Троян Е.И., Гусев А.А., Вязов С.Н. Приемы освобождения от захватов и обхватов в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие. Тюмень: Тюменский институт повышения квалификации сотрудников МВД России, 2013. 53 с.

21. Лупырь В.Г., Литвин Д.В. Междисциплинарная интеграция в служебно-боевой подготовке курсантов образовательных учреждений МВД России // Научный вестник Омской академии МВД России. 2012. № 1. С. 65-68.

22. Уфимцев О.Ю., Миленин В.М., Дралло Ю.Л. Первоначальная подготовка по боевым приемам борьбы: учеб.-метод. пособие. М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2002. С. 76.

23. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. 2-е изд., испр. и доп. М.: Академия, 2001. 480 с.

Учебное издание

Троян Евгений Иванович

Боевые приемы борьбы

Учебно-методическое пособие

Редактирование: *Е.А. Пыжова*

Дизайн обложки: *Е.К. Булатова*

Подписано в печать 28.09.2017. Формат 60х84/16

Усл. п. л. 5,3. Уч.-изд. л. 4,0

Тираж 100 экз. Заказ № 099

Редакционно-издательское отделение НИиРИО
Тюменского института повышения квалификации
сотрудников МВД России
625049, г. Тюмень, ул. Амурская, 75

