

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОСТОЧНО-СИБИРСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



**ОБУЧЕНИЕ УДАРНОЙ И ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКЕ
БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ
ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

ИРКУТСК

Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего образования
«Восточно-Сибирский институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации

**ОБУЧЕНИЕ УДАРНОЙ И ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКЕ
БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ
ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Учебно-методическое пособие

Иркутск
Восточно-Сибирский институт МВД России
2018

УДК 35
ББК 68.5

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»

Рецензенты:

А. И. Ткаченко, доц. каф. физической подготовки
Белгородского юридического института МВД России;
А. В. Игумнов, начальник ОПП УРЛС ГУ МВД России
по Иркутской области

Обучение ударной и защитной технике боевых приемов борьбы по программам профессиональной подготовки: учебное пособие / сост. А. М. Ворожцов, Т. Д. Кельдасов, Д. В. Ошурков. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. — 64 с.

В настоящем учебном пособии даны основные удары и защитные действия от них, изучаемые в ходе профессиональной подготовки. Приведены сведения по болевым точкам человека. Даны серии ударов и защитных действий.

Предназначено для слушателей программ профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел, а также для преподавателей и лиц, проводящих занятия по физической подготовке в подразделениях органов внутренних дел

УДК 35
ББК 68.5

© ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Раздел 1. Удары и защитные действия сотрудников органов внутренних дел от них	6
1.1 Уязвимые места на теле человека.....	7
1.2. Боевая стойка и передвижения	11
1.3. Удары руками	14
1.3.1. Удары кулаком прямо (прямые удары рукой)	15
1.3.2. Боковые удары (удары сбоку).....	17
1.3.3. Удары наотмашь, сверху, снизу кулаком	19
1.3.4. Удары локтем.....	23
1.3.5. Удары назад	24
1.4. Удары ногами	25
1.4.1. Удары носком стопы.....	26
1.4.2. Удары коленом	27
1.4.3. Удар стопой.....	28
1.4.4. Удары назад и в сторону пяткой.....	29
1.4.5. Боковой удар ногой.....	31
1.5. Удары головой	34
Раздел 2. Защитные действия от ударов	35
2.1. Защита подставкой предплечья	35
2.2. Защита подставкой обоих предплечий	38
2.3. Защита отбивом внутрь	40
2.4. Защита подставкой подошвенной части стопы.....	42
2.5. Защита подставкой согнутой в колене ноги.....	43
2.6. Защита уходом в сторону	44
2.7 Защита отходом	46
2.8. Защита уклоном.....	47
2.9. Защита нырком	48
Раздел 3. Серии ударов и комбинации	50
3.1. Серии, состоящие из двух ударов руками	50
3.2. Серии, состоящие из трех ударов руками	50
3.3. Серии, состоящие из трех ударов руками и ногами	51
3.4. Комбинации	51
3.4.1. Комбинации, включающие в себя защитное действие и одиночный удар рукой.....	51
3.4.2. Комбинации, включающие в себя защитное действие и одиночный удар ногой.....	52

3.4.3. Комбинации, включающие в себя защитное действие и серию, состоящую из двух ударов руками	52
3.4.4. Комбинации, включающие в себя защитное действие и серию, состоящую из трех ударов руками	53
3.5. Формирование техники ударов и защитных действий	53
Список рекомендуемой литературы.....	57
Приложение 1. Меры безопасности при выполнении ударной и защитной техники боевых приемов борьбы	60
Приложение 2. Выписки из примерных программ профессионального обучения (профессиональной подготовки)	62

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире государство и общество предъявляет высокие требования к квалификации сотрудников полиции, в этой связи уделяется большое внимание физической подготовке полицейского и процессу её совершенствования.

За последние годы увеличилось количество преступлений, связанных с посягательствами на жизнь и здоровье граждан, в том числе на сотрудников органов внутренних дел. Всё это предопределяет необходимость более глубокого изучения боевых приёмов борьбы для эффективной защиты от агрессивных действий правонарушителей, их обезвреживания и задержания. Проводимые в образовательных организациях МВД России учебные занятия по физической подготовке в качестве одной из главных целей преследуют формирование навыков проведения боевых приёмов борьбы и применения физической силы в повседневной деятельности полиции. Один из разделов боевых приёмов борьбы содержит удары руками, ногами или различными предметами, а также защиту от них. Это обуславливает необходимость формирования у сотрудников полиции навыков нанесения ударов и выполнения защитных действий от них. Точно выполненные удары в уязвимые места являются эффективным средством подавления активного сопротивления правонарушителя.

Раздел 1.

УДАРЫ И ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ОТ НИХ

Одним из важных и основных компонентов физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России является раздел «Боевые приёмы борьбы». Целью изучения данного раздела является формирование у обучаемых двигательных умений и навыков, обеспечивающих способность противодействовать агрессии со стороны правонарушителей, а также осуществлять их обезоруживание и задержание.

При этом основными составляющими боевых приёмов борьбы являются удары и защита. На их основе строится специальная подготовка к действиям против невооружённого и вооружённого противника.

Результаты проводимых исследований показывают, что сотрудниками полиции при задержании наиболее часто используются удары руками и ногами, а также защитные действия от ударов и летящих предметов уколами, ударами и подставками конечностей. Это свидетельствует о наблюдающемся изменении характера ведения противоборства сотрудниками органов внутренних дел с правонарушителями, который обусловлен повышением их агрессивности и опасности. Все это приводит к необходимости чаще применять при задержании удары руками и ногами, а также защитные действия от них.

Это связано с тем, что точные удары, нанесённые в уязвимые места противника, являются эффективным средством подавления его активного сопротивления. Последующие действия сотрудника полиции и задержание правонарушителя будут происходить уже без активного сопротивления.

Защитные действия также важны, т. к. всего один удар или используемое для этого холодное оружие или тяжёлые предметы, могут привести к серьёзной травме сотрудника и даже к его гибели. Поэтому совершенное владение защитными действиями является серьёзным фактором, обеспечивающим личную безопасность сотрудника и способность выполнять поставленные задачи в экстремальных условиях.

При этом анализ примерной программы профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел показал, что обучению слушателей технике ударов и защиты от них уделяется недостаточно внимания. Как правило, рассматриваются наиболее распространённые удары руками и ногами и защита от них. Почти не затрагивается овладение слушателями ударной и защитной техникой, предусматривающей серии ударов и комбинации. Всё это предполагает возможность дальнейшего исследования, направленного на совершенствование методики обучения сотрудников полиции ударам и защитной технике от них.

В интересах этого при изучении ударов руками, ногами, способов защиты от них необходимо обратить внимание на следующие учебные темы:

1. Стойки, передвижения, дистанции (стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, низкая, высокая, средняя. Передвижения: вперёд, назад, в сторону, изменение дистанции боксёрским шагом, вышагиванием и челночным передвижением. Дистанции: дальняя, средняя, близкая).

2. Удары руками (основанием сжатых в кулак пальцев (кулаком), мышечной частью основания кулака, основанием и ребром ладони, предплечьем и локтём).

3. Удары ногами (носком, подъёмом, ребром и подошвенной частью стопы, каблуком, коленом).

4. Удары головой.

5. Защита от ударов руками (защита подставками: предплечья — вверх, вверх в сторону, вниз, вниз в сторону, обоих предплечий, кулаками, поднятыми вверх — вперёд, в сторону, обоих предплечий скрестно — вниз, вверх, в сторону. Защита отбивами: предплечьем (ладонью, ребром ладони), поднятым вверх, опущенным вниз. Защита уклонами: назад, в сторону, нырком. Защита перемещениями: боксёрским шагом назад, в сторону, назад в сторону. Защита упреждающим ударом).

6. Защита от ударов ногами (защита подставками: обоих предплечий (ладоней), поднятых вверх в сторону, вниз, обоих предплечий скрестно — вниз, в сторону, стопой вперёд, в сторону, бедром. Защита отбивами: предплечьем (ладонью), ногой. Защита уклонами. Защита перемещениями. Защита упреждающим ударом).

7. Комплексная отработка защит, атакующих и контратакующих ударов руками и ногами (комбинации атакующих ударов руками. Комбинации защитных и контратакующих действий руками. Комбинации ударов ногами. Комбинации защитных и контратакующих действий руками и ногами. Совершенствование техники и силы одиночных и серийных ударов руками и ногами на тренажёрах).

8. Спарринги по упрощённым правилам бокса или кикбоксинга (проводятся как учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные).

1.1. Уязвимые места на теле человека

Для необходимого эффекта удары следует наносить в уязвимые места на теле человека, которые представлены на рис. 1.



Рис. 1. Уязвимые места (болевые точки) на теле человека

При этом, необходимо учитывать следующее: удары, нанесённые в уязвимые места, являются эффективным средством подавления активного сопротивления противника, несущим определённую угрозу его жизни и здоровью в зависимости от их силы и места нанесения.

Согласно статье 20 Федерального закона Российской Федерации «О полиции», сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учётом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба [1].

За превышение мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, и за применение сотрудником полиции физической силы с превышением полномочий законом предусмотрена ответственность, в том числе в зависимости от наступивших последствий, и уголовная (табл. 1).

Таблица 1

Возможные последствия нанесения ударов по уязвимым местам
на теле человека

№	Место нанесения удара	Последствия в зависимости от силы удара		
		Легкий удар	Удар средней силы	Удар в полную силу
1	2	3	4	5
1	Переносица	Очень сильная, резкая боль	Болевой шок; возможна потеря сознания	Болевой шок с потерей сознания; травма
2	Основание носа	Сильная боль	Очень сильная, резкая боль	Болевой шок; возможна потеря сознания; травма
3	Подбородок	Сильная боль, замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания; травма
4	Адамово яблоко	Очень сильная, резкая боль, лишаяющая противника возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания; травма	Болевой шок с потерей сознания; травма, возможна смерть
5	Ключица	Умеренное болевое ощущение	Сильная боль; замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки, возможна травма
6	Солнечное сплетение	Сильная боль; замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания; возможна смерть

1	2	3	4	5
7	Правое подреберье	Сильная боль; замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаящая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания
8	Пах и половые органы	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаящая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания	Болевой шок; возможна потеря сознания
9	Локтевой сустав	Умеренное болевое ощущение	Сильная боль; замешательство	Очень сильная, резкая боль; онемение руки; лишаящая противника возможности контратаки
10	Коленный сустав	Сильная боль, замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаящая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна травма
11	Голень	Сильная боль, замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаящая его возможности контратаки	Болевой шок
12	Подъем стопы	Умеренное болевое ощущение, замешательство	Сильная боль, замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаящая его возможности контратаки

1	2	3	4	5
13	Почки	Сильная боль, замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания
14	Подколенный сгиб	Умеренное болевое ощущение, потеря равновесия	Сильная боль; потеря устойчивости; замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки; потеря устойчивости
15	Ахиллово сухожилие	Умеренное болевое ощущение, потеря равновесия	Сильная боль; потеря устойчивости; замешательство	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки; потеря устойчивости
16	Затылок	Очень сильная, резкая боль, ошеломляющая противника и лишаяющая его возможности контратаки	Болевой шок; возможна потеря сознания	Болевой шок; возможна потеря сознания; возможна травма со смертельным исходом

1.2. Боевая стойка и передвижения

Боевая стойка — это положение, оптимально обеспечивающее возможность выполнения передвижений, ударов и защитных действий.

Для принятия боевой стойки необходимо встать в пол-оборота левым боком к воображаемому противнику. При этом ноги должны быть на ширине плеч немного согнуты, вес тела равномерно распределён на них, подбородок опущен, руки согнуты в локтях, локти рук прикры-

вают подреберья, кисти сжаты в кулаки, расположены на уровне плеч, обращены тыльной поверхностью наружу (фото 1, 2).

Для обучаемого-левши боевая стойка выполняется аналогично описанию в зеркальном отображении, т. е. правая сторона выносится в пол-оборота вперёд, а левая остаётся сзади.

Передвижения в боевой стойке осуществляются скользящим шагом. При передвижении вперёд и влево шаг выполняется левой ногой, после чего к ней приставляется правая нога. При движении назад и вправо шаг выполняется правой ногой, после чего к ней приставляется левая нога. При передвижениях положение боевой стойки не должно нарушаться. Ниже представлена техника передвижения вперёд (фото 2—4), назад (фото 5—7), влево (фото 8—10) и вправо (фото 11—13).



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5



Φοτο 6



Φοτο 7



Φοτο 8



Φοτο 9



Φοτο 10



Φοτο 11



Фото 12



Фото 13

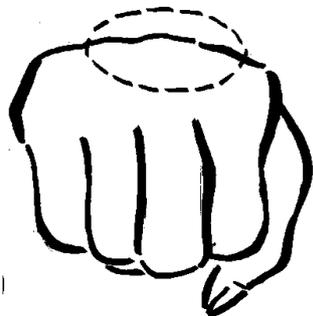


Фото 14

1.3. Удары руками

Наиболее распространённые удары — это удары руками. Удары руками наносятся, как правило, на средней и ближней дистанции. Преимущества ударов руками по сравнению с ударами ногами заключаются в большей простоте исполнения, их скорости и возможности использования практически в любых условиях (при гололёде, в ограниченном пространстве, при стесняющей одежде и т. д.).

На рис. 2 изображены поверхности рук, наиболее эффективные для нанесения ударов.



а)



б)



в)

Рис. 2. Ударные поверхности рук: а) ударная часть кулака; б) локоть; в) мышечная часть кулака

Удары руками включают в себя прямые удары, удары снизу, удары сбоку, удары сверху, удары наотмашь, удары назад. Эти удары довольно эффективны и просты в отработке, используя, как работу на снарядах, так и работу с партнёром. При выполнении ударов руками нужно после их нанесения возвращаться в положение боевой стойки. На это необходимо обратить внимание при обучении и совершенствовании техники ударов.

1.3.1. Удары кулаком прямо (прямые удары рукой)

Удары кулаком прямо в научно-методической литературе по спортивным единоборствам, как правило, называются прямыми ударами рукой. Наносятся ударной частью кулака в голову (подбородок, переносицу) и в туловище («солнечное сплетение», область печени, селезенки).

Прямой удар левой рукой в голову. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с толчка носка правой ноги и шага вперёд левой ногой с переносом на неё веса тела. При этом туловище совершает небольшой разворот слева направо с резким выпрямлением левой руки в направлении цели. Правая рука прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 15, 16).



Фото 15



Фото 16

Прямой удар левой рукой в туловище. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается аналогично прямому удару левой рукой в голову, при этом одновременно с шагом левой ногой вперёд, выполняется наклон туловища вправо с одновременным резким выпрямлением руки в направлении цели. Правая рука прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 17, 18).



Фото 17



Фото 18

Прямой удар правой рукой в голову. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с толчка носком правой ноги и шагом вперёд левой ногой с переносом на неё веса тела. При этом туловище совершает разворот справа налево с резким выпрямлением правой руки в направлении цели. Левая рука прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 19, 20).



Фото 19



Фото 20

Прямой удар правой рукой в туловище. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается аналогично прямому удару правой рукой в голову, при этом одновременно с шагом левой ногой вперёд и разворотом туловища, ноги сгибаются в коленных суставах с резким выпрямлением руки в направлении цели. Левая рука прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 21, 22).



Фото 21



Фото 22

1.3.2. Боковые удары (удары сбоку)

Боковые удары наносятся, как правило, кулаком или, при нахождении на ближней дистанции, локтём по боковой поверхности головы.

Удар сбоку кулаком левой руки. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения локтя и плеча левой руки назад влево. После чего выполняется разворот туловищем слева направо с резким дугообразным движением левой руки в направлении цели. Вес тела при этом переносится на правую ногу. Правая рука прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 23, 24).



Фото 23



Фото 24

Удар сбоку кулаком правой руки. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения локтя правой руки назад вправо. После чего выполняется толчок носком правой ноги шаг, левой ногой вперёд с переносом на неё веса тела. При этом туловище совершает разворот справа налево с резким дугообразным движением правой руки в направлении цели. Левая рука прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 25, 26).



Фото 25



Фото 26

Удары сбоку локтём левой и правой руки. Выполняются из положения боевой стойки на ближней дистанции. Техника выполнения аналогична ударам сбоку кулаком левой и правой руки. Разница заключается только в том, что удар наносится ударной частью локтя, при этом предплечье бьющей руки максимально прижимается к её плечу (фото 27—30).



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

1.3.3. Удары наотмашь, сверху, снизу кулаком

Удары наотмашь наносятся, как правило, мышечной частью кулака или ребром ладони по боковой поверхности головы, шеи.

Удар наотмашь левой рукой. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного поворота туловища и отведения вправо локтя и предплечья левой руки. После этого выполняется резкое маховое движение левой рукой изнутри наружу с одновременным разворотом туловища справа налево. Ударная часть руки (мышечная часть кулака или ребро ладони) при этом направляются в цель. Вес тела переносится на левую ногу. Правая рука прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 31—33).



Фото 31



Фото 32



Фото 33

Удар наотмашь правой рукой. Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с поворота туловища и отведения влево локтя и предплечья правой руки. После чего выполняется резкое маховое движение правой рукой изнутри наружу с одновременным разворотом туловища слева направо и шагом правой ногой вперёд. Ударная часть руки (мышечная часть кулака или ребро ладони) при этом направляются в цель. Вес тела переносится на правую ногу. Левая рука прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 34—36).



Фото 34



Фото 35



Фото 36

Удары сверху выполняются мышечной частью кулака в область переносицы или ребром ладони в область ключицы.

Удар сверху левой рукой выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения плеча левой руки назад вверх, после чего производится резкий выпад левой ногой вперёд с переносом на неё веса тела и одновременным рубящим движением левой руки сверху вниз наносится удар в цель. Правая рука при этом прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 37—39).



Фото 37



Фото 38



Фото 39

Удар сверху правой рукой выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения плеча правой руки назад вверх, после чего производится резкий выпад левой ногой вперёд с переносом на неё веса тела и одновременным поворотом туловища справа налево и рубящим движением правой руки сверху вниз наносится удар в цель. Левая рука при этом прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 40—42).



Фото 40



Фото 41



Фото 42

Удары снизу наносятся, как правило, в подбородок, область солнечного сплетения и печени кулаком. На ближней дистанции они могут выполняться в подбородок локтём.

Удар снизу кулаком левой руки в голову (туловище). Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения локтя и плеча левой руки назад и поворота её кулака основанием ладони вверх. После чего выполняется разворот туловища слева направо с резким движением левой руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90 градусов, снизу вверх в направлении цели. Вес тела при этом переносится на правую ногу. Правая рука прикрывает туловище и правую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 43—48).



Фото 43



Фото 44



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

Удар снизу кулаком правой руки в голову (туловище). Выполняется из положения боевой стойки. Начинается с незначительного отведения локтя правой руки назад и поворота её кулака основанием ладони вверх. После чего выполняется толчок носком правой ноги, шаг левой ногой вперёд с переносом на неё веса тела. При этом туловище совершает разворот справа налево с резким движением правой руки, согнутой в локтевом суставе под углом 90 градусов, снизу вверх в направлении цели. Левая рука прикрывает туловище и левую часть головы от возможного встречного удара противника (фото 49—54).



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52



Фото 53



Фото 54

1.3.4. Удары локтём

Удары снизу локтём левой и правой руки. Выполняются из положения боевой стойки на ближней дистанции. Техника выполнения аналогична ударам снизу кулаком левой и правой руки. Разница заключается только в том, что удар наносится ударной частью локтя, при этом предплечье бьющей руки максимально прижимается к её плечу (фото 55—58).



Фото 55



Фото 56



Фото 57



Фото 58

1.3.5. Удары назад

Удары назад левой и правой рукой выполняются, как правило, при освобождениях от обхватов туловища или захватов шеи сзади. Выполняются одновременно с резким поворотом корпуса и наносятся мышечной частью кулака (ребром ладони) в промежность (фото 59—61), либо локтём в область солнечного сплетения (фото 62—64).



Фото 59



Фото 60



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64

1.4. Удары ногами

Удары ногами, как правило, наносятся на средней и дальней дистанции. Исключение составляют удары коленом, которые выполняются в ближней дистанции.

Удары ногами имеют большую силу, чем удары руками, т. к. при их нанесении в ударное движение включаются звенья опорно-двигательного аппарата, имеющие большую массу. При этом они уступают ударам руками

в скорости выполнения. Также удары ногами технически более сложны, они требуют от обучаемых более совершенных координационных способностей и гибкости. Это обуславливает необходимость включения в учебные занятия упражнений, направленных на совершенствование ловкости, гибкости и подвижности в суставах, в особенности, в тазобедренном и коленном суставах. На рис. 3 представлены основные ударные поверхности ног.

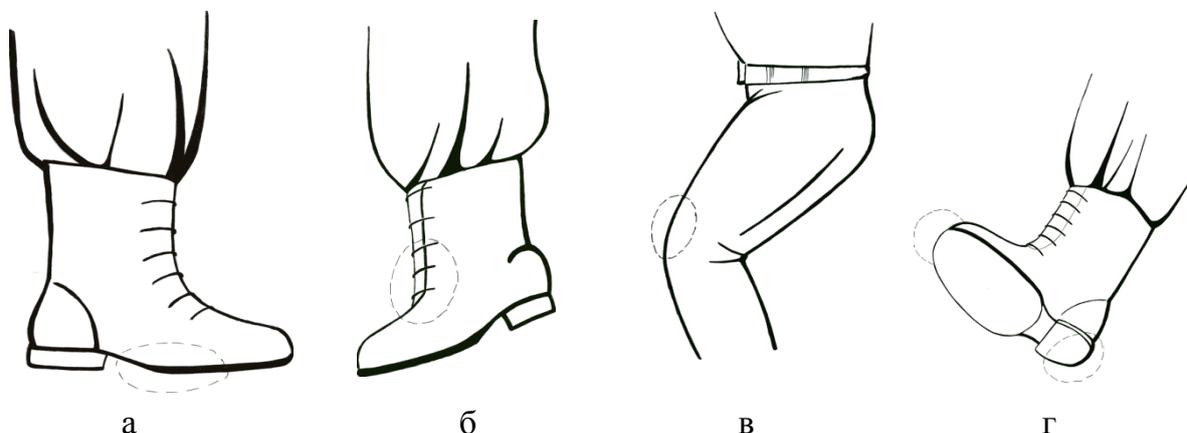


Рис. 3. Ударные поверхности ног: а — подушечка стопы; б — подъем стопы; в — колено; г — носок и пятка

1.4.1. Удары носком стопы

Удары снизу носком стопы левой и правой ноги наносятся в область колена или голени противника, используются в качестве расслабляющих для подавления воли противника к сопротивлению и облегчению его обезвреживания и задержания. Выполняется маховым движением бедра снизу вверх, направляющим стопу в направлении цели. При соприкосновении с целью стопа жёстко фиксируется (фото 65—68).



Фото 65



Фото 66

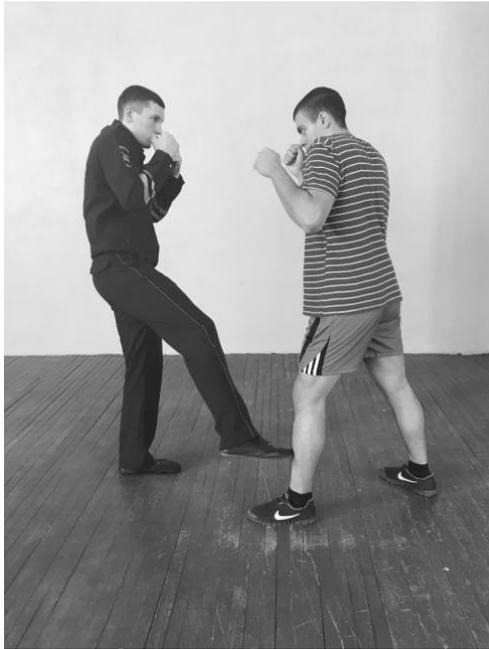


Фото 67



Фото 68

1.4.2. Удары коленом

Удар снизу коленом левой или правой ноги. Удар снизу коленом левой или правой ноги (фото 69—74) наносится на ближней дистанции в солнечное сплетение, правое или левое подреберье, пах. При выполнении этого удара необходимо захватить противника за плечи либо отворот одежды для того, чтобы он не смог разорвать дистанцию и, тем самым, уйти от удара. После выполнения захвата необходимо нанести удар маховым движением согнутой в колене ноги снизу вверх, добавив к этому движению поворот корпусом на опорной ноге. Руки при этом выполняют тягу противника к себе.

Эффективно выполнение расслабляющего удара коленом при освобождении от обхватов противником туловища спереди.



Фото 69



Фото 70



Фото 71



Фото 72



Фото 73



Фото 74

1.4.3. Удар стопой

Удар вперёд стопой левой или правой ноги. Удар вперёд стопой левой или правой ноги (фото 75—80) выполняется из положения боевой стойки. Этот удар наносится в область солнечного сплетения или правого подреберья. В начальной фазе удара поднимается бедро согнутой в колене ударной ноги вперёд вверх. После этого производится резкое разгибание ударной ноги в коленном суставе, и ударная часть ноги (подушечка стопы) направляется в цель. В момент удара мышцы живота и передней поверхности бедра ударной ноги напрягаются, опорная нога слегка сгибается, её

стопа плотно прижата к полу. Руки, согнутые в локтях, защищают корпус и голову от возможных встречных ударов противника. После удара нога опускается в исходное положение.



Фото 75



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80

1.4.4. Удары назад и в сторону пяткой

Удар назад пяткой, подошвенной частью стопы левой или правой ноги. Удар назад пяткой, подошвенной частью стопы левой или правой ноги (фото 81—86) наносится при подходе противника сзади. Изначально выполняется поворот головы в сторону, противоположную, ударной ноге. При этом выполняющий удар предварительно оценивает расстояние до цели определяет и направление удара. После этого он поднимает ударную

ногу, сгибая её в колене. Далее, выполняя поворот корпусом на опорной ноге и резко выпрямляя ударную ногу, он направляет ударную поверхность ноги в цель. После удара нога опускается в исходное положение, а выполняющий удар действует исходя из обстановки.



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84



Фото 85



Фото 86

Удар в сторону пяткой, подошвенной частью стопы левой или правой ноги. Удар в сторону пяткой или подошвенной частью стопы левой или правой ноги (фото 87—92) наносится следующим образом. В начальной стадии удара выполняется поворот корпусом, при этом сторона, соответствующая ударной ноге, выносится вперёд, ударная нога поднимается и сгибается в колене. После этого выполняется резкий поворот на опорной ноге, ударная нога выпрямляется, ударная поверхность направляется в цель. После удара нога опускается в исходное положение.



Фото 87



Фото 88



Фото 89



Фото 90



Фото 91



Фото 92

1.4.5. Боковой удар ногой

Боковой удар левой или правой ногой. Боковой удар левой или правой ногой наносится следующим образом. В начальной стадии удара ударной ногой сгибается в колене, и её бедро поднимается вверх во внешнюю сторону. После этого производится поворот корпусом на опорной ноге в направлении, соответствующем ударному движению, при этом нога резко разгибается в колене и ударная часть (подъем стопы) направляется в цель. После удара нога опускается в исходное положение.

Боковой удар ногой может наноситься в голову (фото 93—98), в туловище (фото 99—104), в бедро (фото 105—110).



Φοτο 93



Φοτο 94



Φοτο 95



Φοτο 96



Φοτο 97



Φοτο 98



Φοτο 99



Φοτο 100



Φοτο 101



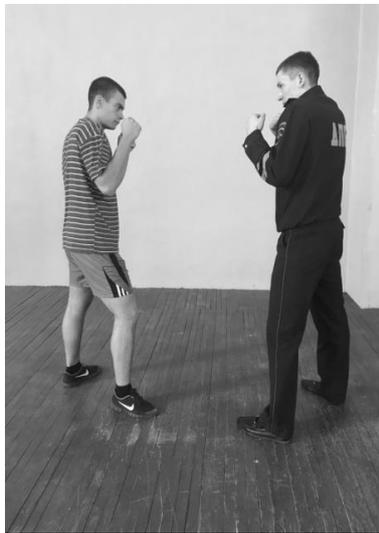
Φοτο 102



Φοτο 103



Φοτο 104



Φοτο 105



Φοτο 106



Φοτο 107



Φοτο 108



Φοτο 109



Φοτο 110

1.5. Удары головой

Удары головой выполняются на ближней дистанции, как правило, при освобождении от захватов за плечи, обхватов туловища. Наносятся вперед и назад.

Удар головой вперед. Выполняется при захвате противником плеч, обхвате туловища спереди, наносится лобной частью головы в область переносицы (фото 111, 112).

Удар головой назад. Выполняется при обхвате противником туловища сзади. Наносится затылочной частью головы в область переносицы. При этом для увеличения силы удара целесообразно перед его нанесением выполнить небольшой замах наклоном головы вперед (фото 113—115).



Фото 111



Фото 112



Фото 113



Фото 114



Фото 115

Раздел 2. ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ОТ УДАРОВ

Любое защитное действие — это двигательное действие, имеющее целью пресечение попытки противника в нанесении удара посредством блокирования либо изменения направления движения его ударной конечности, ухода с линии атаки или разрыва дистанции. Рассмотрим наиболее эффективные виды защитных действий.

2.1. Защита подставкой предплечья

Защитные действия подставкой предплечья заключаются в остановке движения ударной конечности посредством вынесения поперёк его траектории предплечья разноимённой руки. Данные защитные действия выполняются от ударов правой и левой рукой сбоку, сверху, снизу, от бокового удара правой или ногой (фото 116—131).



Фото 116



Фото 117



Φοτο 118



Φοτο 119



Φοτο 120



Φοτο 121



Φοτο 122



Φοτο 123



Φoto 124



Φoto 125



Φoto 126



Φoto 127



Φoto 128



Φoto 129



Фото 130



Фото 131

2.2. Защита подставкой обоих предплечий

Защитные действия подставкой обоих предплечий заключаются в остановке движения ударной конечности посредством вынесения поперёк его траектории обоих предплечий, расположенных параллельно друг другу, либо скрестно (скрестный блок). Данные защитные действия выполняются от удара правой и левой рукой наотмашь, правой или ногой снизу (фото 132—139).

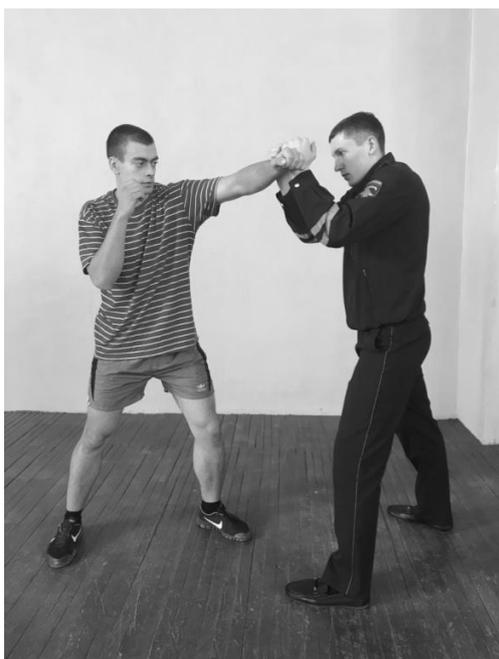


Фото 132



Фото 133



Φοτο 134



Φοτο 135



Φοτο 136



Φοτο 137



Фото 138



Фото 139

2.3. Защита отбивом внутрь

Защита отбивом внутрь выполняется посредством смещения направления движения бьющей конечности предплечьем разноимённой руки внутрь с одновременным поворотом туловища, сопровождающим защитное движение рукой. Эта защита применяется от удара кулаком правой или левой руки прямо в голову, корпус, от ударов правой или левой ногой прямо вперёд стопой (фото 140—147).



Фото 140



Фото 141



Φοτο 142



Φοτο 143



Φοτο 144



Φοτο 145



Φοτο 146



Φοτο 147

2.4. Защита подставкой подошвенной части стопы

Защитные действия подставкой подошвенной части стопы заключаются в остановке движения ударной конечности (ноги) посредством вынесения поперёк его траектории стопы разноимённой или одноименной ноги. Данные защитные действия выполняются от ударов правой и левой ногой снизу, наносимых в область колена или голени (фото 148—151).



Фото 148

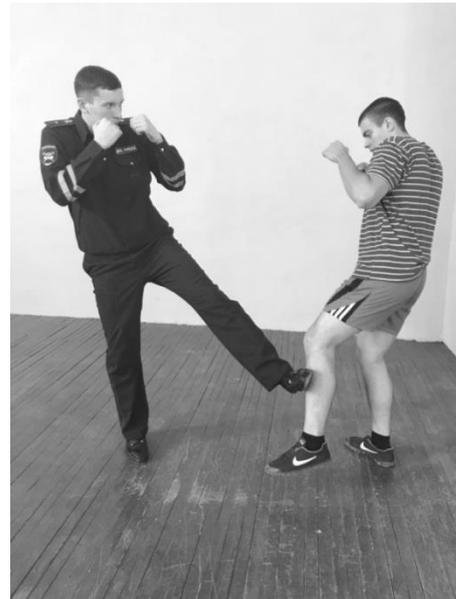


Фото 149

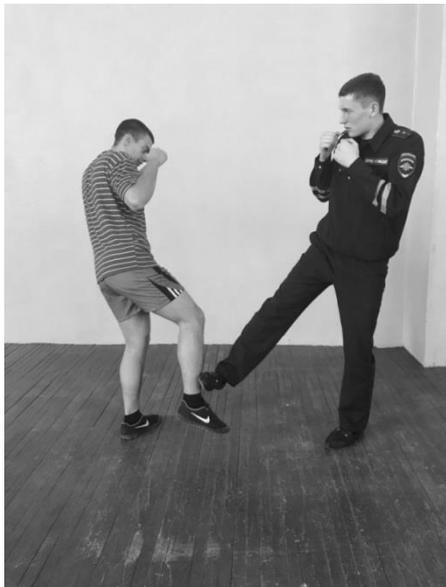


Фото 150



Фото 151

2.5. Защита подставкой согнутой в колене ноги

Защитные действия подставкой согнутой в колене ноги заключаются в остановке движения ударной конечности (ноги) посредством вынесения поперёк его траектории бедра разноимённой ноги, согнутой в колене. Данные защитные действия выполняются от боковых ударов правой и левой ногой, наносимых в область бедра (фото 152—155).



Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155

2.6. Защита уходом в сторону

Защита уходом в правую или левую сторону выполняется посредством шага в сторону с одновременным поворотом корпуса и смещения цели с линии направления движения бьющей конечности. Эта защита применяется от удара кулаком правой или левой руки прямо в голову, от ударов правой или левой ногой прямо вперёд стопой. При этом от ударов правой рукой (ногой) выполняется уход влево с поворотом корпуса слева направо, а при ударах левой рукой (ногой) — уход вправо с поворотом корпуса справа налево (фото 156—163).



Фото 156



Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160

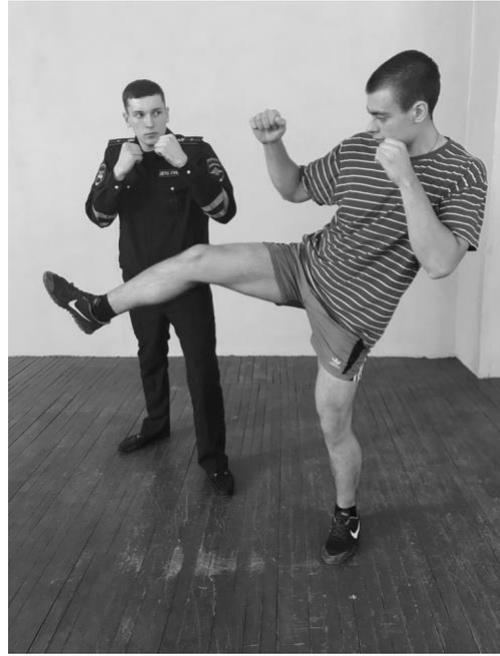


Фото 161



Фото 162



Фото 163

2.7. Защита отходом

Защита отходом применяется практически от любых видов ударов (фото 164—171). Она заключается в выполнении, в момент нанесения противником удара, шага назад с одновременным уклоном туловища и переносом веса тела на сзади стоящую ногу. При этом, ввиду увеличения дистанции, удар не доходит до цели.



Фото 164



Фото 165



Фото 166



Фото 167



Фото 168



Фото 169



Фото 170



Фото 171

2.8. Защита уклоном

Защита уклоном применяется от ударов прямо кулаком в голову. Она заключается в смещении цели с линии атаки посредством одновременного выполнения небольшого приседания и поворота туловища. При этом от ударов противника левой рукой выполняется уклон вправо, от ударов правой рукой — уклон влево (фото 172—175).



Фото 172



Фото 173



Фото 174



Фото 175

2.9. Защита нырком

Защита нырком применяется от ударов сбоку кулаком в голову. Она заключается в смещении цели с линии атаки посредством дугообразного движения туловищем навстречу бьющей руке противника, выполняемым одновременно с небольшим приседанием, за счет которого происходит «нырок» под данную руку. От ударов противника левой рукой выполняется нырок вправо, от ударов правой рукой — нырок влево (фото 176—181).



Φοτο 176



Φοτο 177



Φοτο 178



Φοτο 179



Φοτο 180



Φοτο 181

Раздел 3. СЕРИИ УДАРОВ И КОМБИНАЦИИ

Выше мы рассматривали, что серия ударов — это двигательное действие, включающее в себя несколько ударов. В практике единоборства сотрудника органов внутренних дел с правонарушителем целесообразными являются серии, включающие в себя не более 2—3 ударов. Как правило, в серии первые удары наносятся быстро и легко, а завершающий удар является акцентированным, т. е. наносится с наибольшим усилием. Рассмотрим наиболее простые и эффективные серии, состоящие из двух и из трёх ударов.

3.1. Серии, состоящие из двух ударов руками

1. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.
2. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в туловище.
3. Прямой удар кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.

3.2. Серии, состоящие из трёх ударов руками

1. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.
2. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар снизу кулаком левой руки в голову.
3. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар снизу кулаком левой руки в туловище.

3.3. Серии, состоящие из трёх ударов руками и ногами

1. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар правой ногой в голову.
2. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар правой ногой в туловище.
3. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар правой ногой в бедро.
4. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар левой ногой в голову.
5. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар левой ногой в туловище.
6. Прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову — боковой удар левой ногой в бедро.
7. Удар вперёд стопой левой ноги — прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.

3.4. Комбинации

Комбинация — это двигательное действие, включающее в себя удары и защиты. Наиболее распространённым вариантом выполнения комбинации является контратакующее действие на атаку противника, включающее в себя защитное действие от удара и удар (серию ударов), выполняемые в ответной форме. Рассмотрим наиболее распространённые и простые комбинации.

3.4.1. Комбинации, включающие в себя защитное действие и одиночный удар рукой

1. Защита уклоном вправо — прямой удар кулаком правой руки в голову.
2. Защита уклоном вправо — удар снизу кулаком правой руки в голову.
3. Защита уклоном вправо — удар снизу кулаком правой руки в туловище.

4. Защита уклоном влево — удар сбоку кулаком левой руки в голову.
5. Защита уклоном влево — удар снизу кулаком левой руки в голову.
6. Защита уклоном влево — удар снизу кулаком левой руки в туловище.
7. Защита отходом назад — прямой удар кулаком левой руки в голову.
8. Защита отходом назад — прямой удар кулаком правой руки в голову.

3.4.2. Комбинации, включающие в себя защитное действие и одиночный удар ногой

1. Защита подставкой левого предплечья от бокового удара противника правой ногой в голову — боковой удар правой ногой в голову.
2. Защита подставкой левого предплечья от бокового удара противника правой ногой в голову — боковой удар правой ногой в туловище.
3. Защита подставкой левого предплечья от бокового удара противника правой ногой в голову — боковой удар правой ногой в бедро.
4. Защита подставкой правого предплечья от бокового удара противника левой ногой в голову — боковой удар левой ногой в голову.
5. Защита подставкой правого предплечья от бокового удара противника левой ногой в голову — боковой удар левой ногой в туловище.
6. Защита подставкой правого предплечья от бокового удара противника левой ногой в голову — боковой удар левой ногой в бедро.

3.4.3. Комбинации, включающие в себя защитное действие и серию, состоящую из двух ударов руками

1. Защита уклоном вправо — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.
2. Защита уклоном вправо — удар снизу кулаком правой руки в туловище — удар сбоку кулаком левой руки в голову.
3. Защита уклоном влево — удар сбоку кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.
4. Защита уклоном влево — удар снизу кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.

5. Защита отходом назад — прямой удар кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.

6. Защита отходом назад — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.

7. Защита подставкой левого предплечья от удара сбоку кулаком правой руки противника в голову — удар сбоку кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.

8. Защита подставкой правого предплечья от удара сбоку кулаком левой руки противника в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову — удар сбоку кулаком правой руки в голову.

3.4.4. Комбинации, включающие в себя защитное действие и серию, состоящую из трёх ударов руками

1. Защита уклоном вправо — удар снизу кулаком правой руки в туловище — удар сбоку кулаком левой руки в голову — прямой удар кулаком правой руки в голову.

2. Защита уклоном влево — удар снизу кулаком левой руки в туловище — прямой удар кулаком правой руки в голову — удар сбоку кулаком левой руки в голову.

3.5. Формирование техники ударов и защитных действий

В качестве исходной предпосылки для разработки технологии обучения технике ударов и защитных действий выступает цель обучения, которую чётко должны представлять себе обучающий и обучаемые.

В нашем случае цель обучения заключается в формировании у слушателей умения правомерно и эффективно применять удары и защитные действия в ситуациях, обусловленных силовым противоборством с правонарушителем.

Достижение указанной цели подразумевает под собой достижение следующих характеризующих обучаемых составляющих:

- 1) знание правомерности применения сотрудниками полиции физической силы;
- 2) владение техникой ударов, защит и серий ударов;
- 3) умение эффективно выполнять комбинации, включающие в себя защитные действия и удары;
- 4) умение вести рукопашную схватку и применять удары и защитные действия при задержании правонарушителей и необходимой самообороне.

Процесс обучения ударам и защитным действиям мы разделили на три этапа, в ходе которых последовательно решались задачи обучения (рис. 7).

При построении процесса обучения мы исходили из закономерностей рациональной последовательности и преемственности решения задач формирования двигательных умений и навыков.

На первом этапе формируются знания о роли ударов и защитных действий в оперативно-служебной деятельности сотрудника ОВД, правомерности применения ударов при задержании правонарушителя. Также на этом этапе решаются задачи формирования техники боевой стойки, передвижений, одиночных ударов руками, ногами и защитных действий. При этом обязательным условием успешного решения задачи овладения обучаемыми техникой ударов и защитных действий мы считали одновременное изучение ударов и защиты от них.

На втором этапе решаются задачи совершенствования техники боевой стойки, передвижений ударов и защитных действий. Также на данном этапе формируются умения в выполнении серий, состоящий из 2—3 ударов руками и ногами.

На третьем этапе решаются задачи совершенствования техники ударов руками и ногами, защитных действий, серий ударов. Также на третьем этапе формируется умение выполнять комбинации, включающие в себя защитные действия и удары; и умение вести рукопашную схватку с использованием техники ударов руками, ногами и защитных действий (рис. 3).

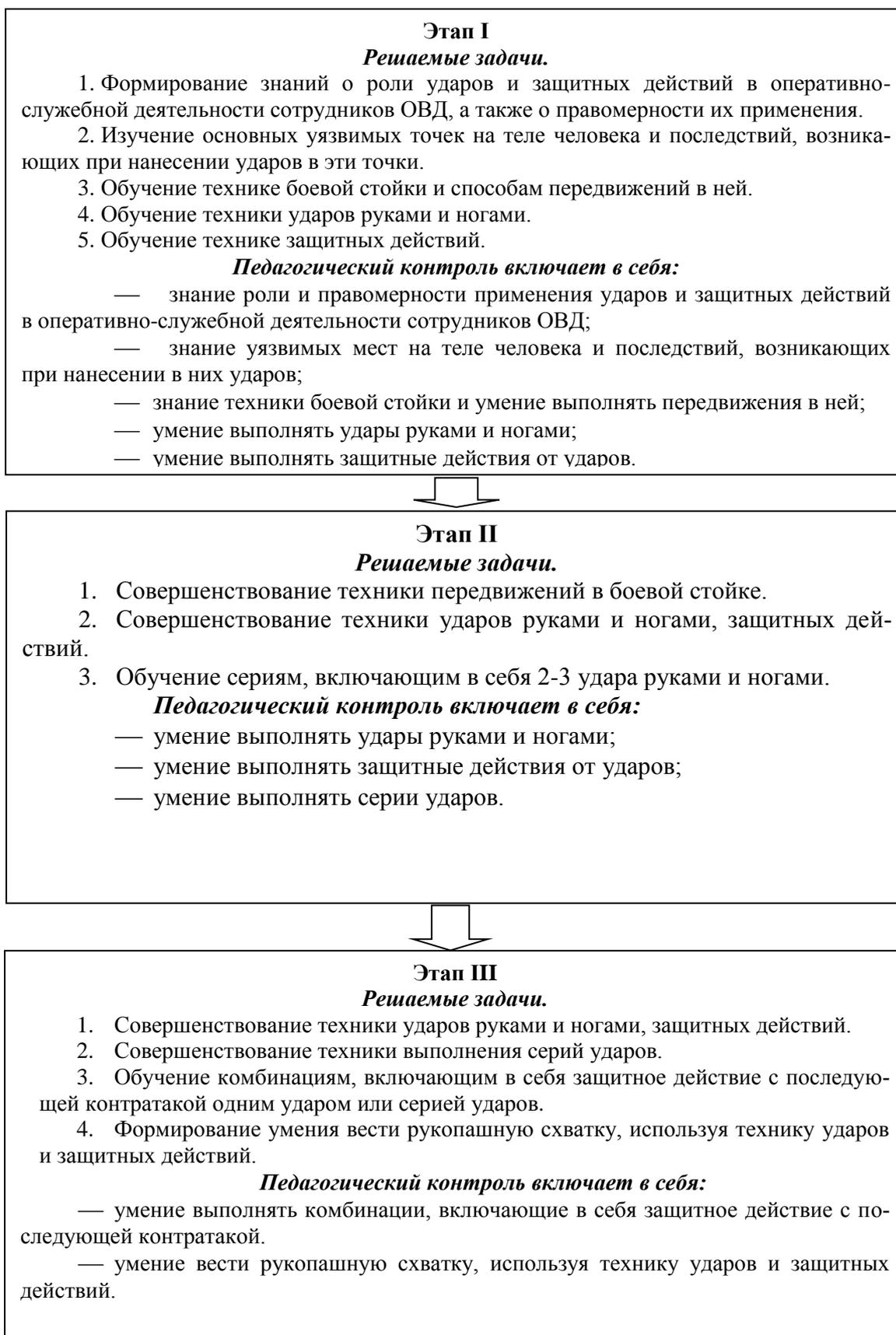


Рис. 3. Последовательность процесса обучения ударам и защитным действиям

В завершении каждого этапа проводится педагогический контроль успеваемости, имеющий целью выявление степени усвоения обучаемыми учебного материала и конкретизации задач исходя из индивидуальной степени сформированности знаний, двигательных умений и навыков для самостоятельной работы. Данный контроль включает в себя проверку всего объёма знаний, умений и навыков, подлежащий усвоению на соответствующем этапе обучения.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. О полиции: федер. закон от 7 февр. 2011 г. № 3-ФЗ: «Классификация оружия. Перечень основных терминов». ГОСТ 28653-901: [Электронный ресурс] — электрон. данные. — Программа инф. поддержки рос. науки и образования // справ. правовые системы Консультант Плюс: Высш. шк. — 2018. — Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

2. Агеевец А. В. Специальная физическая подготовка как основа индивидуальной безопасности: моногр. / А. В. Агеевец. — СПб.: СПб ГАФК им. Лесгафта, 2000. — 115 с.

3. Ашкинази С. М. Спортивно-боевые единоборства в системе подготовки силовых структур, антитеррористических подразделений и в мире спорта / С. М. Ашкинази, А. А. Николаев, В. В. Кадурич, С. П. Новиков // Совр. технологии спорта высших достижений в проф. подготовке сотрудников силовых ведомств: мат. междунар. науч. конгресса / Москва 2—4 февр. 2006 г. — М.: ООО «Антиа Пресс», 2006. — 384 с. — С. 34—43.

4. Боевые приемы борьбы: учеб.-метод. пособ. / А. И. Кравчук, Е. В. Панов. — Красноярск: СибЮИ МВД России, 2007. — 280 с.

5. Верхошанский Ю. В. Динамика техники ударных движений и скоростно-силовых качеств у боксеров-юношей // Теория и практика физ. культуры / Ю. В. Верхошанский, В. И. Филимонов, З. М. Хусьянов, А. И. Гараян. — 1988. — № 11. — С. 24—26.

6. Меры безопасности на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России: учеб. пособ. / авт.-сост. А. М. Ворожцов, А. Г. Галимова, А. Р. Ермаков. — Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2018. — 56 с.

7. Гавриленко Р. А. Эффективность выполнения ударов руками при задержании правонарушителя в условиях ограниченного пространства // Совр. технологии спорта высших достижений в проф. подготовке сотрудников силовых ведомств: мат. междунар. науч. конгресса / Москва 2—4 февр. 2006 г. — М.: ООО «Антиа Пресс», 2006. — 384 с. — С. 78—82.

8. Гаськов А. В. Теория и методика спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов. — Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та, 2000. — 271 с.

9. Иванов С. А. Методика обучения технике рукопашного боя: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Иванов. — М.: ВНИИФК, 1995. — 23 с.

10. Колухов В. Г. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособ. / В. Г. Колухов. — М.: ЦОКР МВД России, 2006. — 136 с.

11. Кравчук А. И. Боевые приемы борьбы: учеб.-метод. пособ. / А. И. Кравчук, Е. В. Панов. — Красноярск: Сиб. юрид. ин-т М-ва внутр. дел России, 2006. — 280 с.

12. Ворожцов А. М., Развитие силовых способностей сотрудников органов внутренних дел: учеб.-метод. пособ. / А. М. Ворожцов, Д. В. Ошурков, Т. Д. Кельдасов, Ю. П. Никитин. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел России, 2016. — 64 с.

13. Ахматгатин А. А., Гальцев С. А., Кельдасов Т. Д. Методика обучения ударам и защитным действиям курсантов образовательных организаций системы МВД России: учеб. пособ. — Иркутск: Вост.-Сиб. ин-т М-ва внутр. дел России, 2017. — 144 с.

14. Лупырь В. Г. Организационно-технологические особенности совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки курсантов юридических вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Г. Лупырь. — М., 2002. — 24 с.

15. Минуллин А. З., Степанов Г. И. Методика обучения ударно-защитной технике сотрудников ОВД: учеб.-метод. пособ. / А. З. Минуллин, Г. И. Степанов. — Уфа: ОН и РИО Уфим. юрид. ин-т М-ва внутр. дел России, 2006. — 48 с.

16. Морев Д. Г. Методика боевой подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России в условиях ограниченного пространства: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д. Г. Морев. — М., 2001. — 24 с.

17. Попов Ю. И. Методика физической и тактико-специальной подготовки курсантов вузов МВД России: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. И. Попов. — М., 2001. — 19 с.

18. Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский» — М.: ДГСК МВД России, 2017. — 161 с.

19. Примерная программа профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующих составов, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел в подразделения по контролю за оборотом наркотиков территориальных органов МВД России (на базе высшего образования) по должности служащего «Полицейский». — М.: ДГСК МВД России, 2017. — 106 с.

20. Саликов А. А. Пути повышения эффективности обучения ударным единоборствам в системе учебных заведений МВД Российской Федерации: дис. ... канд. пед. наук / А. А. Саликов. — Краснодар, 1998. — 180 с.

21. Солодков А. С. Физиология спорта: учеб. пособ. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. — СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. — 231 с.

22. Табаков С. Е. Преподавание самбо в институте физической культуры как системы рукопашного боя: дис. ... канд. пед. наук / С. Е. Табаков. — М.: РГАФК, 1997. — 165 с.

23. Уфимцев О. Ю. Становление и совершенствование техники ударов, защиты и передвижений в процессе занятий по физической подготовке в системе МВД России: учеб.-метод. пособ. / О. Ю. Уфимцев, В. Н. Клещев. — М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2001. — 80 с.

24. Физическая подготовка: учеб. пособ. / В. С. Кшевин, В. В. Мороз, В. П. Усенко, В. П. Бирюков, В. А. Серебрянников. — М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2003. — 288 с.

25. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В. И. Филимонов. — М.: ИНСАН, 2001. — 400 с.

26. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: моногр. / В. И. Филимонов. — М.: ИНСАН, 2000. — 432 с.

27. Шиян В. В. Эффективность учебных занятий по физической подготовке курсантов вузов системы МВД России // Совр. технологии спорта высших достижений в проф. подготовке сотрудников силовых ведомств: мат. междунар. науч. конгресса / Москва 2—4 февр. 2006 г. — М.: ООО «Антис Пресс», 2006. — 384 с. — С. 384.

Меры безопасности при выполнении ударной и защитной техники боевых приёмов борьбы

Учебные занятия, во время которых изучаются и совершенствуются удары и защитные действия являются достаточно травмоопасными для занимающихся. Вследствие чего, преподавателю и обучаемым, необходимо строго соблюдать меры безопасности.

Обязанности преподавателя:

1. Перед занятием:

— провести с обучаемыми инструктаж о соблюдении на занятии мер безопасности;

— проверить подготовленность обучаемых к занятию, соответствие формы одежды, наличие и состояние защитных средств (боксёрских перчаток, щитков, фут);

— проверить состояние помещения (степень освещённости, чистоту, отсутствие посторонних предметов) и исправность инвентаря (татами, боксёрских мешков и груш, макивар);

— обеспечить подготовленность к быстрому использованию медицинской аптечки.

2. Во время занятия:

— требовать строгое соблюдение обучаемыми служебной дисциплины;

— непрерывно контролировать работу всей учебной группы;

— при подборе учебно-тренировочных средств строго соблюдать принцип доступности и индивидуализации;

— совершенствование обучаемыми техники ударов и защитных действий в парах осуществлять только в защитном оборудовании (боксёрских перчатках, футах, щитках);

— при работе на снарядах равномерно распределять обучаемых на расстоянии друг от друга, исключая возможность столкновений между собой;

— при высокой моторной плотности занятия использовать контроль оперативного состояния занимающихся (по величине частоты сердечных сокращений, внешнему виду);

— при получении травмы обучаемым или резком ухудшении его самочувствия немедленно оказать ему первую доврачебную помощь и вызвать врача.

3. По окончании занятия:

— проверить состояние занимающихся, убедиться, что в процессе занятия травм не было;

— при подведении итогов занятия отметить степень соблюдения обучаемыми мер безопасности и случаи их нарушения.

Обязанности слушателя:

1. Перед занятием:

— прибыть на занятие в спортивной форме одежды с исправными защитными средствами (боксерскими перчатками, щитками, футами);

— при плохом самочувствии, наличии недомогания, болевых ощущений в обязательном порядке доложить об этом преподавателю.

2. Во время занятия:

— строго соблюдать служебную дисциплину;

— выполнение технических действий начинать и заканчивать строго по команде преподавателя;

— совершенствование техники ударов и защитных действий в парах осуществлять только в защитном оборудовании (боксерских перчатках, футках, щитках);

— при получении травмы, ухудшении самочувствия, появлении болевых ощущений немедленно доложить об этом преподавателю.

3. По окончании занятия:

— проверить своё состояние и убедиться, что в процессе занятия не получено никаких травм;

— при необходимости обратиться в медицинскую часть и доложить преподавателю о причине обращения [6].

Выписка из примерной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел (на базе среднего общего образования) по должности служащего «Полицейский» — М.: ДГСК МВД России, 2018. — 161 с.

Боевые приёмы борьбы

Тема 7.2.8. Удары руками и ногами

Руками

Кулаком:

- прямые в голову, в солнечное сплетение;
- сбоку в голову, в нижнюю часть туловища;
- снизу в челюсть, в солнечное сплетение.

Основанием кулака:

- сверху по переносице;
- наотмашь в голову;
- назад в пах.

Основанием ладони:

- прямой в лицо.

Локтем:

- внутрь, наружу в голову;
- снизу в челюсть;
- сверху по спине нагнувшегося;
- назад в солнечное сплетение;
- в сторону в туловище с помощью второй руки.

Ногами

Носком ноги: в голень, в пах.

Коленом: в пах, в голову нагнувшегося; сбоку в живот.

Стопой: прямой в туловище; сбоку в колено (с зашагиванием).

Пяткой: сверху по подъему стопы; назад в голень.

Тема 7.2.9. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)

Передвижениями (скользящим шагом, скачками). Движением туловища (отклонения, уклоны, «нырки»). Блоками (подставками), отбивами предплечьями.

Выписка из примерной программы профессионального обучения (профессиональной подготовки) лиц среднего и старшего начальствующего

состава, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел в подразделения по контролю за оборотом наркотиков территориальных органов МВД России (на базе высшего образования) по должности служащего «Полицейский» — М.: ДГСК МВД России, 2018. — 106 с.

Боевые приёмы борьбы

Тема 9.1.5. Удары руками и ногами

Руками. Кулаком:

- прямые в голову, в солнечное сплетение;
- сбоку в голову, в нижнюю часть туловища;
- снизу в челюсть, в солнечное сплетение.

Основанием кулака:

- сверху по переносице;
- наотмашь в голову;
- назад в пах.

Основанием ладони:

- прямой в лицо.

Локтём:

- внутрь, наружу в голову;
- снизу в челюсть;
- сверху по спине нагнувшегося;
- назад в солнечное сплетение;
- в сторону в туловище с помощью второй руки.

Ногами:

Носком ноги: в голень, в пах.

Коленом: в пах, в голову нагнувшегося; сбоку в живот.

Стопой: прямой в туловище; сбоку в колено (с зашагиванием).

Пяткой: сверху по подъёму стопы; назад в голень.

Тема 9.1.6. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом)

Передвижениями (скользящим шагом, скачками). Движением туловища (отклонения, уклоны, «нырки»). Блоками (подставками), отбивами предплечьями.

Учебное издание

**ОБУЧЕНИЕ УДАРНОЙ И ЗАЩИТНОЙ ТЕХНИКЕ
БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ
ПО ПРОГРАММАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Составители:

Ворожцов Александр Михайлович,
Кельдасов Темир-хан Джумагулович,
Ошурков Денис Владимирович

Редактор

А. В. Андреев

Подписано в печать 4.10.2018

Усл. печ. л. 4,0

Тираж 60 экз.

Формат 60 х 84/16

Заказ № 69

НИ и РИО ФГКОУ ВО «Восточно-Сибирский институт МВД России»
ул. Лермонтова, 110