ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кафедра профессиональной служебной подготовки

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ «ТРЕНАЖЕРА ЕДИНОБОРЦЕВ»

(методические рекомендации)

Хабаровск 2020

Методические рекомендации для обучающихся. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт МВД РФ, 2020. – 44 с.

Составители:

- преподаватель кафедры ПСП майор полиции В.Б. Шилакин;
- преподаватель кафедры ПСП старший лейтенант полиции В.Г. Кормин;
- доцент кафедры ПСП В.В. Макашин.

В данной работе представлены различные специализированные задания, для выполнения бросковой техники с использованием «тренажера-единоборцев».

Методические рекомендации окажутся полезными преподавателям кафедр физической подготовки вузов МВД России, факультетам профессиональной подготовки образовательных учреждений МВД России.

Предназначена для слушателей, проходящих обучение по программам первоначальной подготовки, образовательных учреждений МВД России.

Методические рекомендации рассмотрены и одобрены на заседании кафедры профессиональной служебной подготовки 31 августа 2020 года, протокол № 14.

© Дальневосточный юридический институт МВД РФ, 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр.
Введение	. . . . .	4
Глава 1.	Теоретико-методические основы обучения профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД.	7
	1.1 Исторические аспекты возникновения самозащиты без оружия.	7
	1.2 Задачи служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД РФ.	9
	1.3 Средства и методы физической подготовки, применяемые при обучении профессионально-прикладным двигательным действиям сотрудников ОВД.	21
Глава 2.	Методика выполнение бросковой техники.	22
	2.1 Технические основы выполнения броска через спину	23
	2.2 Бросковая техника с использованием тренажера - единоборцев.	32
	2.3 Комплекс упражнений по выполнению тактических заданий.	35
Заключение.		40
Список литературы.		42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Значимость средств физической культуры и спорта для системы служебной деятельности сотрудников правоохранительных органов определяется направленностью этих средств на сохранение творческого долголетия данных работников, укрепление их здоровья и подготовку в профессиональном плане. Главная идея неспециального образования в сфере физической культуры – формирование всесторонне развитой личности. Актуальность привлечения сотрудников правоохранительных органов к занятиям физической культуры и спортом обусловливается в первую очередь тем, что применение полицией физической силы в условиях современных реалий – это противоборство с противником, в процессе которого могут наноситься травмы.

Выделяя тот факт, что уровень технической подготовленности сотрудников ОВД в области двигательной деятельности физкультурно-спортивного характера является важной составляющей их профессиональной подготовки, следует указать на то, что владения высокоразвитыми координационными способностями и совершенными двигательными навыками, особенно касающимися спортивной подготовки в области самбо, является весьма актуальным направлением спортивной дидактики.

Для того чтобы действовать успешно, решительно, профессионально и грамотно при защите общества и государства от преступных посягательств, сотрудники полиции должны постоянно совершенствовать свою физическую подготовку, систематически изучать нормативные акты, учебную литературу и практику применения физической силы.

По нашему мнению, исследование организации учебно-тренировочного процесса и разработка методики формирование техники боевых приемов борьбы на основе средств спортивной подготовки свойственных самбо, позволит повысить уровень профессионально-прикладной двигательной подготовленности слушателей ФПП вузов МВД России.

Объект исследования: образовательный процесс профессионально-прикладной физической подготовки слушателей ФПП вузов МВД России.

Предмет исследования: средства и методы оптимизации учебно-тренировочного процесса физической подготовки слушателей, обеспечивающие им достижение высокого уровня двигательной готовности профессионально-прикладного характера.

Цель: методические рекомендации направлены на формирование техники специальных двигательных действий слушателей ФПП вузов МВД России средствами спортивной подготовки самбо.

В соответствии с целью исследования – совершенствование методики формирования профессионально-прикладных двигательных действий слушателей вузов МВД России средствами спортивной подготовки самбо, в работе решались следующие задачи.

Задачи исследования:

- рассмотреть теоретические основы формирования профессионально-прикладных двигательных действий сотрудников ОВД;
- исследовать процесс обучения профессионально-прикладным двигательным действиям слушателей ФПП образовательных организаций МВД России;
- разработать методику формирования техники специальных двигательных действий слушателей ФПП образовательных организаций МВД России средствами спортивной подготовки самбо.

Для решения поставленных в исследовании задач применялись широко используемые в педагогике **методы**:

- анализ и обобщение научно-методической литературы;
- изучение и анализ программно-нормативных документов;
- педагогические наблюдения;

Гипотеза. Предполагалось, что использование средств спортивной подготовки применяемых в борьбе самбо окажет стимулирующее влияние на формирование арсенала специальных двигательных действий необходимых

для овладения боевыми приемами борьбы, координационную и общую функциональную подготовленность обучаемых.

Ожидаемые результаты исследования заключается в возможности их использования:

- для коррекции основной направленности учебно-тренировочного процесса посредством совершенствования уровня специальной физической подготовленности слушателей вузов МВД России;

- при проведении практических занятий тренерами-преподавателями по физической подготовке и в группах спортивного совершенствования по самбо;

- при разработке программно-нормативных материалов, регламентирующих деятельность кафедр физической подготовки вузов МВД России и центров профессиональной подготовки.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СОТРУДНИКОВ ОВД

1.1 Исторические аспекты возникновения самозащиты без оружия.

Сотрудникам полиции в своей служебной и боевой деятельности приходится оперировать понятиями техники и тактики как в ситуациях вооружённого противоборства с преступниками, так и в условиях безоружного сопротивления и задержания правонарушителей. Поэтому при обучении сотрудников полиции боевым приёмам борьбы следует учитывать значение стратегии и тактики, как части воинского искусства, так и области спортивного единоборства.

Следует взглянуть на решение этого вопроса в историческом ракурсе. Из истории российской полиции известно, что первым специалистом, обучавшим в 1898 году петербуржских полицейских приёмам самообороны без оружия на основе приёмов французской борьбы, был знаменитый специалист российской атлетики, опытный борец В. А. Пытлясинский. Соответственно, в специальную подготовку полицейских внедрялся метод спортивного единоборства и способы применения приёмов французской (греко-римской) борьбы. Подобная практика была успешно продолжена другим борцом, автором официального полицейского руководства «Самооборона и арест», И. В. Лебедевым, знаменитым «дядей Ваней», в 1914 году обучавшим городовых Санкт-Петербурга.

В советское время первым специалистом, обучавшим с 1920 по 1938 год курсантов Московской школы милиции самообороне, был В. А. Спиридонов, автор аббревиатуры САМБО, по праву считающийся одним из основателей этого национального вида спорта России. За основу обучения БПБ он взял приёмы японской борьбы джиу-джитсу, которые самостоятельно изучал по редким тогда книгам. Понимая, что без тренировок в условиях сопротивления

сложно добиться существенных навыков применения приёмов, В. А. Спиридонов включил в учебные занятия соревновательный метод по правилам, исключающим удары и опасные приёмы. Но броски он считал лишь вспомогательными действиями, поэтому борьба проводилась, в основном, лёжа, а болевые и удушающие приёмы разрешалось проводить в стойке. Борьба получалось мало зрелищной и недостаточно эффективной, о чём неоднократно критически высказывались другие специалисты единоборств, также являющиеся основателями самбо - В. С. Ощепков и А. А. Харлампиев. Но В. А. Спиридонов в свою систему подготовки включил и другой метод - постоянной обратной связи со своими выпускниками. При этом он сам неоднократно выезжал вместе с ними на операции по задержанию правонарушителей, проверяя в реальных условиях практичность своей методики и внося в неё соответствующие изменения.

С 1930 по1934 год в Центральной высшей школе Рабоче-крестьянской милиции активно работал В. С. Ощепков, выпускник японской школы Кодокан, обладатель чёрного пояса по дзюдо. Он проводил с курсантами занятия по собственной методике, в основе которой были обязательные спортивные занятия борьбой дзюдо, в которых броски имели ведущее значение. При этом он скептически относился к целесообразности обучения курсантов болевым приёмам задержания в стойке по системе Спиридонова, считая более практичным проведение их после сбивания противника в партер. Опасные приёмы с применением оружия и ударов изучались методами многократных повторений, до автоматизма изученных движений. Тренировки по борьбе проводились с учебно-тренировочными схватками с дозируемым и затем полным сопротивлением, с применением соревновательного метода.

С 1938 года самбо (вначале носившая название «борьба вольного стиля») стала развиваться как самостоятельный вид единоборств, огромный вклад в развитие новой борьбы, её становление и пропаганду внёс ученик В. С. Ощепкова - А. А. Харлампиев. Прикладное значение самбо было высоко оценено представителями силовых ведомств. В 1958 году выходят два

учебных пособия А. А. Харлампиева по самбо: одно для работников милиции «Самозащита без оружия (самбо)», с главой IV «Тактика применения приёмов самбо» и другое «Тактика борьбы самбо» , предназначенное «для секций низовых коллективов». В отличие от представленной А. А. Харлампиевым ещё в 1938 году систематизации и классификации техники самбо, которую специалисты спорта по тщательности разработки сравнили с системой химических элементов Д. И. Менделеева, подобная классификация тактики борьбы одним из главных основателей самбо представлена не была. Сущностью тактики применения приёмов самбо автор назвал определение «линии поведения и методов действия работников милиции при защите от внезапного нападения преступников», их задержание и сопровождение в органы милиции. С учётом предполагаемых действий преступников, автор пособия представил ряд рекомендаций по применению приёмов самбо, с необходимостью обладания высокой бдительностью и готовностью производить их решительно и смело, правильно оценивая обстановку.

1.2 Задачи служебно-прикладной физической подготовки сотрудников ОВД РФ

Деятельность государства и его органов охватывает различные сферы жизни общества. Содержанием этой многообразной и многоплановой деятельности является широкий круг проблем, связанных с обеспечением нормального функционирования отраслей экономики и конкретных хозяйственных организаций, осуществление внешней политики, поддержание боеготовности вооруженных сил, охрана государственной безопасности страны, создания условий для развития культуры, науки и образования, а также выполнение других важных функций.

Из столь обширного круга проблем выделяется деятельность государственных органов, направленная на выполнение задач по обеспечению прав и свобод человека и гражданина, охране прав и законных интересов негосударственных и государственных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций, борьбе с правонарушениями законности и правопорядка, защите прав и свобод человека и гражданина, охране прав и законных интересов государственных и негосударственных организаций, трудовых коллективов и общественных организаций, борьбе с преступлениями и иными правонарушениями. Эти задачи являются предметом заботы в первую очередь государства и его органов, о чем в той или иной форме говорится, к примеру в ст. 2,7, ч.1 ст.45, п. "в" ст. 71, п. "б" ст.72, п."е" ст.114 Конституции РФ.

Выполнением данных задач занимаются различные государственные органы, сами граждане также имеют возможность отстаивать свои права и свободы любыми законными способами, содействовать государственным органам и добиваться выполнения ими своих полномочий.

Обеспечением законности и правопорядка занимаются органы охраны правопорядка, ".которые призваны охранять обусловленный экономическими, и социальными, нравственными, культурными, историческими и иными

факторами, Конституцией РФ, другими законодательными и правовыми предписаниями порядок жизни и деятельности государства и общества, российских граждан и иных лиц, проживающих в России".

Не смотря на разные направления в работе, в соответствии с Законом "О полиции", общими задачами полиции являются:

- обеспечение личной безопасности граждан;
- предупреждение и пресечение преступлений и административных правонарушений;
- раскрытие преступлений;
- охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности;
- оказание помощи гражданам, должностным лицам, предприятиям, учреждениям, организациям и общественным объединениям в осуществлении их законных прав и интересов.

Для выполнения возложенных на полицию обязанностей, ей предоставляются очень большие права: проверять у граждан паспорта и другие документы, удостоверяющие личность; входить в жилые и служебные помещения для пресечения преступлений, а также при преследовании лиц, подозреваемых в совершении преступлений; налагать штрафы и применять иные, предусмотренные законом меры административного воздействия, задерживать граждан на основаниях и в порядке, определенных законодательством, фотографировать задержанных; подвергать приводу в полицию лиц, систематически нарушающих общественный порядок; запрещать эксплуатацию технически неисправных транспортных средств, отстранять водителей от управления транспортом и лишать водителей прав в случаях, предусмотренным законодательством.

Основной задачей полиции является охрана общественного порядка и борьба с преступностью. Выполняя указанную задачу, сотрудникам полиции приходится в процессе пресечения преступлений, административных правонарушений, задерживать лиц, их совершивших. Очень часто

правонарушители оказывают неповиновение законным требованиям сотрудников полиции.

Закон "О полиции" дает право сотрудникам применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Конституция РФ определяет Российскую Федерацию, как правовое государство, принципами которого являются:

1. Верховенство закона во всех сферах общественной и государственной жизни.

2. Реальность прав, свобод личности, обязательность закона не только для граждан, но и для государства.

3. Строгое исполнение требований закона, господство принципов законности, осуществление государством эффективного контроля над исполнением закона.

Свою деятельность органы милиции обязаны осуществлять в строгом соответствии с правовыми нормами, принципами правового государства. Следовательно, и применение физической силы, боевых приемов борьбы должно соответствовать данным принципам. Деятельность полиции строится в строгом соответствии с принципами уважения и свобод человека и гражданина, законности, гуманизма, гласности.

В законе «О полиции» ст.19 так же говорится, что в зависимости от характера и степени опасности, силы сопротивления, ущерб, причиняемый

вследствие применения боевых приемов борьбы, физической силы должен быть минимальным.

В момент применения физической силы на сотрудника полиции распространяются нормы уголовного права Российской Федерации о необходимой обороне, причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление, крайней необходимости, физическом или психическом принуждении, об обоснованном риске, исполнении приказа или распоряжения. Формирование готовности сотрудников полиции к применению мер насильственного воздействия осуществляется главным образом в процессе физической и огневой подготовки.

В органах внутренних дел физическая подготовка всегда рассматривалась как составная часть профессиональной подготовки сотрудников. Целью физической подготовки является формирование физической и психологической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно - служебных задач, умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

В настоящее время рост преступности сопровождается непрерывным ужесточением ее форм. Все чаще правонарушения совершаются с применением физической силы и оружия. Это требует улучшения физической подготовки сотрудников правоохранительных органов.

Особое место в физической подготовке сотрудников органов внутренних дел, курсантов и слушателей учебных центров и учебных заведений ОВД РФ занимает обучение самозащите без оружия (самбо). Физическое состояние сотрудника, здоровье, спортивная форма на момент выполнения задачи играют определяющую роль. Сотрудник может обладать необходимыми навыками боевых приемов борьбы, быть готовым применить их, но не сможет этого сделать по причине болезни или слабой, недостаточной физической подготовленности.

Уровень владения боевыми приемами борьбы, как составная часть профессионального мастерства во многом зависит от общего физического развития сотрудника, его образованности, морально-этического воспитания и достигается в результате специального профессионального обучения, а так же в процессе непрерывной служебно-профессиональной подготовки; обобщения и критического переосмысления накопленного опыта практической работы.

Профессиональная физическая подготовка включена во всевозможные виды и формы тестирования на пригодность к действиям в различных условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств, огнестрельного оружия.

Перед учебными заведениями и органами МВД стоит задача совершенствования курсов физической подготовки.

Организация и содержание профессиональной подготовки определяется в соответствии с планами и программами, утвержденными МВД РФ. Наличие в программе подготовки той или иной учебной дисциплины, ее содержания зависит от целей и задач конкретного вида профессиональной подготовки, от рода деятельности сотрудника.

Для подготовки сотрудника полиции начальная профессиональная подготовка является самым важным периодом обучения, поскольку именно полицейский рядового и младшего начальствующего состава, а не руководитель органа или подразделения внутренних дел, чаще всего вступает в физический контакт с преступниками и нарушителями общественного порядка.

Первоначальная служебно-прикладная физическая подготовка в учебных центрах должна проводиться по учебным программам в строгом соответствии с наставлением по физической подготовке.

Для достижения поставленной цели в служебно-прикладной физической подготовке сотрудников органов внутренних дел предусматривается решение следующих задач:

- формирование знаний основ теории и методики физической подготовки и здорового образа жизни;
- обучение технике боевых приемов борьбы с ПР-73, АК;
- формирование профессионально важных физических качеств;
- овладение системой практических умений и навыков применения физической силы и специальных средств для обеспечения правопорядка в процессе служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел;
- формирование необходимых интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств личности, таких как уверенность в правоте своих действий, гуманность, самодисциплина, память, внимание, самообладание, добросовестность, настойчивость.

1.3 Средства и методы физической подготовки, применяемые в обучении профессионально-прикладных двигательных действий сотрудников ОВД

Основным средством физической подготовки в системе МВД России являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Комплексное использование этих средств позволяет эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи учебных занятий.

Физические упражнения – это такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

Слово физическое отражает характер совершаемой работы (в отличие от умственной), внешне проявляемой в виде перемещений тела человека и его частей в пространстве и во времени.

Слово упражнение обозначает направленную повторность действия с целью воздействия на физические и психические свойства человека и совершенствования способа исполнения этого действия.

Таким образом, физическое упражнение рассматривается, с одной стороны, как конкретное двигательное действие, с другой - как процесс многократного повторения.

Среди физических упражнений в качестве средств физической подготовки выделяют:

- скоростные упражнения, характеризующиеся быстротой движений и перемещений в пространстве (спринтерский бег на дистанциях до 100 м, уклоны от ударов, ответная двигательная реакция человека на внешние раздражители и т.п.);

- силовые упражнения, характеризующиеся перемещением предметов различной массы в пространстве или оказанием сопротивления внешнему

воздействию (переноска тяжестей или пострадавших людей, сдерживание толпы, подъем штанги, подтягивания в висе и т.п.);

- скоростно-силовые упражнения, характеризующиеся проявлением силы в короткий промежуток времени, то есть быстротой и мощностью усилий (прыжки, метания предметов, удары рукой или ногой, броски при борьбе и т.п.);

- упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в циклических движениях (бег на средние и длинные дистанции, марш-броски, плавание, передвижение на лыжах и т.п.);

- упражнения, требующие проявления координационных способностей (акробатика, гимнастика на снарядах, комбинации приемов, преодоление отдельных препятствий и т.п.);

- упражнения, требующие единовременного комплексного проявления различных физических качеств в условиях переменного режима деятельности (борьба, рукопашный бой, бокс, спортивные и подвижные игры, преодоление различных полос препятствий и т.п.).

Помимо представленной классификации физические упражнения разделяются по признаку специфичности следующим образом:

- общеподготовительные упражнения (упражнения из различных видов спорта, применяемые для активного отдыха, для решения вспомогательных задач и т.п.);

- специально-подготовительные упражнения (упражнения, частично совпадающие по структуре с приемами, например, борьбы или рукопашного боя). Среди этих упражнений различают подводящие упражнения, направленные преимущественно на освоение формы движений или техники конкретного приема, и развивающие, направленные преимущественно на развитие необходимых физических качеств;

- служебно-прикладные упражнения (упражнения, соответствующие профессиональным действиям сотрудников органов внутренних дел). К ним

относятся боевые приемы борьбы, способы преодоления естественных и искусственных препятствий.

Эффект от физических упражнений определяется целым рядом дополнительных условий: контингентом занимающихся, уровнем их физического развития и состоянием здоровья, интенсивностью и объемом задаваемой нагрузки и других. Иначе говоря, рациональное использование физических упражнений во многом зависит от квалифицированного педагогического руководства занятиями, соблюдения принципов физической подготовки.

При обучении боевым приемам борьбы сотрудников органов внутренних дел МВД России применяются физические упражнения, по своей форме схожие с действиями, встречающимися в практике служебной деятельности. Так, для задержания правонарушителя сотрудники органов внутренних дел используют боевые приемы борьбы: захваты, различные удары руками и ногами, броски с последующим удержанием или проведением болевого приема с переходом на загиб руки за спину (рывком, рычаг руки внутрь, наружу и др.). Многократное выполнение этих приемов на занятиях по физической подготовке позволяет оказывать целенаправленное воздействие на формирование физической и психологической готовности слушателей к единоборству с правонарушителем.

Многократное выполнение физических упражнений формирует двигательный динамический стереотип - прочно закрепленную и вместе с тем пластичную систему нервно-регуляторных процессов, которая формируется в центральной нервной системе по закономерностям условно-рефлекторных связей. Кроме того, одновременно с обучением боевым приемам борьбы происходит и развитие физических качеств сотрудника органов внутренних дел: силы, быстроты, выносливости, ловкости – качественных проявлений двигательной деятельности. Оба этих процесса должны сопутствовать друг другу. Взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств можно рассматривать как единство формы и содержания двигательного действия.

Успешное выполнение боевых приемов борьбы невозможно без определенного уровня развития силы, быстроты, ловкости и выносливости.

При этом физические упражнения как процесс повторения могут быть организованы в виде многократного выполнения одного двигательного действия (кувырок вперед, удар рукой и т.д.) или в форме двигательной деятельности, включающей различные действия (бросок задней подножкой с переходом на удержание, комбинация ударов руками, ногами и др.).

Например, при изучении бросковой техники слушатели учатся выполнять захват рукава и одежды на спине или пояса сзади, рывок руками на себя вверх, поворот с подседом на двух ногах, подбив ягодицами вверх и сбрасывание противника за счет рывка влево вниз. Затем, многократно повторив отдельные элементы, соединяют части боевого приема борьбы в единое целое, выполняют бросок в целом. Выполнение броска должно иметь служебно-прикладную направленность, поэтому данный прием доводят до логического завершения (задержания). Выглядит это так: захват → удар или болевой прием→ прием задержания → переход на загиб руки за спину (надевание наручников, проведение наружного досмотра) → подъем в стойку (сопровождение). При многократном повторении этих двигательных действий они становятся физическими упражнениями, так как при их выполнении решаются педагогические задачи (формируются навыки выполнения боевых приемов борьбы, развиваются физические качества).

Физические упражнения выполняются определенным способом, который называется техникой. В ней условно можно выделить основу, главное звено и детали. Основы техники и главное звено упражнения едины, а детали могут быть различными в своем проявлении, поскольку зависят от индивидуальных особенностей развития человека.

При многократном повторении технического действия у обучаемых формируются наиболее эффективные способы выполнения приема в целом и отдельных его элементов в соответствии с особенностью их индивидуального

развития, что придает технике выполнения характерную индивидуальную окраску.

В процессе обучения отдельному приему или действию можно выделить ряд относительно завершенных этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. К ним относятся: ознакомление, разучивание, совершенствование (тренировка).

Ознакомление с приемом. Цель ознакомления с приемом – создать у обучаемых правильное представление о разучиваемом приеме и рациональном способе его выполнения. Для ознакомления с приемом необходимо:

- назвать прием;

- образцово показать прием в целом (в боевом темпе);

- разъяснить практическое применение (дать тактическое обоснование приема);

- показать, если это необходимо, прием по частям или по разделениям, с попутным объяснением техники выполнения;

- указать на главное в технике выполнения данного приема.

Перед тактическим обоснованием применения приема необходимо образцово показать его. Показ приема должен быть четким, проводиться в боевом темпе и создавать ясное зрительное представление о приеме в общем виде.

Разучивание приема. Задача разучивания приема – формирование у занимающихся новых двигательных навыков. Главное при этом – добиться правильной техники выполнения приема.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, структуры и сложности приема разучивание осуществляется методом целостно-конструктивного упражнения (методом разучивания в целом), расчлененно-конструктивным методом (методом разучивания по частям), методом сопряженного воздействия, игровым методом и соревновательным.

Сущность метода целостного обучения состоит в том, что разучивание приема проводится путем многократного его выполнения в целом (без разделений и остановок), вначале в медленном темпе без разделений и остановок, а затем в постепенно ускоряющемся и боевом темпе в разнообразных условиях и обстановке, как по команде руководителя занятий, так и самостоятельно.

Особенность метода разучивания по частям состоит в том, что в ходе обучения осуществляется последовательная фиксация определенных положений (частей) двигательного акта. Она обеспечивает, с одной стороны, правильное представление обучаемых о том, какое положение занимают части тела в данный момент, с другой – постоянный контроль, устранение ошибок и уточнение техники выполнения руководителем занятий.

Игровой метод используется в основном для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива. Не менее важна его роль как средства переключения занимающихся на другой вид двигательной активности, с целью ускорения и повышения эффективности ранее достигнутого уровня подготовленности. Данный метод чаше всего воплощается в виде разнообразных подвижных игровых заданий.

Соревновательный метод выступает в качестве оптимального способа повышения учебно-тренировочного процесса, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности занимающихся. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия выполнения упражнений, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Основное внимание на заключительном этапе разучивания следует обращать на закрепление навыков в выполнении приемов путем многократного их повторения.

Совершенствование техники приема - это систематическое многократное выполнение разученного приема в постепенно усложняющихся условиях. На данном этапе достигаются качественное (автоматизированное) овладение двигательным навыком в процессе его практического применения, а также высокий уровень развития физических, волевых и специальных качеств.

Для качественного овладения приемом целесообразно максимально усложнять обстановку. Это достигается:

- изменением начальных и заключительных положений;

- выполнением приема на точность;

- увеличением количества повторений, скорости и дистанции передвижения;

- применением внезапно изменяющихся условий (действий по внезапным сигналам, командам, в зависимости от поведения противника и т.п.);

- выполнением приема в комплексе с ранее изученными приемами на фоне значительной физической и психической нагрузки как на специально-подготовленных полигонах, так и на различной местности;

- выполнением некоторых приемов в условиях ограниченной подвижности (в узких местах и проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте и т.п.), слабой видимости и в средствах индивидуальной защиты;

- включением в тренировку соревновательного метода.

Дальнейшее совершенствование приемов осуществляется в комплексной тренировке, которая проводится в конце основной части каждого занятия. Она может проводиться двумя способами:

- путем последовательного выполнения изученных приемов в процессе различных скоростных передвижений;

- в форме учебных поединков с запланированными и внезапными целевыми заданиями.

При проведении комплексной тренировки предусматривается постепенное увеличение сложности упражнений, возрастание сочетания приемов, изменение условий их выполнения.

Таким образом, завершающий этап занятий характеризуется органическим слиянием процессов совершенствования техники выполнения приемов с развитием высокого уровня физических, волевых и специальных качеств обучающихся.

Подводя итоги можно констатировать, что высокий уровень физической подготовленности сотрудников ОВД является важным звеном в их профессиональной деятельности. В экстремальных ситуациях оперативно - служебной и служебно-боевой деятельности одним из наиболее необходимых физических качеств, в практической деятельности является проявление координационных способностей, несущих основную нагрузку при выполнении различных технических действий.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКОВОЙ ТЕХНИКИ

В образовательных организациях МВД России высокое значение в формировании профессиональных умений и навыков оказывает дисциплина «Физическая подготовка», которая является важным компонентом профессиональной подготовки полицейского.

Физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания, особенностью которого является системное формирование двигательных умений и навыков, направленное на развитие основных физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность. В специальной физической подготовке сотрудников ОВД отводится важная роль подводящим упражнениям скоростно-силового характера, подготавливающим полицейского к точному и быстрому выполнению служебно-прикладных двигательных действий по задержанию правонарушителя, к которым относятся броски.

2.1 Технические основы выполнения броска через спину.

Бросками называются приёмы, посредством которых противника из занимаемого им положения борьбы стоя переводят в положение борьбы лежа.

Бросок состоит из следующих фаз, которые осуществляются в следующем порядке:

- Захват противника за тело или одежду;
- Подворот;
- Подбив;
- Опускание противника на ковер.

Общим для бросков является тот факт, что бросок направлен на перевод противника в партер наиболее результативным способом, во время опускания противника на ковер следует помнить, что спортсмен выполняющий бросок

может сам оставаться на ногах, а может перейти в партер для удержания или выполнения болевого или удушающего приема.

Бросок через спину широко распространен во многих видах спортивных единоборств таких как греко-римская борьба, вольная борьба, греплинг, дзюдо, самбо, а также в служебно-прикладных единоборствах таких как армейский рукопашный бой, боевое самбо и др.

Броски через спину являются очень зрелищным приемом и выполняются с высокой амплитудой движений.

Броски через спину являются одним из самых вариативных бросков применяемых в служебно-прикладных единоборствах, основным элементом данного броска является поворот спиной к противнику и осуществления переката тела противника через спину выполняющего бросок спортсмена.

При выполнении броска необходимо выполнить ряд условий:

- ноги чуть согнуты в коленях при повороте к противнику
- спину держать прямо, туловище подать вперед;
- вес тела перенесен на носки ног;
- при выполнении захвата прижать противника плотно грудью к своей спине;
- направление броска по диагонали спины;
- далее выполняется, подбив – отрыв противника от земли;
- сбрасывание противника со спины рывком руками вперед.

Рассмотрим основной вариант выполнения броска через спину, который изброжен на рис.1.

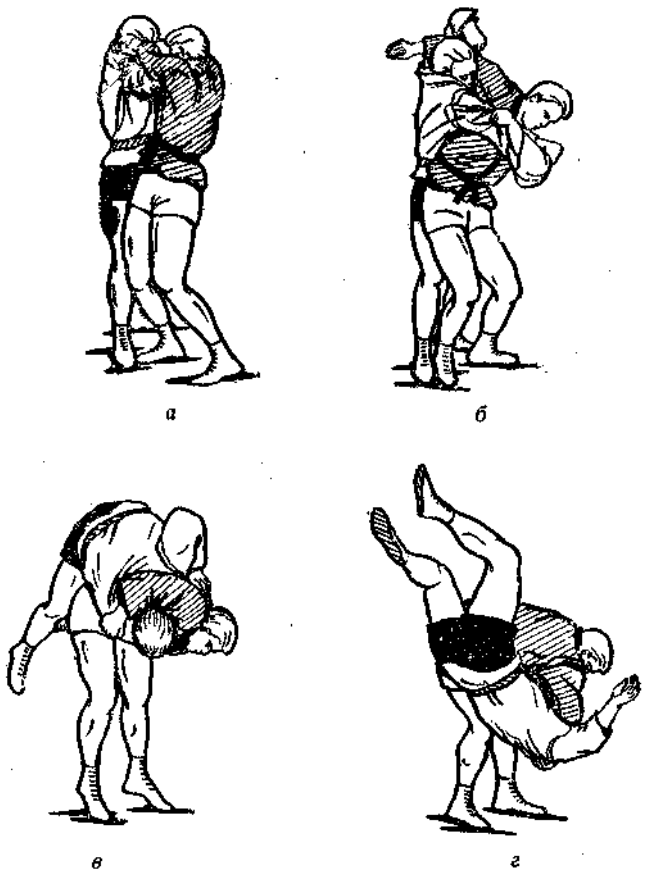


Рис. 1 Бросок через спину захватом руки и шеи.

Бросок через спину с захватом руки и шеи. Если противник пытается захватить одежду на спине атакующего спортсмена, то можно применить бросок через спину который выполняется в следующей последовательности:

1. Выполнить левой рукой захват руки противника за одежду, второй рукой выполнить захват шеи противника.

2. На носках резко повернуться к противнику спиной, спина при этом должна быть прямой, колени согнуты, центр тяжести перенесен вперед на носки ног.

3. Выполнить подбив – резкий наклон вперед и отрыв противника от земли.

4. Резким рывковым движением рук произвести сваливание противника на спину на ковер.

Бросок через спину с отходом назад. Техника выполнения данного броска изображена на рис. 2

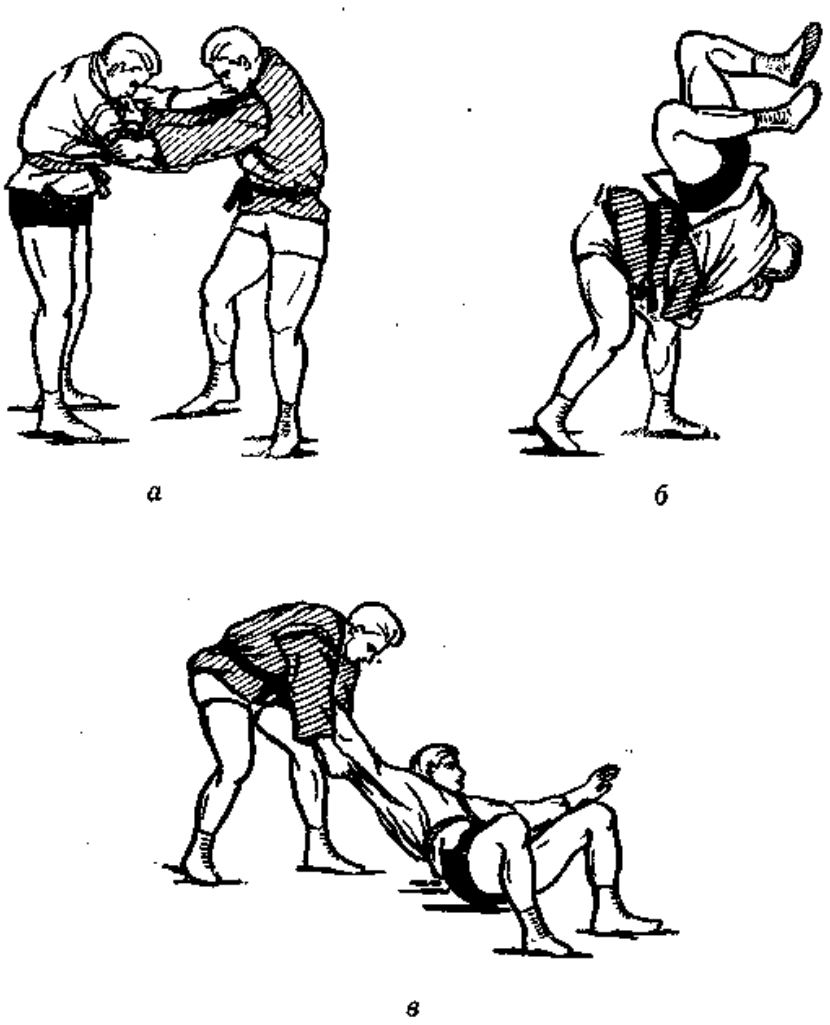


Рис. 2. Бросок через спину с отходом назад

Противники находятся в обоюдном захвате за куртку в области плеч противника. Резко поднимая руки противника вверх сделать шаг назад повернувшись на носках к противнику спиной, перенести основной центр тяжести на левую ногу и не распуская захвата плотно прижать противника с своей спине, далее выполнить подбив оторвав противника от земли и резким движением рук произвести сваливание противника на ковер.

Бросок через спину захватом руки на плечо, техника выполнения броска изображена на рис 3.]

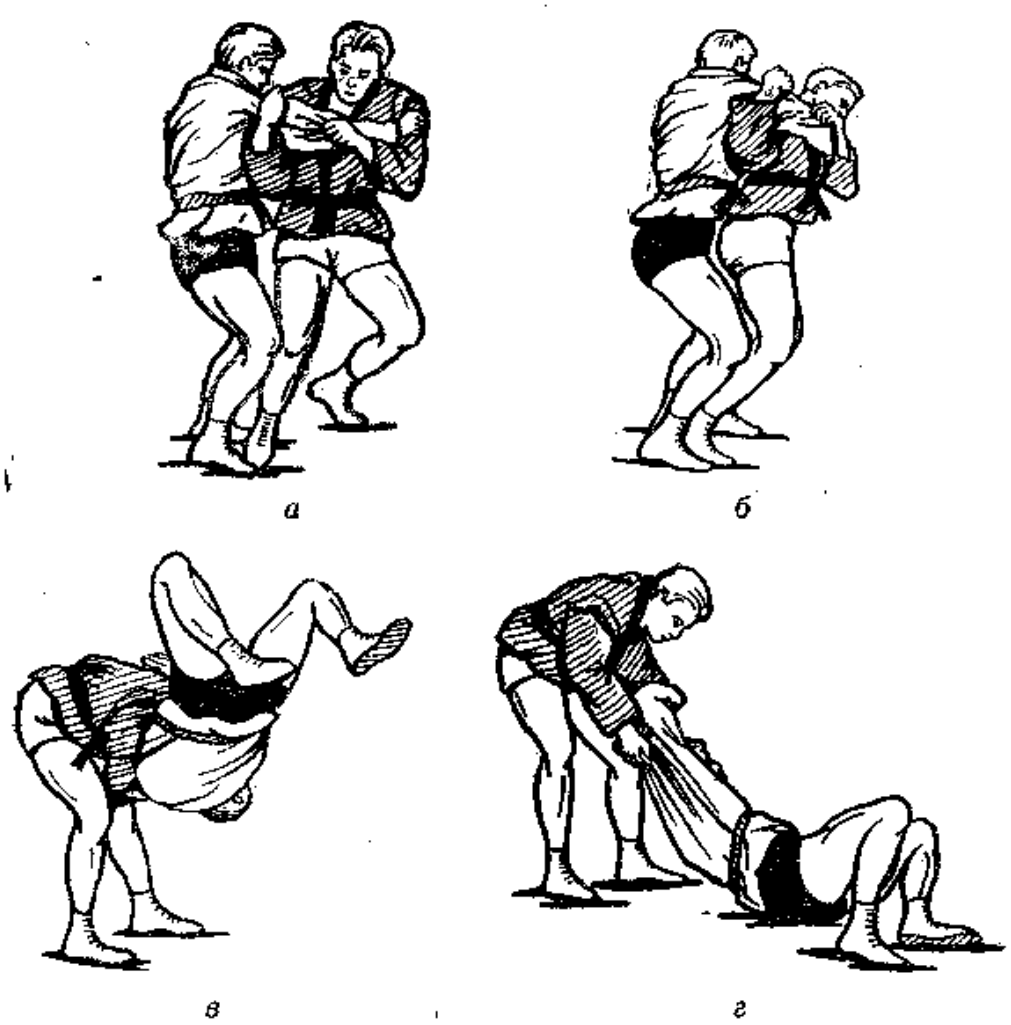


Рис. 3. Бросок через спину захватом руки на плечо

Необходимо шагом поставить правую согнутую ногу на носок между ног противника одновременно выполнить захват правой рукой за правое плечо противника снизу, как можно ближе к туловищу, резким рывком вверх на себя потянуть захваченную руку противника, одновременно поворачиваясь на носках к противнику спиной и плотно прижимая его туловище к своей спине. Далее выполнить подбив, оторвав противника от земли и резким рывком рук выполнить сваливание противника на ковер. При выполнении этого броска осуществляется страховка противника за захваченную руку.

Бросок через спину захватом руки и одежды на груди. Техника выполнения броска изображена на рис. 4.

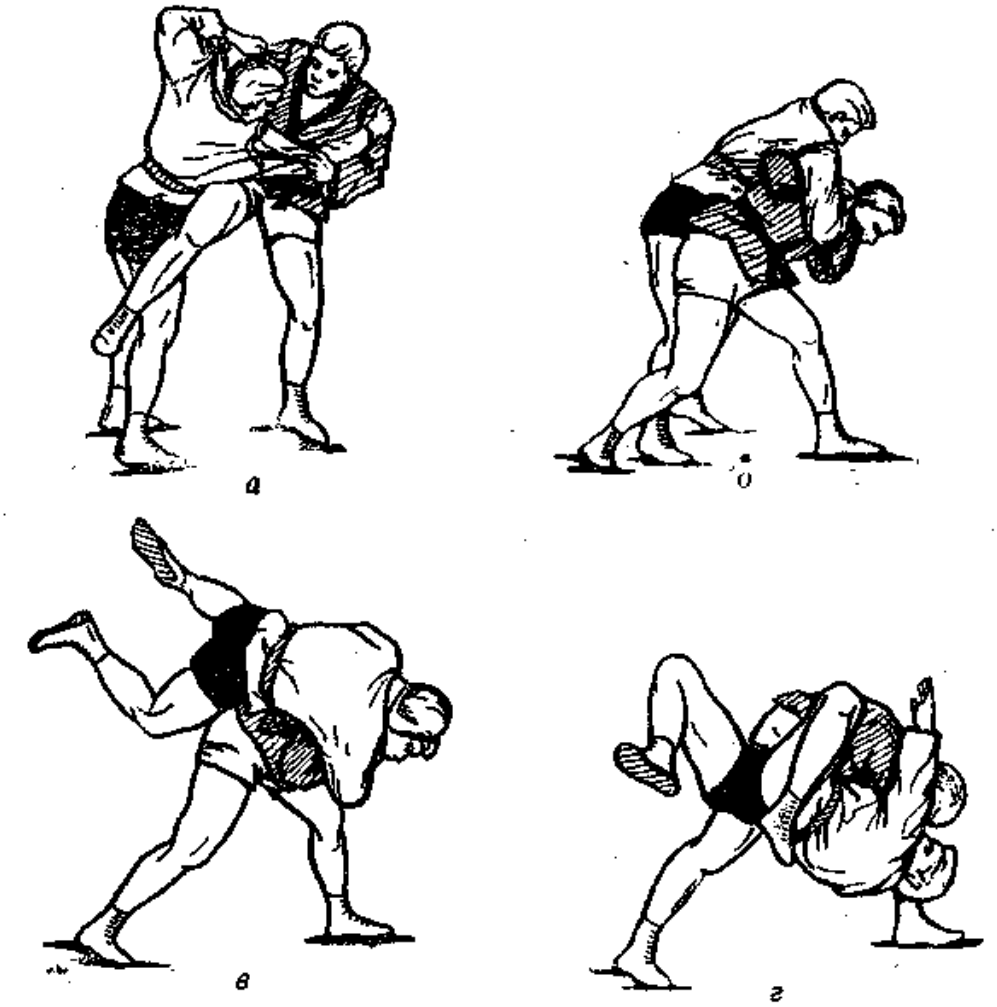


Рис. 4. Бросок через спину захватом руки и одежды на груди.

Нападающий пытается провести прием задняя подножка выполнив левой рукой захват руки противника, а правой рукой куртки на груди противника, в момент когда противник смещается в сторону захваченной руки, нападающий ставит свою ногу за дальнюю ногу противника, принеся центр тяжести на переднюю ногу поворачивается к противнику спиной, не отпуская захват плотно прижимает его к себе, далее выполняет подбив, оторвав противника от ковра и приходит на сваливание, резким рывком руками бросает противника на ковер.

Бросок через спину с захватом одежды на груди и руки, техника выполнения броска изображена на рис. 5.

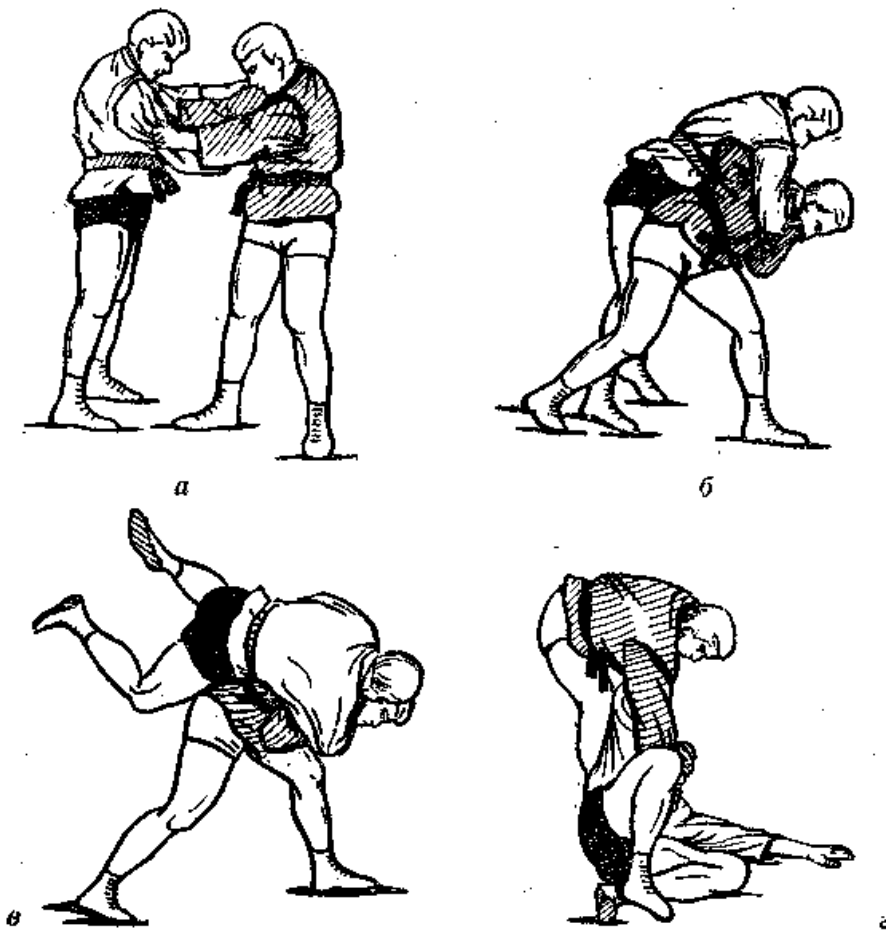


Рис. 5. Бросок через спину захватом одежды на груди и руки

Нападающий, выполнив левой рукой захват руки противника, а правой рукой куртки на груди противника, в момент когда противник смещается в сторону захваченной руки, нападающий ставит свою ногу за дальнюю ногу противника, принеся центр тяжести на переднюю ногу поворачивается к противнику спиной, не отпуская захват плотно прижимает его к себе, далее выполняет подбив, оторвав противника от ковра и приходит на сваливание, резким рывком руками бросает противника на ковер.

Бросок через спину с захватом одной рукой, техника выполнения броска изображена на рис. 6.

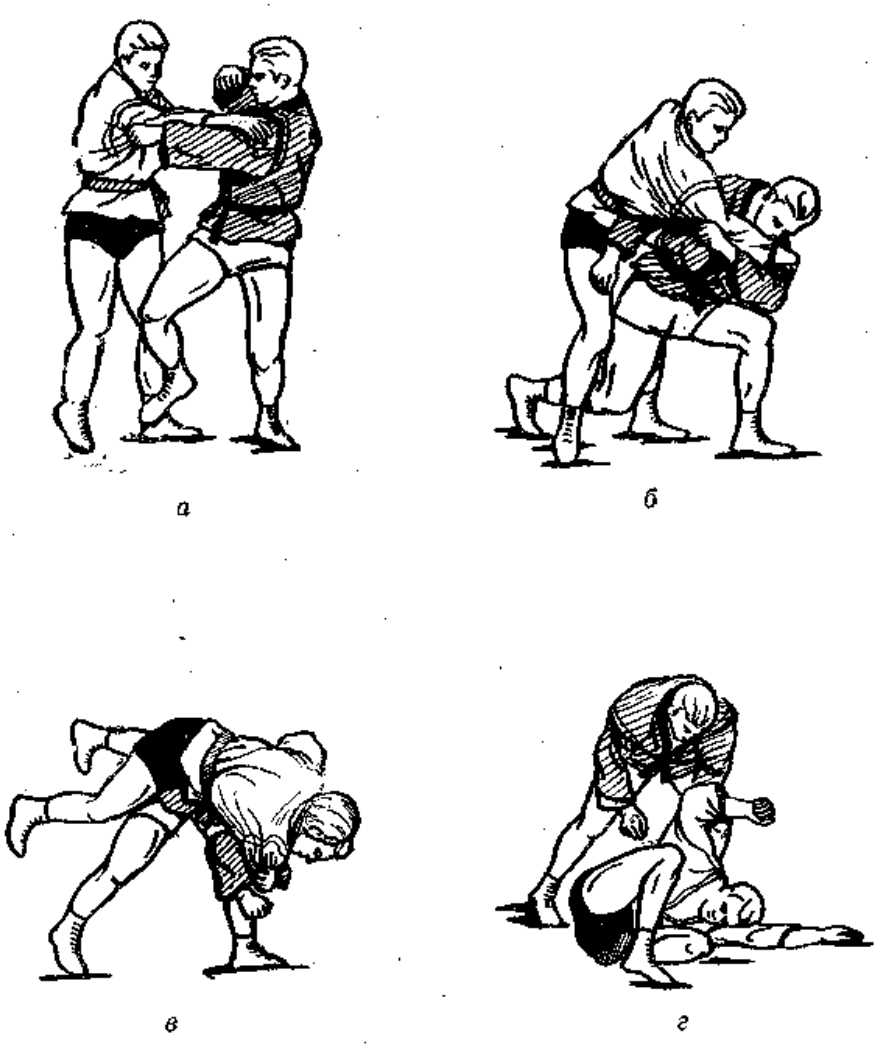


Рис. 6. Бросок через спину с захватом одной рукой

Нападающий выполняет захват одной левой рукой захват правой руки противника. Резким длинным выпадом правой ногой ставит ее между ног атакуемого противника на носок как можно дальше, одновременно поворачиваясь к противнику спиной, грузит захваченную руку своим весом тела заставляя противника прижаться к своей спине. Далее резким выпрямлением правой ноги выполняется подбив, оторвав противника от ковра и приходит на сваливание, резким рывком руками бросает противника на ковер.

Бросок через спину с захватом руки под плечо. Техника данного броска изображена на рис. 7.

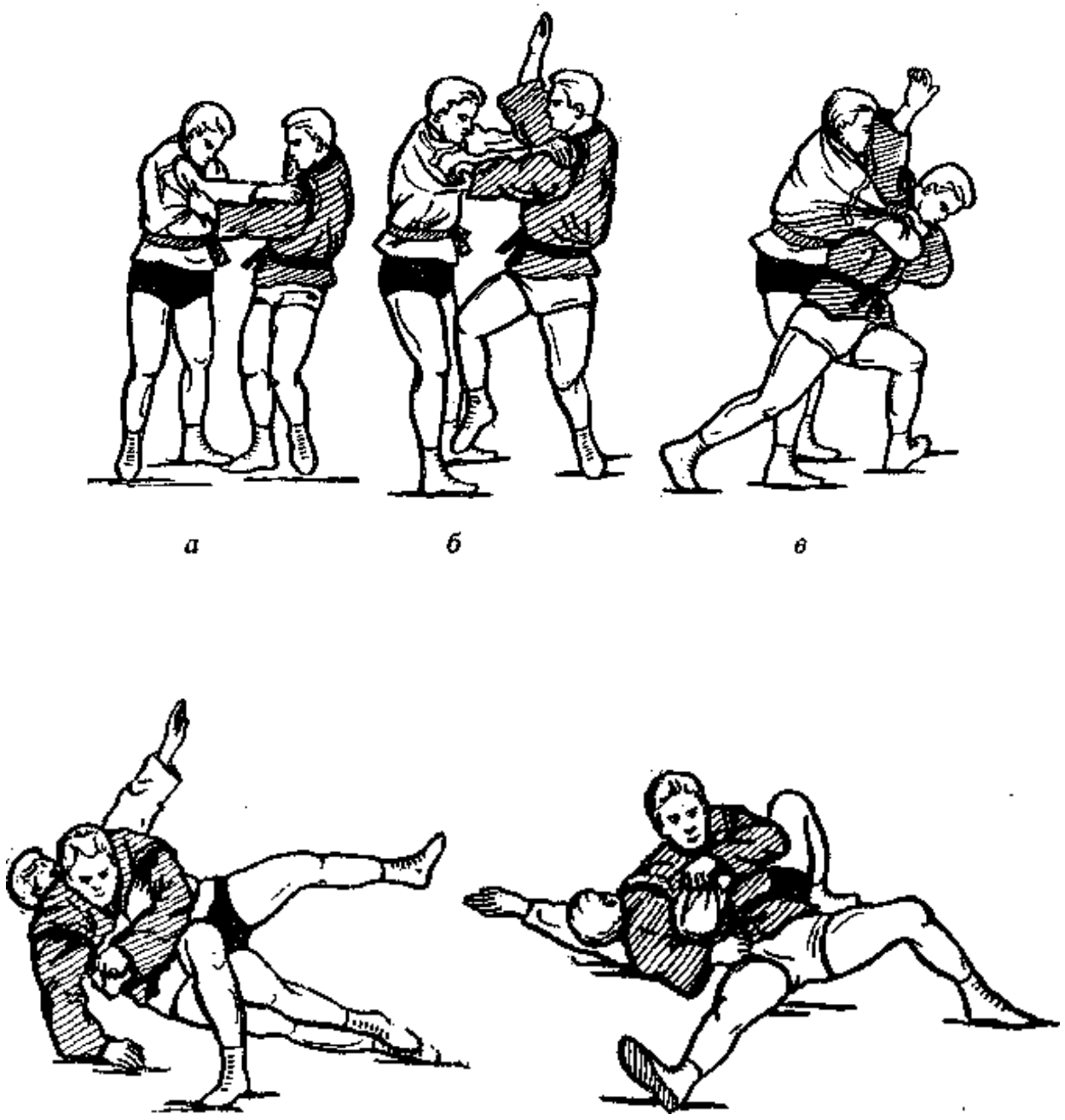


Рис. 7. Бросок захватом руки под плечо.

Противники находятся в обоюдном захвате за плечи друг друга. Атакующий спортсмен резким рывком правой руки вперед вверх освобождается от захвата. Одновременно левой рукой, которая находится в захвате руки противника, он тянет противника вперед к себе, также делает большой шаг, правой ногой ставя ее на носок за ноги противника. Поворачиваясь к противнику спиной плотно прижимает противника к своей

спине, правую руку при этом, поднимая вверх не дает возможности противнику выполнить ответные действия или контрприем. После чего выполняет бросок через спину и приходит в положение сверху в партере, далее возможно перейти на выполнение болевого приема.

2.3 Комплекс упражнений по выполнению тактических заданий

В научно-методической литературе специалистами спортивных единоборств и профессионально-прикладной физической подготовки (Ю.А. Шулика, 2006; В.А. Овчинников, 2012; И.Л. Гросс, 2012 и др.) для начального формирования ведения противоборства с противником отмечены наиболее интересные и содержательные задания двигательного характера: упражнения на касания, на завоевание определенного захвата соперника и др. При этом научными исследованиями доказана надежность использования на начальном этапе занятий спортивной борьбой специальных упражнений координационно-двигательного характера (Г.М. Грузных, 1989; С.М. Толмачев, 1992). Проведя анализ эмпирических материалов исследований отечественных ученых и учитывая выявленный их положительный опыт, нами были выбраны и составлены специальные комплексы упражнений. Также на основе неординарной техники боевых приемов борьбы профессионально-прикладной физической подготовки разработаны новые варианты специализированных подвижных заданий.

При апробировании заданий отмечалось, что одна пара обучающихся может выполнить упражнение быстрее, а другая медленнее. Это создавало некоторые трудности в организации выполняемого упражнения. В связи с этим в разработанной экспериментальной методике предлагаемые к выполнению комплексы специализированных упражнений имели временные ограничения на выполнение каждого задания, при этом выигрывал тот участник, кто меньше затрачивал отведенного времени на решение двигательной задачи. Всего на исполнение каждого специализированного

задания, с учетом времени на организацию, получение методических указаний и определение победителя было отведено около трех минут.

Основываясь на результатах анализа научной, учебно-методической и специальной литературы, а также на исследованиях специалистов профессионально-прикладной физической подготовки и борьбы самбо [Д.В. Трошкин, 2010; Ю.В. Чехранов, 2015; В.А. Серебрянников, 2016 др.], мы установили, что наиболее эффективными приемами бросковой техники являются: бросок через спину, задняя подножка, боковой переворот, подхват изнутри, боковая подсечка. Данные броски включены в содержание действующей программы обучения слушателей ФПП ДВЮИ.

Специализированные упражнения тренирующего воздействия, направленные на повышение тактико-технической подготовленности слушателей.

Совершенствование уровня технико-тактической подготовленности посредством выполнения подряд 20-ти имитационных одиночных движений без партнера, являющихся подводящими упражнениями к следующим броскам: бросок через спину; бросок передняя подножка; бросок задняя подножка; бросок через бедро.

Комбинации имитационных движений из двух бросков:

– «бросок через спину – передняя подножка», «бросок через бедро – бросок задняя подножка», «бросок через спину – бросок задняя подножка» и т.д. (продолжительность – 1.30 мин., интенсивность – высокая).

Комбинации имитационных движений из трех бросков: – выполнение комбинации имитационных действий бросков: «бросок через спину – передняя подножка – бросок задняя подножка», «бросок задняя подножка – бросок через спину – бросок задняя подножка», «бросок задняя подножка – бросок через спину – бросок через бедро» и т.д. (продолжительность – 1.30 мин., интенсивность – высокая).

Совершенствование техники выведения из равновесия на бросок в паре с партнером (фазы ВИР, сближения и начала подбива):

– исполнение имитационных движений на бросок через спину, проведение заданных движений 20 раз;

– исполнение имитационных движений на бросок задняя подножка, проведение заданных движений 20 раз;

– исполнение имитационных движений на бросок боковая подсечка, проведение заданных движений 20 раз;

– исполнение имитационных движений на бросок боковой переворот, проведение заданных движений 20 раз; – исполнение имитационных движений на бросок подхват изнутри, проведение заданных движений 20 раз.

Приобретение обучающимися навыков выполнения отдельных технических действий позволяет перейти к формированию технико-тактических действий в виде комбинаций бросков.

Исполнение комбинационных действий из двух бросков:

– исполнение комбинационных бросков: «бросок задняя подножка – подхват изнутри», «бросок через спину – боковая подсечка», «бросок боковой переворот – бросок через спину» и т.д. (время – 1.30 мин., интенсивность – высокая).

Исполнение комбинационных действий из трех бросков:

– исполнение комбинаций бросков: «задняя подножка – подхват изнутри – бросок через спину», «бросок через спину – задняя подножка – подхват изнутри», «боковой переворот – бросок через спину – подхват изнутри», «боковая подсечка – бросок через спину – задняя подножка» и т.д. (продолжительность – 1.30 мин., интенсивность – высокая).

Совершенствование техники бросков в паре с ассистентом (с фазой падения):

– выполнение одиночных бросков через спину, количество повторений 20 раз;

– выполнение одиночных бросков задняя подножка, количество повторений 20 раз;

– выполнение одиночных бросков боковой переворот, количество повторений 20 раз;

– выполнение одиночных бросков подхват изнутри, количество повторений 20 раз;

– выполнение одиночных бросков боковая подсечка, количество повторений 20 раз.

Исполнение комбинационных действий из двух бросков:

– исполнение комбинационных бросков: «бросок задняя подножка – подхват изнутри», «бросок через спину – бросок задняя подножка», «бросок боковой переворот – бросок через спину» и т.д. (продолжительность – 1.30 мин, интенсивность – средняя).

Исполнение комбинационных действий из трех бросков:

– исполнение комбинационных бросков: «задняя подножка – подхват изнутри – бросок через спину», «боковая подсечка – бросок через спину – подхват изнутри», «бросок через спину – боковой переворот – боковая подсечка» и т.д. (продолжительность – 1.30 мин., интенсивность – средняя).

Совершенствование техники бросков в тройках (с двумя ассистентами) в условиях без статического напряжения.

Два ассистента находятся напротив друг друга, исходное положение исполняющего броски – между ними. Атакующий выполняет бросок без фазы падения. Количество повторений – 6 раз, из них 5 раз – только подвороты без фазы падения, на 6-й раз выполняется бросок с фазой падения: выполнение броска через спину; выполнение броска задняя подножка; выполнение броска подхват изнутри; выполнение броска боковой переворот; выполнение броска боковая подсечка.

2.2.Бросковая техника с использованием тренажера – единоборцев

Одним из важных показателей готовности современного сотрудника полиции является высокий уровень владения специальными двигательными

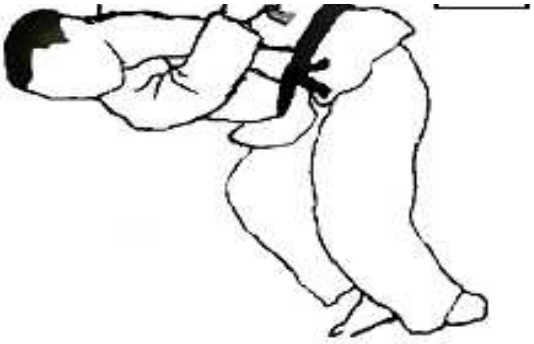
действиями. Основой надежного выполнения боевого приема борьбы в противоборстве с нарушителем правопорядка служит применение взрывных физических усилий в исполнении приема, особенно исходного действия по выведению соперника из равновесия. Поэтому для эффективного осуществления данного условия слушателям необходимо формировать технику броска с применением максимальных усилий уже с первых мгновений исполнения приема, что позволяет преодолеть сопротивление преступника и осуществить в броске столь важное начальное ускорение.

Для развития специальных физических способностей многими специалистами в области физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовки используются различные тренажеры и тренировочные устройства, имеющие прикладное назначение, позволяющие совершенствовать двигательные навыки в данном виде деятельности.

Нами был разработан тренажер (тренажерное устройство) (Рисунки 8-9)

Рисунок 8 – общий вид тренажера

Рисунок 9 – пример обучения спортсмена броску через спину на тренажере с двумя фалами



для обучения и совершенствования бросковой техники (начальных фаз бросков), а также для повышения уровня физической подготовленности, на который получен патент RU 183 911 U тренажер для спортсменов-единоборцев. Сущность технического решения тренажерного устройства поясняется чертежами: на рисунке 8 – общий вид тренажера; в качестве фала

(1) может использоваться пояс от кимоно или от куртки самбо, сложенный вдвое и свободно закрепленный средней частью на вертикальной опоре на крюке (2) на высоте плеч спортсмена, причем длина рабочей части фала не превышает величины 150 см. В этом случае концы фала могут использоваться как самостоятельные фалы; на рисунке 9 – пример реализации способов обучения спортсмена броску через спину с использованием двух фалов (1-1) и (1-2). Устройство работает следующим образом. Обучаемый, находясь в исходном положении стоя, захватывает фал (1-1) одной рукой, а фал (1-2) захватывает другой рукой, затем шагает передней ногой вперед и, натягивая фалы обеими руками, поворачивает свое тело, опираясь на фал (1-2) ближним предплечьем, затем подставляет другую ногу и завершает поворот спиной к опоре на согнутых в коленях ногах, останавливаясь в начале в основной фазы броска – «подбиве», оказываясь в неустойчивом положении.

Тренажерное устройство позволяет обучать спортсменов-единоборцев технике выполнения следующих начальных фаз броска: «выведение из равновесия», «сближение» и начало фазы «подбив», активно включая в структуру броска вес собственного тела. Тренажерное устройство позволяет формировать и совершенствовать навыки выполнения начальных фаз таких приемов, как «бросок через спину», «передняя подножка», «подхват» и т.п., а также наряду с обучением технике борьбы сопряженно совершенствовать такие важные для единоборцев физические качества, как ловкость, быстрота и специальная выносливость.

Совершенствование техники бросков с применением имитационных упражнений, выполняемых на тренажере для спортсменов-единоборцев (рисунок 10)*:*

– выполнение подготовительных заданий;

– ВИР двумя руками, проведение данных действий (по 30 раз) в правую сторону, (по 30 раз) в левую сторону;

– ВИР одной рукой, проведение данных действий (по 30 раз) правой рукой, (по 30 раз) левой рукой.

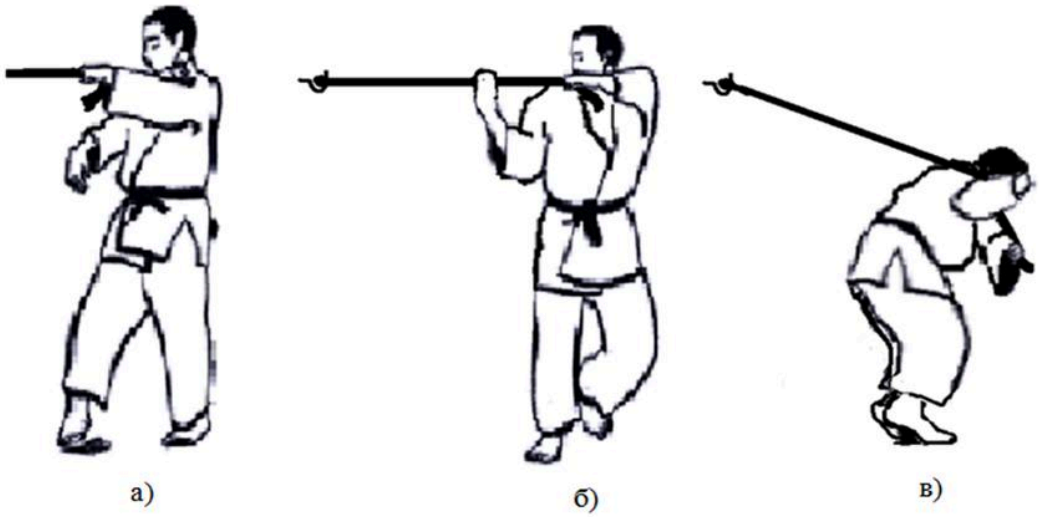


Рисунок 10 – Упражнения при изучении броска через спину с захвата одной рукой за рукав с использованием тренажера для спортсменов-единоборцев:
а) фаза выведения из равновесия; б) начало поворота спиной (фазы сближения); в) фаза сближения, окончание поворота перед фазой подбива

Исполнение имитационных движений: исполнение имитационных действий на бросок через спину, подхват изнутри, задняя подножка и др.

Методические указания. При исполнении заданий и выборе количества повторений необходимо уделять особое значение технике выполняемых движений.

Проведение заданных движений (по 30 раз) в правую сторону, (по 30 раз) в левую сторону. Выполнение броска через спину, подхват изнутри, задняя подножка и других после проведения одного подготовительного действия. Количество повторений 30 раз в правую сторону, 30 раз в левую сторону.

Также с использованием данного тренажера для спортсменов-единоборцев имеется возможность изучения следующих бросков: передняя подножка, бросок через бедро, подхват, различные виды подсечек и т.п.

Комплекс позволяет использовать минимальные площади, а также слабо оборудованные сооружения для выполнения представленных упражнений и за короткий срок подготовки своего организма к предстоящей служебно-боевой и служебно-оперативной деятельности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Важнейшим элементом учебно-тренировочного процесса слушателей ФПП образовательных организаций МВД России остается без сомнения физическая подготовка, так на современном этапе развития нашего общества значительно выросли нормативные требования к уровню физической подготовленности сотрудников ОВД.

В настоящее время Федеральный закон «О полиции» обязывает сотрудников ОВД при использовании боевых приемов борьбы максимально снизить причиняемый вред здоровью задерживаемому лицу (применение адекватных мер к правонарушителю, в соответствии с его деянием). В основе применения этих специальных двигательных действий, лежат знания сотрудников ОВД действующего законодательства по применению физической силы. В связи с этим, с одной стороны сотрудникам ОВД необходимо соблюдать требования закона, с другой быть на рубеже защиты общественного порядка и противоправных деяний, хорошо подготовленный физически и умело владеющий задержаниям боевыми приемами борьбы, ограниченный рамками законодательства не всегда имеет возможность их применять.

Сотрудники полиции МВД России должны хорошо владеть боевыми приемами борьбы, а также уметь быстро переключать свое внимание, точно и динамично осуществлять технические действия в условиях ограниченного времени и пространства.

При этом базовым служебно-прикладным видом процесса физической подготовки сотрудников ОВД является самбо. Самбо, как служебно-прикладной вид спорта (самозащита без оружия) состоит из двух разделов: спортивное самбо и боевое самбо. Многие специалисты отмечают перспективное направление и широкие возможности применения спортивного самбо в учебном процессе по тематике «Боевые приемы борьбы».

Сотрудники ОВД России проходят профессиональную подготовку в образовательных организациях МВД России, имеющие спортивные разряды по единоборствам (самбо, дзюдо, и др.) значительно быстрее осваивают приемы силового задержания.

Представление о тактико-технических действиях самбо слушатели получают на практических занятиях по физической подготовке при изучении боевых приемов борьбы (БПБ). Например, при силовом задержании активно сопротивляющегося правонарушителя при непосредственном контакте целесообразнее проводить различную бросковую технику с использованием силы инерции атакующего противника.

С целью повышения результативности бросков самбо, применяемых при задержании правонарушителей, их следует проводить в сочетании с другими атакующими техническими действиями: ударами, удушающими и болевыми приемами.

Формируя технику комбинационных двигательных действий приемов самбо на занятиях по физической подготовке, необходимо осваивать и различные тактико-технические действия с учетом экстремальных ситуаций в служебной деятельности сотрудников ОВД.

Самбо занимает одно из ведущих мест в профессиональной подготовке слушателей ФПП образовательных организаций МВД России. Служба в подразделениях МВД требует от сотрудников ОВД высокого уровня двигательных способностей, и в первую очередь умение применять физическую силу, в том числе БПБ, если не силовые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» : [фед. Закон : принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г.]. - М.: Проспект, 2011. - 48 с.

2. Приказ МВД России от 5 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

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

4. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы / Алиханов И. И. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

5. Баранков, А.В. О построении движений: учебник / А.В. Баранков. – М. : Владос, 2007. – 258 с.

6. Баркалов, С. Н. Тактические особенности применения силовых способов задержания правонарушителей / С. Н. Баркалов, И. В. Герасимов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.

7. Дементьев, В. Л. Закономерности тактики конфликтного взаимодействия борцов в поединке / В. Л. Дементьев // Проблемы совершенствования технико-тактической подготовки в спортивных единоборствах : борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование : сб. ст. / под общ. ред. А. Н. Блеера. - М. : Физическая культура, 2010. - С 53-61.

8. Кулиничев, А. Н. Роль координационной подготовки в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел / А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник, Н. Б. Кутергин // Вестник Орловского государственного университета. Серия: Новые гуманитарные исследования. – 2015. – № 2. – С. 194-196.

9. Малков, О. Б. Преодоление противодействия противника в конфликтном взаимодействии борцов в схватке / О. Б. Малков //

Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / под ред. В. В. Гожина и О. Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - С. 147-154.

10. Никоноров, Е. А. Профессионально-прикладная подготовка в образовательных учреждениях МВД России: монография / Е. А. Никоноров. – Москва, 2011. - 190 с.

11. Панов, Е. В. Организация и методика проведения занятий по боевым приемам борьбы в образовательных учреждениях МВД России: учебное пособие – М. ДКО МВД России, 2008 г. – 418 с.

12. Патент на изобретение «Тренажер для спортсменов-единоборцев» от 11.05.2018 г. № 183911. Авторы: Чехранов Ю.В., Дементьев В.Л., Шилакин В.Б.

13. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских) : учебник в 2 ч. / под общ. ред. В. Л. Кубышко. Часть 2. – М. : ДГСК МВД России, 2014. – 459 с.

14. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.

15. Чехранов, Ю. В. Приемы борьбы как спортивный компонент физической подготовки курсантов вузов МВД России: учебно-методическое пособие / Ю. В. Чехранов, В. Л. Дементьев. – М. : Московский университет МВД России имени В. Я. Кикотя, 2015. – 70 с.

16. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М.: ФиС, 1976. – 224 с.

17. Шилакин, Б. В. Формирование техники атакующих действий квалифицированных самбистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шилакин Борис Викторович. – Хабаровск, 2004. – 22 с.

18. Шулика, Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства / Ю. А. Шулика. – Ростов н/Д. : «Феникс», 2004 г. – 224 с.