

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

**ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ЗАЩИТЕ ОТ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ**

Учебное пособие

Уфа 2022

УДК 378.635.016:796.62-049.65(470)(075.8)

ББК 75.17(2Рос)я73-1

О-26

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

Рецензенты:

А. Т. Биналиев

(Ростовский юридический институт МВД России);

кандидат педагогических наук, доцент С. В. Иванников

(Рязанский филиал Московского университета МВД России
имени В. Я. Кикотя)

Коллектив авторов:

Д. Д. Туко – б/с, б/з;

И. Р. Мингулов – б/с, б/з;

М. А. Канзафаров – б/с, б/з;

Д. Р. Салихов – б/с, б/з;

Н. Н. Файзуллин – б/с, б/з;

Д. Р. Янмурзин – б/с, б/з;

Э. Р. Хакимов – б/с, б/з;

И. И. Тимербулатов – б/с, б/з;

Ю. В. Кисличко – б/с, б/з

О-26 Обучение сотрудников органов внутренних дел защите от нападения с оружием и без оружия : учебное пособие / Д. Д. Туко [и др.]. – Уфа : Уфимский ЮИ МВД России, 2022. – 48 с. – Текст : непосредственный.

В работе рассмотрены вопросы, касающиеся формирования навыков защиты от нападения с оружием и без оружия обучающихся образовательных организаций МВД России для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

Учебное пособие предназначено для профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 378.635.016:796.62-049.65(470)(075.8)

ББК 75.17(2Рос)я73-1

© Коллектив авторов, 2022

© Уфимский ЮИ МВД России, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Глава I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ.....	5
§ 1. Понятие и организация физической подготовки в органах внутренних дел.....	5
§ 2. Система физической подготовки в органах внутренних дел.....	8
§ 3. Методические особенности проведения занятий по физической подготовке.....	12
Глава II. ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЗАЩИТЕ ОТ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ.....	17
§ 1. Самозащита с оружием в органах внутренних дел.....	17
§ 2. Самозащита без оружия в органах внутренних дел.....	22
§ 3. Эффективность защиты против ударов	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Деятельность сотрудника правоохранительных органов очень часто сопряжена с риском для здоровья и жизни. Именно поэтому очень важно для каждого сотрудника знать обусловленные законодательством пределы защиты своих прав, уметь правильно определять границы самообороны для надлежащего несения службы.

Проблема самозащиты сотрудника правоохранительных органов представлена несколькими областями знаний. Самые крупные группы в данных областях – это самозащита с оружием и без оружия. Действия сотрудника правоохранительных органов в рамках данных групп существенно отличаются друг от друга и регламентируются отдельными нормативными положениями. Обучение приемам самозащиты в рамках образовательных организаций МВД России включает комплекс общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Знание основ самозащиты сотрудником правоохранительных органов способно существенно повлиять на наиболее эффективное выполнение дальнейшей служебной деятельности строго в правовых рамках. Все это является залогом успешной профессиональной деятельности и профессионального долголетия.

Данное учебное пособие было подготовлено для оказания помощи сотрудникам органов внутренних дел в эффективном решении стоящих перед ними задач, предусмотренных законодательством Российской Федерации, а также профессорско-преподавательского состава, обучающихся образовательных организаций МВД России.

Актуальность данного учебного пособия обусловлена постоянно возрастающими требованиями к системе подготовки профессиональных кадров органов внутренних дел Российской Федерации.

ГЛАВА I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ОРГАНАХ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

§ 1. Понятие и организация физической подготовки в органах внутренних дел

Физическая подготовка считается составной частью общей и физической культуры, обеспечивающей гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство и психофизическое благополучие, но в то же время имеющей ряд особенностей. Это связано с тем, что в физической подготовке уделяется внимание развитию физических качеств и формированию круга знаний, умений и навыков, необходимых для конкретной профессии.

Систематическое занятие физическими упражнениями приводит к приобретению специфичных двигательных навыков и умений, развитию физических качеств. В организме человека происходят морфологические, биохимические и функциональные изменения, которые в свою очередь повышают его работоспособность. В настоящее время есть два вида тренированности человека, общая и специальная.

Одной из основных точек развития тренированности является совершенствование нервной системы.

Психофизиологические основы являются непосредственно средствами физического воспитания, двигательные навыки и физические качества человека. Человек, который регулярно занимается спортом, обладает более мощным энергетическим запасом. В процессе тренировки увеличивается способность к наиболее скоростной и плодотворной мобилизации резервов организма, которые у человека, занимающегося спортом, во время работы расходуются более экономично, чем у нетренированного. Кроме того, человек, который регулярно занимается физическими нагрузками, может продолжать мышечную деятельность при значительных изменениях гомеостаза (наличие большого кислородного долга, уменьшение концентрации глюкозы в крови и т. п.). Нетренированный человек в этих условиях обычно бывает вынужден прекратить работу.

Специфичные экстремальные условия факторов профессионально-служебной деятельности сотрудников ОВД (далее – ОВД) показывает высокие требования к их организации и профессиональной работоспособности. Профессиональная работоспособность и активность сотрудника ОВД, в частности, зависят от уровня его физического состояния, эквивалентом которого является физическая подготовка.

Сотрудник органов внутренних дел обязан соблюдать и придерживаться здорового образа жизни, для того чтобы всегда

находиться в мобилизационной боевой готовности к действиям в экстремальных ситуациях, связанных с их профессиональной деятельностью. Посещение занятий по физической подготовке, овладение боевыми приемами борьбы, преодоление физических нагрузок, правильное владение огнестрельным оружием являются очень важными для сотрудника ОВД.

Организация физической подготовки в органах внутренних дел предусматривает обучение и совершенствование боевых приемов борьбы, приемов задержания, а также формирование и совершенствование физических навыков.

В связи с этим возникает необходимость поиска действенных средств и способов физической подготовки сотрудников ОВД для удачного выполнения ими служебного долга. Для решения задач, связанных с увеличением профессионального мастерства, в систему физической подготовки сотрудников ОВД включены те служебно-прикладные виды спорта, которые содействуют выработке и поддержанию психофизических свойств и двигательных способностей, важных для удачной служебно-оперативной и служебно-боевой работы.

Дзюдо и самбо – важные составляющие служебной деятельности сотрудника ОВД. Руководство Министерства внутренних дел Российской Федерации делает все для развития этих необходимых служебно-прикладных видов спорта. Спортивные состязания развивают чувство коллективизма, укрепляют не только силу и ловкость, но, главным образом, боевой дух сотрудников.

Сотрудники-спортсмены своими действиями достаточно часто подтверждают значимость служебно-прикладной деятельности различных видов единоборств, проявляя высокую подготовку во время исполнения служебных обязанностей, физическую подготовленность, закалку и энергию. Большинство специалистов указывают на существенную роль занятий единоборствами в увеличении профессиональных умений сотрудников ОВД.

Улучшение физической готовности позволит грамотно применять физическую силу и боевые приемы борьбы, выполняя свой профессиональный долг. Физические качества необходимо развивать постоянно и интенсивно. Без систематических занятий боевая готовность сотрудников ОВД падает и при экстремальных ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью, возможен неблагоприятный исход ситуации.

Таким образом, процесс подготовки к разным видам единоборств имеет большие потенциальные возможности для психофизического совершенствования сотрудников ОВД, приучает их активно действовать в условиях повышенных психических нагрузок, получать необходимый

опыт волевых действий, преодоления трудностей и отрицательных психических процессов.

Точно установлено, что занятия физической подготовкой оказывают положительное влияние на выполнение профессионального долга сотрудника, предотвращение противоправных действий в сложившейся обстановке, связанных с действиями правонарушителя.

Проведенное нами анкетирование 456 курсантов Уфимского юридического института МВД России и сотрудников ОВД показало, что недостаток простых навыков в единоборствах не дает им возможности в полном объеме регулировать ситуации, образующиеся во время службы в экстремальных условиях. Около 60 % респондентов считают, что они не могут эффективно противостоять правонарушителю в рукопашном поединке; 90 % считают необходимостью подготовку специалистов правоохранительных органов к ведению рукопашного боя.

Данное исследование позволяет сделать вывод, что современные требования, предъявляемые к сотруднику правопорядка, включают в себя комплексное проявление многих физических, психических, личностных качеств и двигательных навыков, необходимых не только для эффективной служебной деятельности в целом, но и конкретно для успешного противоборства с правонарушителями и, особенно для выживания сотрудника в экстремальной ситуации.

Многократное прорабатывание такой ситуации при положительном подкреплении создает устойчивые психологические связи, развивает такие важнейшие для сотрудника качества, как смелость, уверенность в собственных силах при сближении с правонарушителем, психическую устойчивость в стрессовых ситуациях, связанных с риском для жизни, настойчивость в достижении цели и решительность в действиях. Поэтому можно с уверенностью утверждать, что единоборства и в будущем будут занимать важное место в служебно-боевой подготовке, в системе профессионального обучения и воспитания сотрудников ОВД.

Благодаря поддержке министерств и ведомств – участников динамовского движения к служебно-прикладным видам спорта активно привлекается молодежь. Обеспечение спортивных объектов современным оборудованием для этих видов спорта является одной из главных задач. Традиционным приоритетом спортивного общества «Динамо», подразделений воспитательной работы и профессиональной подготовки территориальных органов МВД России остается работа по совершенствованию физической и спортивной подготовки сотрудников, развитию видов спорта, моделирующих те или иные аспекты оперативно-служебной деятельности. Об этом свидетельствуют ведомственные приказы, а также проводимые Спартакиады МВД России по служебно-прикладным видам спорта.

Сейчас Спартакиада включает в себя порядка пятнадцати видов спорта, в том числе такие единоборства, как бокс, дзюдо, боевое самбо, самозащита без оружия и рукопашный бой. Кроме того, все виды единоборств, представленные в соревновательной программе среди сотрудников ОВД, имеют сегодня региональный, национальный и международный статус. По этим видам спорта проводятся чемпионаты и первенства спортивных обществ и организаций, городов, областей, федеральных округов, страны, Европы, мира, присваиваются квалификационные разряды и звания. Формируются сборные команды субъектов и страны. Большое количество сотрудников ОВД входят в состав сборной команды страны по тем или иным видам спорта.

Каждый сотрудник, помимо выполнения своих непосредственных служебных обязанностей, может приобщиться к спортивному движению, тренироваться и достигать определенных для себя спортивных результатов. В любом случае занятия единоборствами позволят ему эффективно решать служебные задачи на протяжении всего профессионального пути, продвигаться по служебной лестнице, иметь материальное и моральное удовлетворение результатами своего труда, что во многом и определяет социальное благополучие человека.

§ 2. Система физической подготовки в органах внутренних дел

Систему организации профессиональной служебной и физической подготовки в ОВД следует изучать на основе системных элементов, которые позволят установить структуру при вычленении её из взаимосвязанных элементов, таких как: цель, задачи, субъекты, объекты организации данного вида деятельности, средства, методы, процесс и результат. Это позволит рассмотреть систему организации профессиональной служебной и физической подготовки с учётом направлений, предопределяемых задачами профессиональной и служебной деятельности (организация и проведение занятий по правовой, служебной, физической и огневой подготовкам).

В соответствии с подходом первым элементом системы является субъект управления. Субъектом организации являются должностные лица, уполномоченные принимать решения, способные оказать влияние на действия других лиц, отдавать приказы и контролировать их исполнение, а под объектом организации понимаются лица, исполняющие приказы руководителей.

Под субъектами организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел следует понимать уполномоченных должностных лиц структурных подразделений государственных органов в сфере внутренних дел, которые в соответствии с законодательными и иными нормативными правовыми актами вправе

осуществлять деятельность, связанную с организацией профессиональной служебной физической подготовки. Посредством реализации предоставленных им полномочий данными субъектами создаются благоприятные условия для осуществления подчинёнными сотрудниками организации профессиональной служебной и физической подготовки, для решения задач, связанных с профессиональной служебной деятельностью. Такие условия могут быть созданы за счёт упорядочения и обеспечения объектов необходимыми потребностями кадрового, правового, информационного, научного, методического, материально-технического и иного характера. Обозначенное обеспечение осуществляется в ходе различных видов управленческой деятельности (реализации функций управления), каждая из которых имеет собственное предназначение, содержание и методы реализации.

Индивидуальные субъекты представлены руководителями возглавляемых территориальных органов МВД России на соответствующем уровне управления. Так, на федеральном уровне управления организацию деятельности, связанной с профессиональной служебной и физической подготовкой, осуществляет Министр внутренних дел Российской Федерации, начальник Департамента государственной службы и кадров МВД России, а также должностные лица, уполномоченные организовать деятельность по рассматриваемому виду подготовки. На районном уровне – начальники территориальных органов МВД России; начальники линейных отделов, отделений МВД России на железнодорожном, водном и воздушном транспорте, начальники управления внутренних дел на Московском метрополитене ГУ МВД России по г. Москве, Управления МВД России на комплексе «Байконур» и начальники отделений (групп) по работе с личным составом, должностные лица, на которых возложена обязанность по организации профессиональной служебной и физической подготовки.

В соответствии с Типовым положением о Министерстве внутренних дел Российской Федерации по субъекту Российской Федерации руководитель территориального органа МВД России на региональном уровне наделён следующими полномочиями:

1. Деятельность территориального органа по профессиональной служебной и физической подготовке.

2. Утверждение положений о структурных подразделениях территориального органа.

Существует практика утверждения руководителями территориальных органов МВД России на региональном уровне Положений о подразделениях профессиональной подготовки распоряжением, что противоречит нормативным правовым актам. Обозначенное обстоятельство свидетельствует об отсутствии на должном

уровне у руководителей территориальных органов МВД России необходимых знаний в сфере управленческой деятельности.

Необходимо отметить, что от качества и полноты разработанного Положения о подразделении профессиональной подготовки управления (отдела) по работе с личным составом территориального органа МВД России на окружном, межрегиональном и региональном уровне зависит качество должностных регламентов (инструкций) сотрудников рассматриваемых подразделений, распределение полномочий, функций, зон ответственности.

Далее следует утверждение штатных расписаний территориального органа, подчинённых органов и организаций. Создаются при необходимости в пределах утверждённых нормативов штатной численности и категорий должностей временные формирования для реализации задач и осуществления полномочий, возложенных на территориальный орган. Обеспечивается соблюдение законности при осуществлении сотрудниками и государственными служащими территориального органа, подчинённых органов и организаций оперативно-служебной деятельности; организуются и осуществляются контроль за законностью решений и действий должностных лиц территориального органа, подчинённых органов и организаций.

Издаются в пределах своей компетенции правовые акты по вопросам организации деятельности территориального органа, в том числе по организации профессиональной служебной и физической подготовки.

Правовой статус начальника территориального органа МВД России на районном уровне определён приказом МВД России от 5 июня 2017 г. № 355 «Об утверждении Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации на районном уровне»¹, который имеет аналогичные полномочия, что и руководитель территориального органа МВД России на региональном уровне и которые может реализовать в пределах предоставленной компетенции².

Институциональные субъекты – структурные образования, специализируются на организации профессиональной служебной и физической подготовки. На основе анализа практики организации профессиональной служебной и физической подготовки в ОВД представляется возможным выделить такую институциональную группу (временное структурное образование) как внештатная группа

¹ Об утверждении Типового положения о территориальном органе Министерства внутренних дел Российской Федерации на районном уровне : приказ МВД России от 5 июня 2017 г. № 355 // Доступ из справ.-прав. системы КоснультантПлюс.

² Прахин А. С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 143.

профессиональной подготовки, которая, как правило, создаётся руководителями территориальных органов МВД России на региональном уровне организационно-распорядительным документом для функционирования на районном уровне. Такие структурные образования создаются для оказания практической и методической помощи руководителям учебных групп на районном уровне. В их состав включаются внештатные инспектора, инструкторы-методисты по огневой и физической подготовке из числа более подготовленных сотрудников.

Создание временных организационных образований в форме внештатных групп объясняется потребностью практики, характеризующейся отсутствием в территориальных органах МВД России на районном уровне высококвалифицированных специалистов, владеющих определёнными знаниями, умениями и навыками, как в педагогической сфере, так и в сфере огневой и физической подготовки; увеличением нагрузки.

Вторым компонентом системы организации профессиональной служебной и физической подготовки в ОВД является объект. Объектами данного вида организации служат структурные подразделения соответствующего территориального органа МВД России и их должностные лица (сотрудники), на которых оказывается управляющее воздействие, в зависимости от положения, занимаемого в территориальном органе, и конечно же руководители учебных групп, а также личный состав, которые вовлечены в занятия по огневой и физической подготовке.

Третьим компонентом системы организации профессиональной служебной физической подготовки в ОВД является процесс организации, представляющий собой совокупность операций (процедур, действий), выполняемых и реализуемых начальником соответствующего территориального уровня МВД России, по определению целей, задач, форм и способов организации обозначенного вида деятельности, организации деятельности по отдельным видам профессиональной служебной и физической подготовки.

Результаты профессиональной служебной и физической подготовки личного состава структурных подразделений ОВД во многом зависят от эффективности управления руководителями данного вида деятельностью. Процесс организации профессиональной служебной и физической подготовки состоит из последовательной реализации субъектами управления (начальниками территориальных органов МВД России на окружном, межрегиональном, региональном, районном уровне) основных видов работ: информационной, аналитической, планирования, прогнозирования, контроля, методического обеспечения и оказания практической помощи, учёта, оценки.

Самозащита с оружием и без оружия подразумевает под собой изучение всей базы боевых приемов, совершенствование готовности

сотрудника до уровня автоматизма. Использование боевых приемов борьбы поможет не только при работе органов внутренних дел и профессиональной деятельности сотрудника ОВД, но и при повседневной жизни, в случаях аморального поведения правонарушителей в общественных местах и др.

В системе профессиональной подготовки сотрудников ОВД Российской Федерации физическая подготовка представлена самостоятельным разделом служебно-боевой подготовки и играет ведущую роль. Практика показывает, что исход любой операции по пресечению преступных действий во многом зависит от уровня профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников ОВД.

Образовательная функция предусматривает формирование у сотрудников необходимых знаний, умений, навыков. Прежде всего, это обучение сотрудников различным движениям, боевым приемам борьбы, способам преодоления естественных и искусственных препятствий, а также формирование у них целостных практических действий по правомерному применению мер принуждения для охраны правопорядка и обеспечения общественной безопасности.

Воспитательная функция предусматривает формирование у сотрудников средствами физической подготовки положительных нравственных качеств личности.

Образовательную, развивающую и воспитательную функции нельзя рассматривать изолированно друг от друга, они между собой взаимосвязаны, так как являются составными частями единого процесса воздействия на человека в целом. Можно сказать, что физическая подготовка заключается в приобретении специальных знаний, прикладных умений и навыков, а также в развитии профессионально-нравственных качеств и познавательных способностей сотрудников ОВД.

§ 3. Методические особенности проведения занятий по физической подготовке

В процессе физической подготовки используются различные методические приемы, представляющие собой отдельные этапы определенных методов, таких как обучение, развитие и воспитание. Методы обучения формируют у обучающихся прикладные навыки, способствуют приобретению специальных знаний, прививают методические навыки и умения. Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает ознакомление, разучивание и тренировку.

Ознакомление направлено на создание у обучающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления

необходимо: назвать упражнение, образцово его продемонстрировать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с четким и точным объяснением техники выполнения каждого элемента.

Разучивание направлено на получение у обучающихся новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений используют следующие способы разучивания:

- в целом. Если физическое упражнение несложное, доступно для обучающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно;
- по частям. Если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;
- по разделениям. Если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;
- с помощью подготовительных физических упражнений. Если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

Для профилактики травматизма необходимо проводить следующие мероприятия:

- проверить техническое состояние снарядов;
- проверить состояние здоровья сотрудников, убедиться, что у них нет противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья;
- проверить спортивную одежду и обувь. Они должны соответствовать месту проведения занятий и погодным условиям, не стеснять движений и предохранять организм от перегревания или переохлаждения;
- провести инструктаж по соблюдению мер безопасности под подпись;
- провести качественную разминку с детальной проработкой отдельных групп мышц, в зависимости от направленности занятия;
- заранее продумать порядок изучения, повторения всех запланированных элементов;
- наиболее сложные упражнения, связанные с риском получения травмы, выполнять в присутствии преподавателя.

Общепедагогические методы, которые имеют достаточно широкий спектр развития в физическом воспитании, выделяют словесные методы. Следует сказать, что вся деятельность при выполнении процесса обучения и воспитания связана с использованием метода словесного воздействия. С его помощью дают задания, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты, полученные в ходе обучения, управляют поведением занимающихся.

Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое физическое упражнение выполняется четко по заданной форме и с точно обусловленной физической нагрузкой. Эти методы позволяют:

- 1) достаточно строго распределять нагрузку по объему и интенсивности, управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния обучающегося;
- 2) точно разграничивать интервалы отдыха между частями выполнения физических нагрузок, не вызывая перенапряжения функциональных систем организма;
- 3) избирательно воспитывать физические качества;
- 4) эффективно осваивать технику физических упражнений.

Обучение технике двигательного действия может осуществляться как при разучивании его по частям, так и при целостном его выполнении. Метод обучения двигательному действию по частям (метод расчлененного упражнения) предполагает разучивание сложного по структуре двигательного действия по фазам или элементам с последовательным их объединением по мере освоения в целостное физическое упражнение. Обычно применяется на начальном этапе обучения.

Методы воспитания физических качеств представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Основными параметрами регулирования и дозирования нагрузки в любом из методов являются: интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха.

Равномерный метод. Занимающиеся выполняют физические упражнения непрерывно с относительно постоянной интенсивностью. С увеличением интенсивности работы длительность ее уменьшается и наоборот. Наиболее типичными примерами построения учебно-тренировочного занятия с использованием равномерного метода являются длительный непрерывный бег, плавание, бег на лыжах, катание на коньках, велосезда. Интенсивность выполнения упражнений, как правило, умеренная (при ЧСС 130-170 уд/мин), продолжительность – от 15 до 90 мин и более. Тренировочное занятие с равномерной нагрузкой способствует совершенствованию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию общей и специальной выносливости, воспитанию волевых качеств.

Переменный метод характеризуется направленным изменением нагрузки (скорость, темп, величина усилий и т. д.) в процессе выполнения физических упражнений во время проведения занятия. Применяются упражнения как с убывающей, так и с увеличивающейся (прогрессирующей) нагрузкой.

Прогрессирующая нагрузка (например, последовательное однократное поднятие штанги весом 40 – 50 – 60 – 70 – 80 кг с полными интервалами отдыха между подходами; пробегание отрезков 200 + 400 +

800 + 1200 м) способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает специальную выносливость.

Убывающая (нисходящая) нагрузка (например, пробегание отрезков в следующем порядке: 800 + 400 + 200 + 100 м с жесткими интервалами отдыха между ними) позволяет достигать больших объемов нагрузки тренировочного занятия, что важно при воспитании выносливости.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которого происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 – 25 раз, повторить 3 – 4 серии с отдыхом до достаточно полного восстановления; повторное пробегание отрезков 400 метров 6 раз. В первом случае развивается силовая выносливость, во втором – специальная беговая выносливость.

Круговой метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы. Для каждого упражнения определяется место или «станция».

Метод круговой тренировки. Обычно круг составляет 8 – 10 станций. На каждой из них курсант выполняет упражнение (например, подтягивание, приседание, отжимание, прыжки, упражнение на пресс и т. д.) и проходит круг от одного до трех раз. Используется для развития и совершенствования всех физических качеств.

Игровой метод – это метод выполнения физических упражнений в игровой форме. Он является представлением отсутствия жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их использования. Игровой метод выполняется при всестороннем совершенствовании двигательной деятельности человека в более сложных или облегченных условиях развития таких качеств и способностей, как быстрая скорость реакции, координация двигательных систем, пространственная ориентация. Каждый должен соблюдать условия и правила игры и тогда данный метод будет содействовать воспитанию таких нравственных качеств, как чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качества. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует проявлению устойчивого интереса и добросовестного отношения к занятиям физическими упражнениями.

Соревновательный метод – это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная характерная особенность данного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокий спортивный триумф. Фактор соперничества создает особый эмоциональный и физиологический фон, который достаточно хорошо усиливает влияние физических упражнений и

способствует максимальному развитию функциональных и физиологических способностей организма.

Проводя различные соревнования по служебно-прикладным видам спорта можно поднять физическую готовность сотрудников, если выставлять на данные соревнования, например, городского уровня, сотрудников, которые ведут дела, это также и возможность отвлечься от повседневной рутины. Посещение спортивных залов, бассейнов, парков для прогулок и др., также благотворно влияют на разные группы мышц и физическую активность людей, поэтому рекомендуется каждый день, примерно от 40 минут до 1,5 часов уделять время физической активности, это может быть бег, плавание, ходьба, катание на велосипеде и др.

ГЛАВА II. ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ ЗАЩИТЕ ОТ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ

§ 1. Самозащита с оружием в органах внутренних дел

В соответствии со ст. 23 Федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции» (далее – ФЗ «О полиции») сотрудники полиции вправе применять оружие в строго определенных случаях.

Все случаи правомерного применения оружия сотрудником полиции можно разделить на две группы.

Первая группа – это те случаи, когда сотрудник полиции вправе применять огнестрельное оружие непосредственно в отношении того, кто совершает общественно опасное деяние (в отношении человека). К данной группе относятся следующие случаи, определенные в ФЗ «О полиции»:

1) для защиты другого лица либо себя от посягательства, если это посягательство сопряжено с насилием, опасным для жизни или здоровья;

2) для пресечения попытки завладения огнестрельным оружием, транспортным средством полиции, специальной и боевой техникой, состоящими на вооружении (обеспечении) полиции;

3) для освобождения заложников;

4) для задержания лица, застигнутого при совершении деяния, содержащего признаки тяжкого или особо тяжкого преступления против жизни, здоровья или собственности, и пытающегося скрыться, если иными средствами задержать это лицо не представляется возможным;

5) для задержания лица, оказывающего вооруженное сопротивление, а также лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых или радиоактивных веществ;

6) для отражения группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан;

7) для пресечения побега из мест содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений или побега из-под конвоя лиц, задержанных по подозрению в совершении преступления, лиц, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, а также для пресечения попытки насильственного освобождения указанных лиц¹.

¹ О полиции : Федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 14 февраля 2011 г. № 7. Ст. 900.

Вторая группа – это те случаи, когда сотрудник полиции не вправе применять огнестрельное оружие непосредственно в отношении человека. Выстрел может быть осуществлен в:

- транспортное средство с целью его остановки при условии, что управляющее транспортным средством лицо пытается скрыться и при этом создает угрозу жизни и здоровью граждан;
- элементы запирающих устройств, конструкций, которые препятствуют проникновению сотрудника полиции в помещения;
- беспилотный летающий аппарат, находящийся в воздушном пространстве, при условии, что его неправомерное нахождение невозможно пресечь иным образом¹;
- животных, которые угрожают жизни граждан или сотрудника полиции.

Ко второй группе также относятся такие виды применения огнестрельного оружия, которые осуществляются не в отношении конкретного предмета цели. Это может быть предупредительный выстрел, подача сигнала тревоги или вызова помощи (вверх или в ином безопасном направлении).

При применении оружия с целью самозащиты сотрудник полиции должен в полной мере понимать границы самозащиты и строго придерживаться алгоритма действий. Порядок действий перед применением оружия и физической силы можно описать следующим образом:

1. Сотрудник полиции обязан представиться и обозначить свое намерение применить оружие.

2. Сотрудник полиции обязан (в случае, если имеется объективная возможность²) дать время гражданину / гражданам на прекращение противоправных действий / на выполнение законных требований сотрудника полиции.

В случае если такой объективной возможности не имеется, сотрудник полиции вправе без предоставления времени гражданину применить оружие.

3. Сотрудник полиции обязан оценить создавшуюся обстановку, чтобы понять степень опасности и своими действиями минимизировать ущерб.

4. При попытке лица, задерживаемого сотрудником полиции с обнаженным огнестрельным оружием, приблизиться к сотруднику полиции, сократив при этом указанное им расстояние, или прикоснуться к

¹ О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 02.12.2019 № 404-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 9 декабря 2019 г. № 49 (часть V). Ст. 6963.

² Отсутствие объективной возможности означает промедление в применении оружия и создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия.

его огнестрельному оружию, сотрудник полиции вправе применить огнестрельное оружие¹.

5. Существуют ситуации, когда применение оружия запрещено (см.: Таблица 1):

Таблица 1. Запрет на применение огнестрельного оружия сотрудником полиции

Женщины	
Лица с видимыми признаками инвалидности	
Несовершеннолетние лица (при условии, что их возраст очевиден)	
Значительное скопление граждан	

Запрет на применение огнестрельного оружия не работает, если указанные выше лица:

- 1) оказывают вооруженное сопротивление;
- 2) совершают вооруженное или групповое нападение, угрожающее жизни и здоровью людей или самого сотрудника полиции².

¹ Кустов П. В., Наумов И. П., Ткаченко А. Ю. Анализ применения приемов самозащиты работниками полиции при задержании правонарушителей // Современные тенденции развития науки и технологий. 2017. № 1-7. С. 79.

² Ковшевацкий В. И. Особенности применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции при оказании принудительной помощи гражданам // Вестник Московского университета МВД России. 2013. № 1. С. 139.

Согласно международному законодательству¹ сотрудник полиции, применяя самозащиту с оружием, руководствуется следующими принципами:

- 1) сдержанность в применении силы и оценка серьезности правонарушения;
- 2) минимальный возможный ущерб для здоровья и жизни граждан;
- 3) обеспечение медицинской и другой помощи любым раненым или пострадавшим лицам в самые кратчайшие сроки;
- 4) обеспечение уведомления родственников или близких друзей раненых или пострадавших лиц.

Опираясь на эти принципы, происходит обучение самозащите курсанта / сотрудника полиции с огнестрельным оружием.

Схемы действий при угрозе применения огнестрельного оружия

1. Защита при угрозе **пистолетом** выполняется по схеме:

- *уйти с линии направления ствола оружия;*
- *захватить руку с оружием, отвести ее, исключая возможность движения кисти;*
- *нанести расслабляющий удар;*
- *осуществить обезоруживание;*
- *выполнить ограничение свободы передвижения.*

1.1. Защита при угрозе **пистолетом спереди в упор:**

- *уйти с линии направления ствола оружия;*
- *провести скручивание руки (внутрь или наружу).*

1.2. Защита при угрозе пистолетом **сзади в упор:**

- *повернуться кругом;*
- *провести скручивание руки (внутрь или наружу).*

2. Защита при угрозе **длинноствольным оружием** выполняется по схеме:

- *уйти с линии направления ствола оружия;*
- *захватить оружие;*
- *нанести расслабляющий удар;*
- *осуществить обезоруживание (выкручивание);*
- *выполнить ограничение свободы ассистента.*

¹ Основные принципы применения силы и огнестрельного оружия должностными лицами по поддержанию правопорядка (Приняты восьмым Конгрессом ООН по предупреждению преступности и обращению с правонарушителями Гавана, Куба, 27 августа – 7 сентября 1990 года) // Официальный сайт ООН. – URL: https://www.un.org/ru/documents/decl_conv/conventions/firearms.shtml (дата обращения: 08.12.2021).

2.1. Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор:

– *уйти с зоны поражения наружу.*

2.2. Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор:

– *выполнить поворот к ассистенту.*

2.3. Освобождение от захвата длинноствольного оружия:

– *вырвать оружие;*

– *нанести удар ногой в колено / туловище.*

3. Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме:

– *захватить руку с оружием ассистента;*

– *нанести расслабляющий удар;*

– *осуществить ограничение свободы ассистента;*

– *выполнить отбор / подбор оружия.*

3.1. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана:

– *скручивание руки наружу.*

3.2. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры):

– *загиб руки за спину «замком».*

4. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме:

– *захватить атакующую руку ассистента;*

– *нанести расслабляющий удар;*

– *осуществить ограничение свободы ассистента.*

4.1. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди:

– *скручивание руки наружу / внутрь.*

4.2. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади:

– *скручивание руки внутрь / загибом за спину «рывком».*

5. Пресечение действий при попытке поднять оружие выполняется по схеме:

- *отбросить оружие / зафиксировать оружие;*
- *нанести расслабляющий удар;*
- *осуществить ограничение свободы ассистента;*
- *выполнить подбор оружия.*

§ 2. Самозащита без оружия в органах внутренних дел

В статье 20 ФЗ «О полиции» установлено, что сотрудник полиции имеет право применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

- для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- для доставления в служебное помещение полиции или в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц; для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Занятия по боевым приемам борьбы проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

Указания по проведению занятий

Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

В специальную разминку включаются:

- кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок;
- само страховка при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком;
- упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий.

Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

Обучение боевым приемам борьбы

В зависимости от того, насколько правильно будет осуществлена физическая подготовка обучаемого, в том числе зависит эффективность защиты против ударов. Согласно приказу МВД России от 01.07.2017 № 450¹ обучение основывается на следующих принципах подготовки:

I. Структурность боевого приема.

Структурность складывается из эффективного освоения пяти операций:

- 1) навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара;
- 2) выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара;
- 3) реализация его технической основы;
- 4) подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения;
- 5) сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

II. Последовательность при обучении приемам борьбы.

В рамках обучения приемам борьбы можно выделить три этапа:

- 1) формирование начального представления о приеме борьбы, о его двигательном составе;
- 2) выявление наиболее рационального способа выполнения приема борьбы, его разучивание;
- 3) регулярные повторения; совершенствование приема борьбы в рамках служебной деятельности (см.: Таблица 2).

Таблица 2. Этапы обучения приемам борьбы

Наименование этапа	Действия в рамках освоения этапа	Схема
1	2	3
Формирование начального представления о приеме борьбы	1. Демонстрация способа выполнения приема. 2. Рассказ о технической основе приема. 3. Рассказ и демонстрация отдельных деталей приема	3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом

¹ Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201708180039> (дата обращения: 11.12.2021).

1	2	3
	4. Выполнение упражнений, подводящих к формированию основы приема	1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнение приема в целом
Разучивание наиболее рационального способа выполнения приема борьбы	Достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений	Стабильное выполнение приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций
Совершенствование приема борьбы в рамках служебной деятельности	Применение в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий	Упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия; преодоление сопротивления; решающий удар или боевой прием борьбы; ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания

III. Отработка приемов борьбы в парах фронтально.

Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе.

Стоит, однако, отметить, что первоначальная боевая подготовка должна осуществляться в условиях отсутствия другой стороны. Такая подготовка направлена на формирование первичных представлений о принципиальной тактике освоения боевых приемов борьбы, которая сводится к следующим этапам (см.: Рисунок 1).

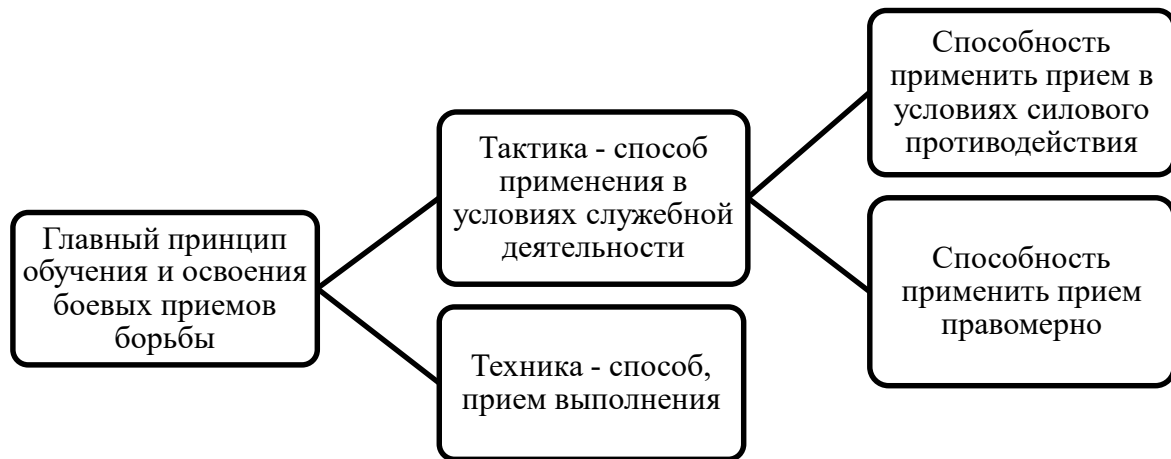


Рисунок 1. Принципиальная последовательность освоения боевых приемов борьбы¹

Отсутствие партнера на первых этапах позволит не причинить вред партнеру ввиду отсутствия эффективных навыков правильного приложения силы, некоторой растерянности обучаемого в момент приложения силы его партнера и т. д. При освоении принципиальной последовательности боевых приемов борьбы обучение происходит в парах.

При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды (см.: Рисунок 2):

- Для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться!».
- Для выполнения приема – «Прием!».
- Для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп!».
- Для отпускания захвата – «Отпустить захват!».

¹ Пряхин А. С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 144.

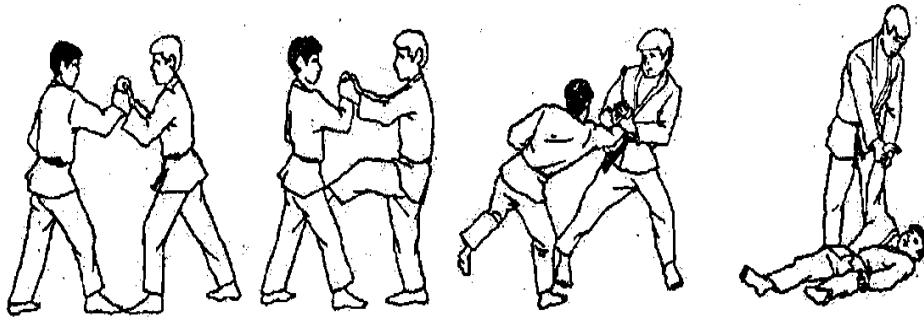


Рисунок 2. Команды, подаваемые при обучении технике выполнения боевых приемов борьбы

Повышение эффективности взаимодействия между парой сотрудников осуществляется, как правило, по следующему алгоритму:

- 1) пассивное сопротивление (защита от противника);
- 2) ответ на действия противника конкретными приемами;
- 3) противоборство (активное сопротивление за счет применения атакующих приемов).

Таким образом, сущность противоборства можно отразить на рисунке 3.

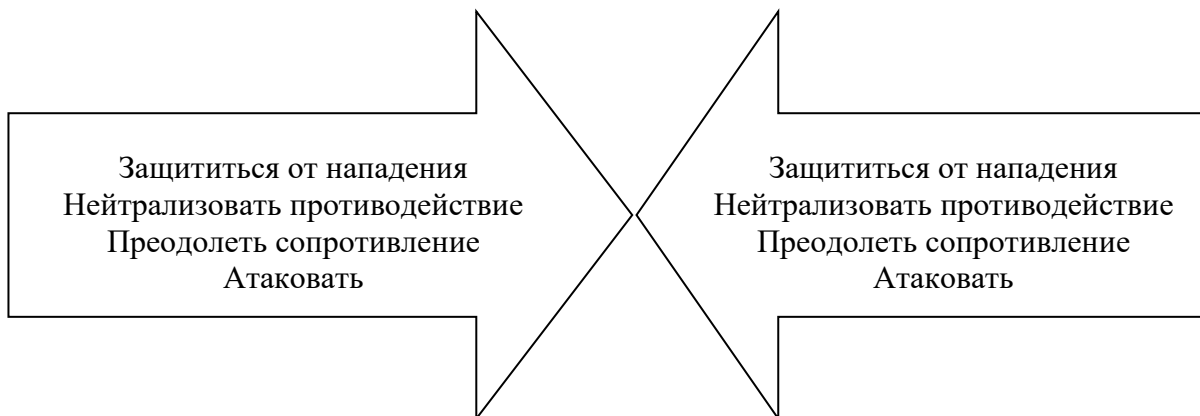


Рисунок 3. Сущность противоборства¹

Таким образом, уверенное владение боевыми приемами борьбы выступает главным условием правомерного их применения, так как только в этом случае внимание сотрудника может быть перераспределено на оценку всей совокупности создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы

¹ Пряхин А. С. Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку // Теория и практика общественного развития. 2015. № 5. С. 144.

оказываемого ими сопротивления, соблюдение порядка и пределов при ее применении.

IV. Соблюдение содержания занятий.

В содержание занятий включается изучение:

- боевых стоек;
- ударов и защитных действий от ударов;
- болевых приемов;
- бросков;
- удушающих приемов;
- освобождений от захватов и обхватов;
- пресечений действий с огнестрельным оружием;
- сковываний наручниками;
- связываний;
- проведения наружного досмотра;
- оказания помощи и взаимопомощи;
- действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

Обучение боевым стойкам

Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать вполоборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

Обучение ударам и защита от ударов

Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем (см.: Таблица 3).

Таблица 3. Техника нанесения ударов рукой

Вид удара	Нанесение удара	Варианты ударов
1	2	3
Удар кулаком	Согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца, при этом запястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию	Прямой, сбоку, снизу, сверху, наотмашь
Основание ладони	Согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе	Снизу – прямо
Ребро ладони	Согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу	Прямой, обратный прямой, рубящий, обратный рубящий
Локоть	Плотно сжать кулак	Сбоку, наружу, снизу, сверху, назад

Удары ногой могут наноситься стопой (носком, подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом (см.: Таблица 4).

Таблица 4. Техника нанесения ударов ногой

Вид удара	Нанесение удара
1	2
Стопа	Стопа фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения
Подошвенная часть	Предварительное сгибание и последующее резкое разгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах
Подъем стопы	Носок должен быть оттянут
Внешний свод стопы (ребро)	Замах ногой в сторону вверх – удар стопой (внешним сводом)

1	2
Пятка	Носок необходимо «взять» на себя
Колено	Последовательное активное сгибание ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах

Защита от ударов руками, ногами, ножом или предметом

Варианты выполнения (см.: Таблица 5):

- 1) перемещения;
- 2) уклоны;
- 3) нырки;
- 4) подставки;
- 5) отбивы.

Таблица 5. Техника защиты от ударов руками, ногами, ножом или предметом

Защитное действие	Цель выполнения	Вариант защитного действия
1	2	3
Защита перемещением	Выполняется для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции	Скачками вперед – в сторону, назад, в сторону, назад – в сторону
		Скользящими шагами вперед – в сторону, назад, в сторону, назад – в сторону
Защита уклоном	Своевременное отклонение туловища или частей тела с линии атаки	В сторону, назад
Защита поворотом	Своевременное отклонение туловища с линии атаки	–
Защита нырком	Своевременное отклонение туловища с линии атаки	Вперед на встречу удару и уклона туловища вниз – в сторону
Защита подставкой	Для остановки и блокирования бьющей руки или ноги	Предплечьем (предплечьями), голенью, стопой

1	2	3
Защита отбивом	Для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону	Предплечьем (предплечьями), голенью

После выполнения защитных действий сотрудник должен ориентироваться на ситуацию. Оценив обстановку, сотрудник может предпринять следующие действия:

- 1) нанести ответное действие – удар рукой или ногой, выбрав уязвимое место противника;
- 2) провести болевой прием или бросок;
- 3) использовать защитное (специальное средство);
- 4) уменьшить дистанцию;
- 5) извлечь оружие, обозначив угрозу применения;
- 6) применить оружие на поражение.

Защита от ударов ножом

Выполняется по схеме:

- уйти с линии направления движения конечности;
- подставка / отбив предплечьем;
- захватить руку с оружием, отвести ее, исключая возможность движения кисти;
- расслабляющий удар;
- осуществить обезоруживание;
- осуществить ограничение свободы ассистента.

Обучение болевым приемам

Отработку приемов необходимо выполнять после проведения общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений.

Выполнение приема начинается с команды преподавателя «Внимание – прием!», по команде «Отпустить!», партнер отпускает (распускает) захват.

При выполнении приема обратить внимание:

- на обязательное нанесение расслабляющего удара (рукой, ногой);
- правильное выполнение захвата в начале и в конце выполнения приема;
- выведение партнера из равновесия;
- освоив прием, изучение проводится на месте и в движении сначала в медленном темпе, затем в быстром и со сменой партнера.

При обучении прием необходимо выполнять поочередно на правую и левую руки, на несопротивляющемся партнере в медленном темпе, по разделениям, затем слитно. При болевом ощущении – подать сигнал голосом «Есть!» или хлопком руки (по партнеру).

Целевой основой выполнения упражнений является **ограничение свободы передвижения противника** различными способами:

1. Загибом руки за спину «толчком». Прием выполняется при подходе к противнику сзади (см.: Фото 1–4):

- захватить правой рукой предплечье ассистента;
- отвести предплечье назад-вправо;
- с шагом вперед-влево произвести расслабляющий удар (левой голенью) в уязвимое место противника;
- левой рукой толкнуть плечо противника, предплечье завести над своим;
- прижать свой локоть и предплечье к спине противника;
- надавить на локоть, захватить за одежду/ ворот/ плечо, встать боком.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- при отведении захваченной руки проводящий прием отводит ее назад, а не назад – вправо;
- локоть противника не захвачен ладонью;
- вес тела не смещен на свою ближнюю ногу;
- стопа проводящего прием не приставлена к ближней ноге партнера.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

2. Загибом руки за спину «нырком». Прием выполняется при подходе к противнику спереди (см.: Фото 5–8):

- захватить двумя руками правое предплечье ассистента;
- произвести расслабляющий удар (левой голенью) в уязвимое место противника;
- поднять руку противника вперед-вверх;
- повернуться под рукой кругом;
- толкая плечо, завести предплечье противника над своим предплечьем;
- прижать свои локоть и предплечье к спине противника;
- надавить на локоть, захватить за одежду/ ворот/ подбородок, встать боком.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- в момент захвата руки одноименная рука располагается выше захвата разноименной рукой;
- рука противника захватывается одной рукой, а не двумя;
- отсутствует расслабляющий удар;
- захваченная рука противника во время отведения ее вверх и в сторону не скручивается внутрь;
- после выполнения нырка противник не выводится из равновесия;
- отсутствует фиксация ближнего, дальнего плеча, удушающий захват.



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8

3. Загибом руки за спину «рывком». Прием выполняется при подходе к противнику спереди при попытке достать оружие из кармана брюк (см.: Фото 9–12):

- захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху;
- произвести расслабляющий удар в грудь;
- правой рукой резко потянуть плечо противника «рвануть»;
- отпуская предплечье, резко переместить руку под противника, загнуть его руку за спину;
- прижать свои локоть и предплечье к спине противника;
- надавить на локоть, захватить за одежду/ ворот/ подбородок, встать боком.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину. Сопровождение противника.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- отсутствует расслабляющий удар;
- рука, проводящая рывок, накладывается ниже локтя руки партнера;
- проводящий прием не выполняет рывок за руку партнера, а сам заходит ему за спину.



Фото 9



Фото 10



Фото 11



Фото 12

4. Загибом руки за спину «замком» (правая рука противника – в брючном кармане). Прием выполняется при подходе к противнику спереди (см.: Фото 13–16):

- левое предплечье расположить между бедром и правой рукой противника;
- зажать кисть в кармане;
- произвести расслабляющий удар правой ногой;
- соединить руки «замком»;
- повернуться назад направо;
- резко потянуть руку противника из кармана – «рвануть»;
- отпуская предплечье, резко переместить руку под противника, загнуть его руку за спину;
- прижать свои локоть и предплечье к спине противника;
- надавить на локоть, захватить за одежду/ ворот/ подбородок, встать боком.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину. Сопровождение противника.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- отсутствует расслабляющий удар;
- при сплетении пальцев в замок неправильно выполнен захват.



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

5. Рычагом руки через предплечье. Прием выполняется при подходе к противнику спереди (см.: Фото 17–19):

- захватить левой рукой правую руку ассистента;
- захватить правой рукой правое предплечье ассистента;
- произвести расслабляющий удар;
- свое левое предплечье завести под предплечье противника снизу;
- захватить свою одежду на груди или правое предплечье;
- перегнуть предплечье противника наружу, заставив ассистента встать и двигаться на носочки.

Результат: подвижность противника ограничена путем скручивания предплечья.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- захваченная рука не разворачивается в момент захвата;
- упор предплечьем производится не на уровне локтевого сустава, а ниже его.



Фото 17



Фото 18



Фото 19

6. Дожимом кисти («под ручку»). Выполняется при подходе сзади (см.: Фото 20–21):

- захватить правой рукой правое запястье ассистента;
- шагнуть вперед-влево;
- произвести расслабляющий удар;

- захватить плечо ассистента изнутри левой рукой;
- захватить кисть ассистента двумя руками;
- дожать кисть назад, делая упор в плечо, заставив ассистента встать и двигаться на носочки.

Результат: подвижность противника ограничена путем дожима кисти.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- чрезмерное выпрямление захваченной руки в локтевом суставе;
- противник не выводится на носки после дожима кисти.



Фото 20



Фото 21

7. Скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») с переводом на загиб руки за спину (см.: Фото 22–24):

- захватить двумя руками правую кисть ассистента;
- надавить на запястье ассистента большими пальцами руки;
- произвести расслабляющий удар;
- выкрутить руку ассистента наружу-вниз, бросить его на спину;
- перешагнуть через ассистента правой ногой либо, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти со стороны головы;
- осуществить загиб руки за спину «толчком»;
- перевернуть ассистента в положение лежа на животе;
- встать на правое колено, положить предплечье противника на свое бедро;
- осуществить загиб руки за спину, вынудив ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди;
- поднять на колени противника, удерживая его за подбородок, после чего вынудить встать.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- неправильный захват за кисть;
- нет расслабляющего удара;
- прием проводится на прямую руку (в локтевом суставе должен быть прямой угол);
- после нападения нет расслабляющего удара.



Фото 22



Фото 23



Фото 24

8. Скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») – перегибание локтя вверх с переходом на загиб руки за спину (см.: Фото 25–30):

- захватить предплечье ассистента хватом сверху (прямым) двумя руками;
- произвести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой по левому бедру противника;
- скрутить предплечье ассистента внутрь, завести под свое плечо;
- присесть, наклониться вперед, прижать плечо противника туловищем к левому бедру сверху;
- надавить на запястье, скрутить кисть противника внутрь;
- действовать аналогично загибу руки за спину толчком;
- захватить за одежду/ ворот/ плечо, встать боком.

Результат: подвижность противника ограничена путем загиба руки за спину. Сопровождение противника.

Характерные ошибки:

- медленное выполнение;
- нет расслабляющего удара;
- предплечье ассистента не скручивается внутрь;
- нет дожима кисти и скручивания руки внутрь.



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28



Фото 29



Фото 30

9. Сопровождение противника. После того как преступник задержан одним из вышеописанных приемов, следует сопровождать его, по возможности не изменяя захвата. Во всех случаях нужно идти быстро, как бы подталкивая задержанного или таща его за собой и не давая ему времени на поиски путей к освобождению.

При сопровождении загибом руки за спину или захватом под руку задержанного следует постоянно подталкивать вперед, вынуждая его двигаться болевым воздействием.

Применение специальных средств с целью самозащиты

К ним, в частности, относятся: палки специальные, специальные газовые средства, средства ограничения подвижности, специальные окрашивающие и маркирующие средства, электрошоковые устройства, светошоковые устройства, служебные животные, бронемшины и др., которые могут применяться в том или ином случае.

Сотрудник полиции не вправе применять специальные средства: в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних лиц, за исключением случаев оказания указанными лицами вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции; при пресечении незаконных собраний, митингов, демонстраций, шествий и пикетирований ненасильственного характера, которые не нарушают общественный порядок, работу транспорта, средств связи и организаций (статья 22 ФЗ «О полиции»). Кроме того, водометы не могут применяться, если температура воздуха ниже нуля градусов по шкале Цельсия. Не допускается также нанесение ударов человеку палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца.

Самозащита сотрудника правоохранительных органов подразумевает освоение приемов против вооруженного противника и противника без оружия. Каждый из вариантов может предусматривать несколько приемов.

§ 3. Эффективность защиты против ударов

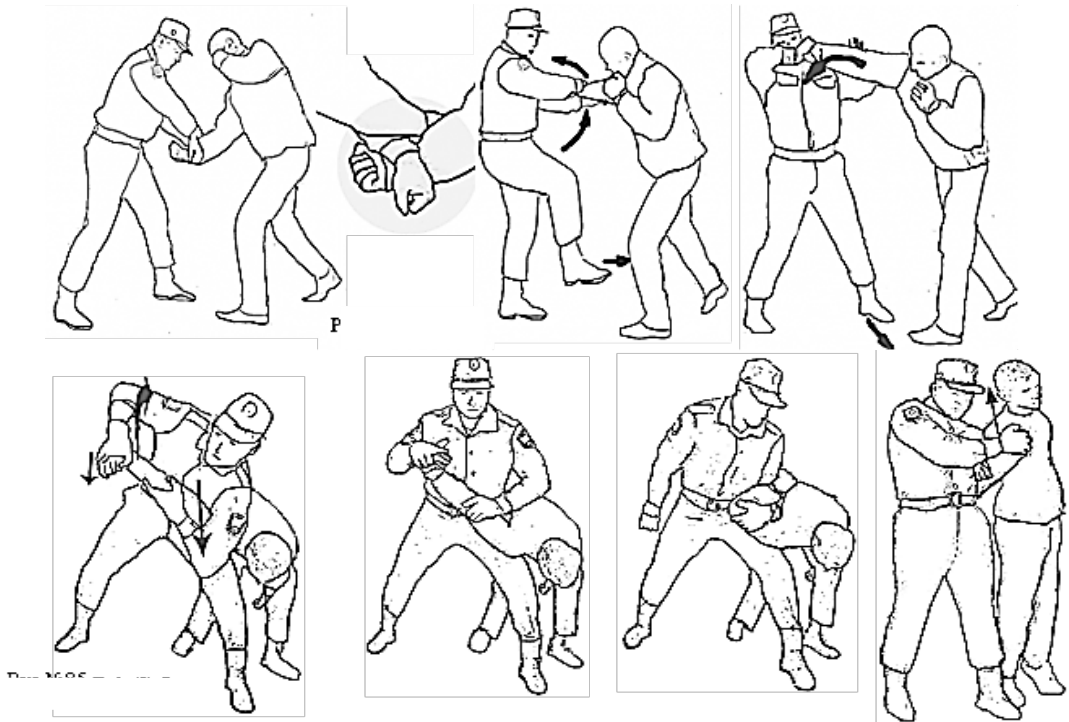
Эффективность защиты от ударов напрямую зависит от правильной оценки сотрудником правоохранительных органов обстановки (см.: Таблица 6), в частности:

- 1) расположение противника по отношению к сотруднику;
- 2) близость (расстояние) нахождения противника по отношению к сотруднику;
- 3) использование противником оружия или иных средств с целью причинения вреда здоровью или нанесения увечий;
- 4) направление удара противника (в голову, в живот, в туловище, наотмашь и т. д.);
- 5) потенциальный масштаб ущерба;
- 6) иные сопутствующие обстоятельства (погодные условия, присутствие других людей (скопления людей), физиологические особенности – возраст, пол, состояние здоровья противника) и т. д.

Таблица 6. Защитные приемы от ударов

Вариант защитного действия от ударов	Подготовительные мероприятия	Механизм защитного приема
Защита от удара в живот снизу (сбоку)		
Отбив предплечьем наружу	1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке; 2) противник наносит удар снизу (сбоку) в живот.	1) уйти с линии атаки; 2) отбить руку вниз – наружу – предплечьем; 3) расслабляющий удар коленом; 4) захват правого локтя; 5) левая рука – упор; правой рукой – вывернуть локтевой сустав противника вверх – вперед; 6) разворот, быстрое перемещение; 7) захват локтевого сустава, вставление его в бок скручивающим движением.
		

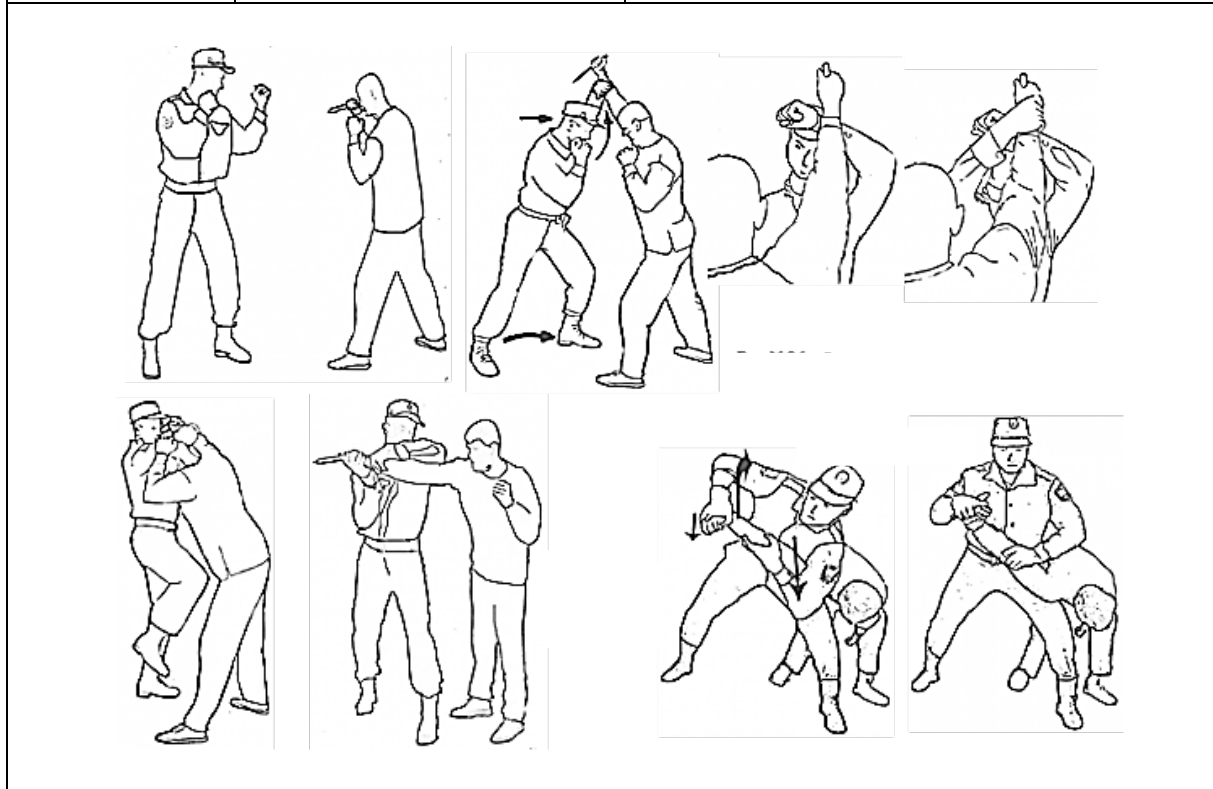
Подставкой скрещенных рук	1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке; 2) противник наносит удар снизу (сбоку) в живот.	1) уйти с линии атаки; 2) поставить скрестный блок (правое предплечье сверху); 3) захватить запястье противника правой рукой; 4) расслабляющий удар; 5) захват локтя противника левой рукой, отведение ее назад, шаг вперед левой ногой; 6) жесткое надавливание корпусом сверху – вниз; 7) дожим кисти противника; 8) загиб руки противника за спину; 9) поднятие на носки.
---------------------------	---	--



Защита от удара сверху в голову (ключицу)

С перехватом правого запястья (рука с ножом,	1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке; 2) в руке противника нож (лезвие со	1) захват правого запястья, расслабляющий удар ногой; 2) затягивающее движение руки противника к себе внутрь; 3) уйти с линии атаки; 4) захват локтя противника левой
--	--	--

лезвие со стороны мизинца)	стороны мизинца); 3) противник наносит удар сверху в голову (ключицу).	рукой, отведение ее назад, шаг вперед левой ногой; 5) жесткое надавливание корпусом сверху – вниз; 6) дожим кисти противника; 7) загиб руки противника за спину.
----------------------------	---	---



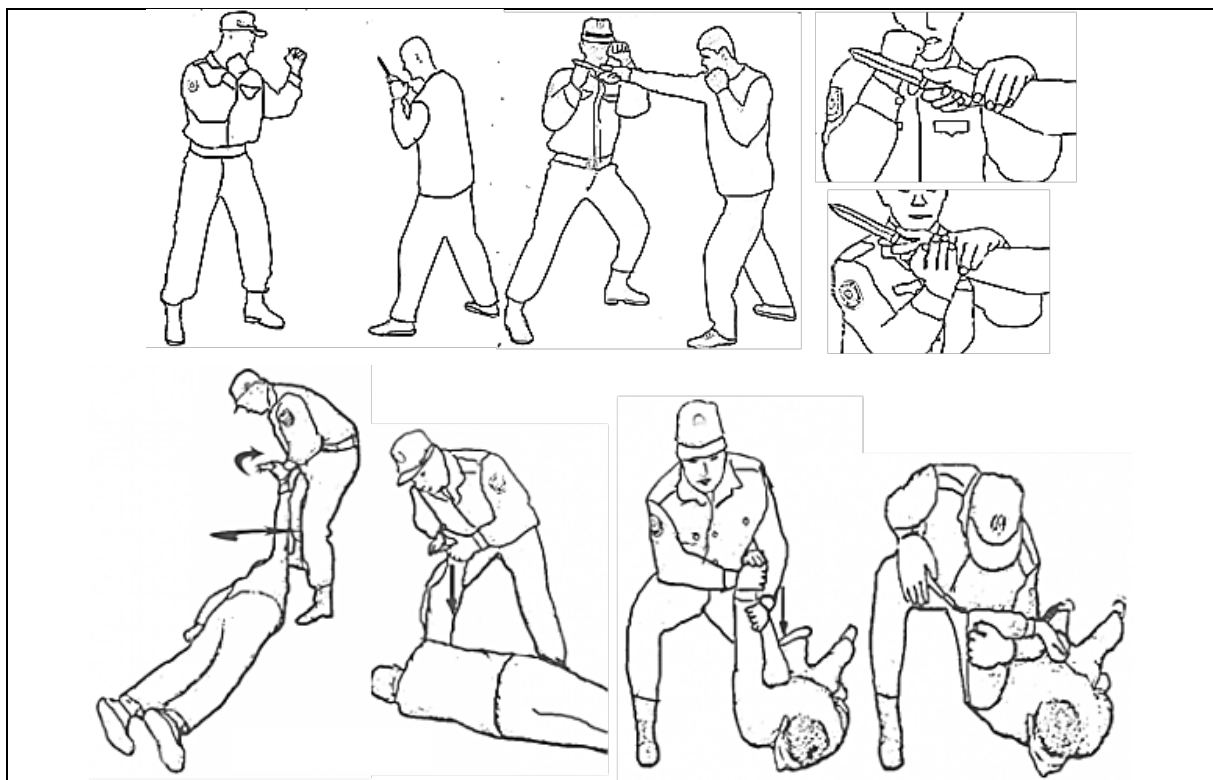
Защита от удара сбоку в голову (шею)

Задержание рычагом руки внутрь	1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке; 2) в руке противника нож (лезвие со стороны большого пальца); 3) противник наносит удар сверху в голову (ключицу)	1) шаг левой ногой вперед; 2) уйти с линии атаки; 3) отбивание руки противника наружу, расслабляющий удар ногой; 4) захват локтя противника левой рукой, отведение ее назад, шаг вперед левой ногой; 5) жесткое надавливание корпусом сверху – вниз; 6) дожим кисти противника; 7) загиб руки противника за спину
--------------------------------	---	---



Защита от прямого (тычкового) удара

С броском противника на спину	1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке; 2) в руке противника нож (лезвие со стороны большого пальца); 3) противник наносит тычковый удар ножом.	1) шаг левой ногой вперед; 2) уйти с линии атаки; 3) расслабляющий удар ногой; 4) захват запястья сверху левой рукой, большой палец – на пясть; 5) надавливание на кисть, выворачивание предплечья противника наружу; 6) бросок противника на спину; 7) переводение противника в положение лежа на животе; 8) выведение прямой руки в вертикальное положение, опускание правой кисти к локтю, загиб руки за спину, прижатие локтя «противника» к своему боку; 9) команда: «На бок! Колени к груди!»; 10) переводение противника на колени и поднятие в стойку.
-------------------------------	--	--

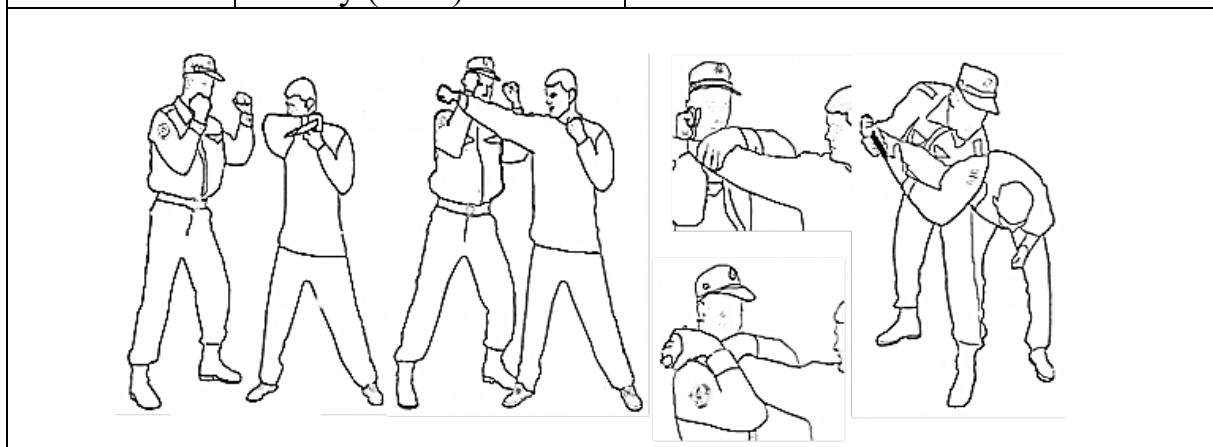


Защита от удара наотмашь

Задержание
рычагом
руки внутрь

1) исходное положение – оба в правосторонней боевой стойке;
2) противник стоит боком, в его руке нож (лезвие со стороны мизинца);
3) противник наносит удар наотмашь в голову (шею).

1) шаг левой ногой вперед;
2) уйти с линии атаки;
3) подстановка обоих предплечий под удар противника;
4) расслабляющий удар ногой;
5) захват локтя противника левой рукой, отведение ее назад, шаг вперед левой ногой;
6) задержание рычагом руки внутрь.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сотруднику ОВД ввиду специфики выполняемой деятельности государством гарантируется правовая защита в соответствии со ст. 30 ФЗ «О полиции». Однако, с другой стороны, и законодательство, и общество требуют от сотрудника особой ответственности в отношении применения физической силы и оружия в отношении граждан.

Институт самозащиты, исходя из этого, должен быть строго и последовательно исследован и отработан с практической точки зрения. С этой целью слушателям, проходящим обучение в образовательных организациях МВД России, предлагается ориентироваться на нормативные акты, в частности, на приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

В рамках подготовки данного учебного пособия авторами проанализированы и систематизированы по группам случаи правомерного применения оружия сотрудниками полиции; рассмотрены ситуации, когда существует запрет на применение огнестрельного оружия сотрудниками полиции; сформированы указания по проведению занятий в рамках обучения приемам самозащиты без оружия; рассмотрены особенности применения специальных средств с целью самозащиты.

Таким образом, знания и умения, усвоенные сотрудниками органов внутренних дел в рамках обучения приемам самозащиты, крайне важны для эффективного выполнения служебных задач.

Следует отметить необходимость совершенствования у обучающихся образовательных организаций МВД России, а также сотрудников ОВД уровня физической подготовки (в частности, надлежащего выполнения приемов самозащиты), что позволяет обоснованно считать целесообразным использование учебного пособия в образовательном процессе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Нормативные правовые акты

1. **Российская Федерация. Законы.** Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года: (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Официальный интернет-портал правовой информации: – URL: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 11.12.2021). – Текст : электронный.

2. **Российская Федерация. Законы.** О полиции : Федеральный закон от 07 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Официальный интернет-портал правовой информации: – URL: <http://www.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 01.12.2021). – Текст : электронный.

3. **Российская Федерация. Законы.** О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации : Федеральный закон от 02.12.2019 N 404-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 9 декабря 2019 г. № 49 (часть V) Ст. 6963. (дата обращения: 21.12.2021). – Текст: электронный.

4. **Российская Федерация. Законы.** Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 01.07.2017 № 450 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 11.12.2021). – Текст: электронный.

5. **Российская Федерация. Законы.** О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880 : в ред. приказа Министерства внутренних дел Российской Федерации от 27.07.2020 № 522 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 21.02.2021). – Текст : электронный.

6. **Российская Федерация. Законы.** О внесении изменений в приказы МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 и от 23 ноября 2017 г. № 880 : в ред. приказа Министерства внутренних дел Российской Федерации от 27.07.2020 № 522 // Официальный интернет-портал правовой информации. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>. (дата обращения: 11.02.2021). – Текст : электронный.

Основная литература

1. **Гришина, Ю. И.** Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина . – Изд. 4-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014 . –

249 с. – (Высшее образование). – УМО. – Библиогр. в конце кн. – ISBN 978-5-222-21447-3. – Текст : непосредственный.

2. **Ковшевацкий, В. И.** Особенности применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия сотрудниками полиции при оказании принудительной помощи гражданам / В. И. Ковшевацкий. – Текст : непосредственный. // Вестник Московского университета МВД России. – 2013. – № 1. – С. 138–142. – ISSN 2073-0454.

3. **Кустов, П. В.** Анализ применения приемов самозащиты работниками полиции при задержании правонарушителей / П. В. Кустов, И. П. Наумов, А. Ю. Ткаченко – Текст : непосредственный // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2017. – № 1–7. – ISSN 2413-0869.

4. **Пряхин, А. С.** Специфика обучения боевым приемам борьбы сотрудников ОВД, проходящих первоначальную подготовку – Текст : непосредственный // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 5. – С. 142 – 145. – ISSN 1815-4964.

5. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 429 с. – МО РФ, МВД РФ, УМЦ. – Библиогр. в конце кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : непосредственный.

6. **Холодов, Ж. К.** Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 480 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: С. 472, 473. – ISBN 978-5-7695-9526-4. – Текст : непосредственный.

Учебное издание

Туко Дмитрий Дамирович
(б/с, б/з)
Мингулов Ильнур Рашитович
(б/с, б/з)
Канзафаров Марсель Альбертович
(б/с, б/з)
и др.

**ОБУЧЕНИЕ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
ЗАЩИТЕ ОТ НАПАДЕНИЯ С ОРУЖИЕМ И БЕЗ ОРУЖИЯ**

Учебное пособие

Редактор Е. А. Ермолаева

Подписано в печать 15.03.2022

Выход в свет 28.03.2022

Гарнитура Times

Формат 60x84 1/16

Уч.-изд. л. 2,8

Усл. печ. л. 3

Тираж 85 экз.

Заказ № 5

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

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