

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
(ФГКОУ ВО РЮИ МВД России)**

Ю.В. Иващенко, А.Н. Кучмезов

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ДЛЯ ЗАДЕРЖАНИЯ
ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ В ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Методические рекомендации

Ростов-на-Дону
2021

УДК 351.74
ББК 67
И 247

Рецензенты:

старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта
Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук ***К.Ю. Чернышенко***;
доцент кафедры физической подготовки
Уфимского юридического института МВД России
кандидат педагогических наук ***Г.И. Степанов***

Ивашенко Ю.В., Кучмезов А.Н.

И 247 Методика обучения сотрудников полиции наиболее эффективным приемам борьбы, используемым для задержания правонарушителей в типичных ситуациях: методические рекомендации. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2021. – 64 с.

В методических рекомендациях представлена методика обучения сотрудников полиции при силовом задержании правонарушителя, а также наглядная демонстрация эффективного и рационального применения боевых приемов борьбы.

Издание предназначено для педагогических работников, слушателей и курсантов образовательных организаций МВД России.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

УДК 351.74
ББК 67

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2021

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время увеличилось количество нападений на полицейских, как с использованием оружия, так и без него. Рост таких преступлений, ранения и гибель сотрудников в условиях жесткого ограничения применения оружия обуславливают необходимость поиска и отбора наиболее эффективных и доступных средств и методов формирования профессиональных компетенций курсантов и слушателей в сфере физической подготовки.

Министерство внутренних дел Российской Федерации принимает необходимые меры, направленные на повышение эффективности образовательного процесса: применяются инновационные педагогические технологии, совершенствуется учебно-материальная база, постоянно растет квалификация профессорско-преподавательского состава. Высокий уровень общефизической и служебно-прикладной подготовки является лидирующим фактором в решении основных педагогических задач.

В связи с обновлением нормативно-правовой базы физической подготовки в МВД России разработка настоящих методических рекомендаций представляется своевременной и актуальной. Она послужит прочному закреплению навыков боевых приемов борьбы и будет способствовать росту эффективности выполнения профессионально важных задач.

В методических рекомендациях рассмотрены:

- теоретические и методические особенности обучения двигательным действиям в соответствии с основными принципами теории и методики физического воспитания;
- организационные условия физической подготовки в МВД России;
- наиболее эффективные техники выполнения боевых приемов борьбы, используемые для задержания правонарушителей.

Структура изложения материала в значительной мере соответствует описанию боевых приемов борьбы, указанному в приказе МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Методические рекомендации предназначены для наглядного обеспечения служебно-прикладной физической подготовки сотрудников полиции.

Изложенная в работе информация не содержит готовых шаблонов, авторы дают лишь общие рекомендации по эффективному выполнению боевых приемов борьбы.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ

1.1. Понятие, структура и методы обучения двигательным действиям

Обучение двигательным действиям – одна из основных задач физического воспитания. В процессе обучения двигательным действиям формируются знания, двигательные умения и навыки, необходимые человеку во всех сферах его жизни. Известные теоретики в области физической культуры считали обучение двигательным действиям одной из сторон физического воспитания и характеризовали его следующим образом: «Это системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями и приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний». Каждое двигательное действие состоит из движений. Акт движения (двигательный акт) производится с определенным взаимодействием внутренних и внешних сил, приводя к изменению положения тела в пространстве и времени. Овладение каким бы то ни было двигательным действием начинается с формирования системы знаний о параметрах его техники и способах ее выполнения.

Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Характерными признаками двигательного умения являются: управление движениями происходит неавтоматизированно; сознание загружено контролем каждого движения; невысокая быстрота выполнения действия; действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления; относительная расчлененность движений; нестабильность действия; непрочное запоминание действия. В процессе обучения движениям умения, зачастую, несут вспомогательную функцию: во-первых, формирование умений является предпосылкой для последующего формирования двигательных навыков; во-вторых, умения выступают в качестве подводящих упражнений для последующего разучивания более сложных двигательных действий. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при его многократном повторении, уточнении и коррекции приводит к автоматизированному его выполнению. В результате появляется слитность, устойчивость движения. Таким образом, умение переходит в навык.

С педагогической точки зрения двигательные умения и навыки рассматриваются как приобретенная возможность выполнять двигательное действие, возникающая на основе: освоения правильной техники выполнения движений, а именно, в голове образуется целостный образец исполняемого движения; достижения необходимой спортивной подготовленности и сноровки на выполнение двигательных действий; неоднократных повторений обучаемых двигательных движений до достижения автоматизма.

Важно понимать, что двигательные умения и навыки характеризуют различный уровень владения двигательным действием. Умение и навык – крайние характеристики способности осуществлять двигательное действие, между ними лежит определенный диапазон переходных возможностей. Двигательное умение – это степень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления. Основные признаки двигательного умения: управление движениями происходит неавтоматизированно, сознание обучаемого загружено контролем каждого движения; невысокая быстрота выполнения действия; действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления; наблюдается относительная расчлененность движений и нестабильность действия. В процессе дальнейшего овладения двигательным действием умение превращается в навык.

Двигательный навык – это уровень владения действием, при котором управление движениями происходит автоматизировано, т. е. не требуется специально направленного на них внимания. Главные признаки двигательного навыка: управление движениями автоматизировано, сознание освобождено от детального контроля за каждым движением. Однако автоматизация процесса выполнения движений не означает неосознанности действий – сознание обучаемого направлено в основном на узловое компоненты действия, на творческое применение его в различной обстановке. Слитность, высокая быстрота, точность и экономичность движений, отсутствие ненужных действий, излишнего напряжения мышц. Высокая устойчивость действия, позволяющая успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (тяжелые внешние условия, усталость и т. д.). Прочность запоминания действия.

Тщательно усвоенный и отточенный навык не забывается даже по истечении длительного периода времени (освоив верховую езду, катание на роликах, плавание и т. д., человек может выполнять эти действия даже после многолетнего перерыва). Отметим, что с физиологической точки зрения двигательный навык – это сложенная, установившаяся система условно-рефлекторных связей между органами чувств, центральной нервной системой, мышцами и внутренними органами.

Не стоит отождествлять с навыками привычки. Последние представляют собой определенные действия (комплекс действий), приобретенные спонтанно. Существенная разница между навыком и привычкой заключается в том, что для выработки навыка человек осознанно целенаправленно выполняет ряд конкретных действий. Привычки, как известно, бывают хорошие и плохие. Двигательные привычки – это автоматически совершаемые движения, не связанные с целенаправленным обучением, возникающие, как правило, неосознанно.

Существует такое явление – перенос навыков, суть которого заключается в том, что если человек хорошо владеет техникой исполнения двигательного действия в какой-либо сфере, то это значительно облегчает ему изучение техники двигательных действий в схожих сферах. Это явление

делится на положительный и отрицательный перенос навыков. Как понятно из названия, положительный перенос существенно упрощает процесс изучения новых двигательных действий (к примеру, людям, умеющим кататься на роликах, легче научиться кататься на коньках.) При отрицательном переносе, соответственно, наблюдается противоположная тенденция.

Отрицательным переносом называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего (например, навык прыжка в высоту может замедлить освоение техники барьерного бега). Некоторые способы предотвращения отрицательного переноса навыков: переходить к формированию новых навыков только после прочного закрепления ранее сформированных; заранее предупреждать обучаемых о возможных ошибочных движениях, оговаривая их причины и указывая, что во взаимодействующих навыках является общим, и что их отличает; в некоторых случаях следовать правилу – «от простого к сложному через еще более сложное»; при переучивании неверно усвоенного движения полностью изменить все те привычные раздражители внешней среды, которые сопутствовали формированию старого навыка.

Структура обучения двигательным действиям состоит из следующих этапов: 1) начальное разучивание; 2) углубленное разучивание; 3) закрепление и совершенствование [1].

Основная цель начального этапа заключается в выработке правильного исполнения основ техники двигательного движения. Данная цель реализуется путем выполнения следующих задач: необходимо иметь общее понимание о двигательном действии; вспомнить ранее известные действия, сходные с ныне изучаемыми; восполнить пробелы, имеющиеся в технике; предпринять необходимые меры для предотвращения возможно возникающих ошибок; добиться выполнения основы техники двигательного действия в целом.

Поставленные задачи необходимо решать последовательно, посредством разбора техники действий преподавателями, просмотра соответствующих видеороликов, учебных пособий, опираясь на собственные ощущения, появляющиеся при первых повторениях конкретных действий. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

Изучение новых двигательных движений начинается с разбора ключевого момента в технике. Необходимо двигательное действие разбить на составные части, что непосредственным образом облегчит освоение нового материала. В этом и состоит суть расчлененно-конструктивного метода. Таким же способом идет изучение и других элементов, которые в последующем образуют законченное полноценное двигательное действие. Скорость освоения необходимых двигательных действий будет зависеть от индивидуальных особенностей обучающихся, от их уровня спортивной подготовки, умений и навыков, которые уже есть у них в арсенале.

К занимающимся, характеризующимися достаточно высоким уровнем подготовленности, применим и целостно-конструктивный метод.

Метод, применяемый на первичном этапе, определяется в зависимости от уровня сложности изучаемого действия, а также, непосредственно, от личных данных обучаемого. Если у занимающегося лица нет необходимых спортивных навыков, необходимо пройти комплекс подготовительных упражнений. Если разучиваемое действие не находит для себя опорных элементов в сформированном ранее двигательном фонде, то их приходится создавать с помощью подводящих упражнений – двигательных действий, опирающихся на двигательный опыт и имеющих нечто общее с разучиваемым действием.

Длительность первого этапа определяется следующими факторами: уровнем сложности определенного действия, персональными особенностями занимающегося и его степенью подготовленности, а также скоростью освоения переноса навыков.

Первый этап считается успешно завершенным, когда занимающийся может без возникновения грубых ошибок выполнять пройденные действия.

Основная цель второго этапа заключается в получении устойчивого умения выполнения двигательных действий в соответствующем объеме. Данная цель реализуется путем выполнения следующих задач: расширить представление обучаемого о технике выполнения двигательных действий, предпринять необходимые меры для предотвращения возможно возникающих ошибок, совершенствовать различные характеристики двигательного действия, добиться слитного выполнения действия в полном объеме изученных технических требований в условиях, позволяющих обучаемым концентрировать внимание на технике двигательного действия.

Перечисленные задачи можно отрабатывать одновременно. Результативность второго этапа во многом определяется грамотно выбранными методами обучения. По сравнению с первым этапом здесь на первое место выходит практическая отработка двигательного действия.

Весьма актуальным является такой метод обучения, как передача информации. Его сущность заключается в подробном объяснении, наглядном демонстрировании. Когда занимающийся начинает самостоятельно отрабатывать двигательные действия, то при их исполнении у него возникают собственные мышечные ощущения, здесь возможно использование идеомоторного метода. Суть заключается в воспроизведении двигательного действия в уме, порядка выполнения элементов, составляющих двигательное движение. Комбинирование выше описанного метода позволяет добиться лучшего результата в изучении техники, а также ускоряет сам процесс овладения навыками.

Усвоение любого двигательного действия начинается с формирования системы знаний о параметрах его техники и способах ее выполнения. Последующее совершенствование двигательного действия при его постоянном повторении, уточнении и коррекции техники приводит к появлению слитности в действиях.

На этом этапе применяются различные способы:

- физические упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей изучаемого действия;
- подводящие упражнения, которые подготавливают к освоению действия путем его целостной имитации либо частичного воспроизведения в упрощенной форме.

В сравнении с первым этапом здесь разучиваемые двигательные действия, как правило, дополняются вспомогательными элементами, которые вносят значительное разнообразие в технику исполнения двигательного действия.

Продолжительность второго этапа напрямую зависит от общего количества требований, которые необходимо освоить, а также, непосредственно, от подготовленности занимающегося. Со временем количество подходов, отводимых на изучение конкретных двигательных действий, необходимо соразмерно увеличивать. Стоит обратить внимание, что такое изучение должно осуществляться в основной части учебного занятия, пока еще у обучаемого не наступило утомление.

Главная цель последнего этапа заключается в прочном закреплении техники выполнения двигательного действия с последующим свободным применением в бытовых условиях. Данная цель реализуется путем выполнения следующих задач: освоения в полном объеме техники выполнения действия; комбинировании одного движения с другими ранее изученными; отработке дополнительных вариантов исполнения действия; совершенствовании индивидуальных деталей техники двигательного действия; совершенствовании выполнения действия в условиях, воспроизводящих частично или полностью реальную обстановку его практического применения.

Заключительный этап должен обеспечить необходимую устойчивость и вариантность навыка, надежности, экономичности техники действия. В процессе достигается соответствие между техническими характеристиками действия и уровнем развития двигательных качеств, что гарантирует результативность действия. При этом контроль за выполнением отдельных элементов действия выводится из сферы активного внимания, действия автоматизируются.

Методы и способы, рекомендованные на данном этапе, по сути остаются такими же, как и на втором этапе, но меняется их соотношение и значение. Качество техники исполнения двигательных движений повышает многократное повторение. Для более эффективного процесса изучения двигательных действий применяются уже выше перечисленные методы, а в частности, выполнение следующих упражнений:

- с дополнительным отягощением, чередующиеся с выполнением без отягощения;
- в состоянии утомления, создаваемого предшествующими упражнениями;

– в состоянии эмоционального возбуждения, вызванного игрой или соревнованиями.

Идеомоторные упражнения используются как средства настройки на выполнение действия. Внимание должно концентрироваться лишь на самых главных или недостаточно освоенных элементах, а также на качестве решения двигательной задачи.

На этом этапе активно применяется метод сопряженного воздействия, смысл которого заключается в том, что выполнение действий совпадает с повышенными требованиями к проявлению физических качеств, например, к силе, скорости, выносливости и гибкости.

Преобладающая часть двигательных движений входит в еще более глубокие, именно поэтому важно не останавливать изучение даже после того, как действия отработаны до автомата. Техническая сторона продолжает улучшаться при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями и нагрузками.

Двигательный навык, как правило, представляет собой не элементарный, а комплексный двигательный акт, состоящий из нескольких элементов (фаз), связанных в едином целостном двигательном акте. В ациклических упражнениях отдельные фазы в определенном порядке последовательно сменяют друг друга. В циклических упражнениях также имеется многократно повторяющаяся закономерная связь фаз движения в каждом цикле.

Двигательный навык, вырабатываемый путем усвоения обособленных действий, в ходе своей выработки закрепляется в определенную систему реакций, проистекающих в форме конкретного динамического стереотипа.

Следует указать, что динамический стереотип в физических упражнениях относится только к последовательности осуществления фаз движения. Так, при беге, ходьбе, плавании и т. д. только последовательность этих фаз остается одной и той же, а временные отношения между ними, обусловленные длиной и частотой шагов, постоянно варьируют. Внутренняя же структура движения, т. е. состав участвующих в двигательном акте мышц и количество сокращающихся двигательных единиц в этих мышцах, может непрерывно меняться. Это характерно также для длительности скрытых периодов, последовательности включения в деятельность отдельных мышц, продолжительности периода импульсации в них, величины средней и максимальной амплитуды биопотенциалов. Это объясняется тем, что при наличии в организме большого числа исполнительных приборов (сотни мышц и даже тысячи двигательных единиц в каждой из них) ЦНС имеет возможность достигать одного и того же внешнего эффекта за счет многих вариаций тонкой внутренней структуры движения.

Динамический стереотип является характерным для последовательности фаз внешней структуры только тех навыков, в которых эта последовательность может протекать по определенному стандарту (циклические упражнения). Но существуют и другие виды навыков, в

которых необходимо в связи с частыми изменениями ситуации реагировать каждый раз новым движением (ациклические упражнения). К такого рода навыкам относятся навыки в единоборствах (боксе, фехтовании, борьбе) и спортивных играх (футболе, хоккее, баскетболе и др.). В них динамический стереотип: в виде стабильной целостной системы смены фаз движений, как правило, не образуется. Стабильность в той или иной мере относится не к проявлениям сложных двигательных комбинаций, а лишь к отдельным составным элементам (например, к штрафным броскам мяча в баскетболе).

Двигательная деятельность человека характеризуется большой вариативностью. Значительная часть моторных актов новой структуры благодаря высокой пластичности ЦНС осуществляется путем экстраполяции. Она обеспечивает так называемый перенос навыков и возможность «с места» осуществлять новые движения. Экстраполяцией является способность нервной системы на основании имеющегося опыта адекватно решать вновь возникающие двигательные задачи. Увеличение запаса освоенных движений содействует значительному повышению возможностей человека без специального обучения правильно решать новые двигательные задачи, близкие к ранее решенным.

1.2. Организационные условия физической подготовки сотрудников полиции

В образовательных организациях МВД России формами проведения физической подготовки являются утренняя физическая зарядка, учебные занятия, самостоятельная физическая подготовка, спортивно-массовые мероприятия, тренировочные занятия в спортивных секциях. Наиболее эффективной является форма учебных занятий, которой отводится наибольшее количество часов. Учебные занятия проводятся в основном в виде практических. Также предусматриваются лекционные и семинарские занятия. Программа физической подготовки подразумевает деятельность, направленную на развитие основных физических качеств курсантов и на занятия по специальной физической подготовке, имеющие прикладную направленность.

Занятия по профессионально-прикладной физической подготовке направлены на формирование необходимых двигательных способностей для выполнения оперативно-служебных задач, к которым относятся способы и приемы задержания, обезвреживания, защиты от правонарушителей, их внешний (наружный) досмотр, навыки по сопровождению с использованием и без использования специальных средств.

Виды учебных занятий определяются по выполняемым в их процессе задачам: 1) занятия, направленные на освоение нового материала, который преподносится курсантам преподавателем; 2) занятия по совершенствованию и закреплению освоенного материала; 3) контрольно-проверочные занятия, необходимые для оценки умений курсантов по изученному и закрепленному материалу; 4) комплексные (смешанные) занятия, которые одновременно

включают в себя изучение, совершенствование и контрольную проверку пройденного материала [2].

Особенностью организации физической подготовки в образовательных организациях МВД России является то, что все ее формы, как урочные, так и внеурочные, являются обязательными для обучающихся и закреплены в их распорядке дня.

Физическая подготовка действующих сотрудников проводится еженедельно в служебное время.

Организационное обеспечение физической подготовки действующих сотрудников органов внутренних дел, контроль за ее состоянием осуществляют кадровые подразделения совместно с правовыми и иными подразделениями по направлениям оперативно-служебной деятельности.

Методическое обеспечение физической подготовки действующих сотрудников осуществляет ДГСК МВД России.

Сотрудники полиции при инспектировании или проведении итоговых занятий проходят проверки на их профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы.

Индивидуальная оценка по физической подготовке определяется на основании требований Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного Приказом МВД России от 05.05.2018 № 275.

Для сотрудников полиции необходимо выполнить контрольные упражнения общей физической подготовки и пройти проверку уровня владения боевыми приемами борьбы в соответствии с усиленным уровнем [4].

Усиленный уровень физической подготовки включает боевые приемы борьбы, такие как: удары и защиты от ударов, а также защитные действия от ударов рукой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо; ногой снизу, прямо, сбоку, болевые приемы, бросок «задняя подножка», освобождения от захватов и обхватов, пресечения действий с огнестрельным оружием, сковывание наручниками, связывание брючным ремнем, наружный досмотр, тактическую и учебно-боевую практику.

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки осуществляется в соответствии с нормативами по общей физической подготовке.

Таким образом, можно сделать вывод, что процесс овладения общими и специальными физическими познаниями, навыками и умениями должен строиться с учетом следующих особенностей, присущих физической подготовке как прикладной дисциплине: строгое нормативное регулирование учебного процесса; разграничение общей и специально-прикладной физической подготовки; планомерное повышение требований и усложнение нормативов; разнообразие форм неурочных занятий, направленных на физическое развитие и воспитание; грамотная организация, планирование и методическое сопровождение учебных занятий в рамках профессиональной служебной и физической подготовки.

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

2.1. Болевые приемы

В данной главе демонстрируется **рекомендуемая** техника выполнения болевых приемов стоя и сопровождения. Акцентировано внимание на ключевых фазах их выполнения.

Ограничение свободы передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком». С шагом вперед захватить левой рукой правое предплечье ассистента хватом сверху (большой палец обращен в сторону кисти) и одновременно прихватить другой рукой за его локоть (одежду на локте) сверху или снизу. Нанести расслабляющий удар (фото 1).



Фото 1



Фото 2

Резко потянуть к себе («рвануть») правую руку ассистента, разворачиваясь на своей левой ноге наружу, используя массу своего тела и мышцы спины для энергичного рывка (фото 2).



Фото 3



Фото 4

Отпуская предплечье, быстро переместить руку под его локтевой сгиб и захватить за плечо ближе к локтю (фото 3). Прижимая предплечье

своей руки к его спине, надавить на локоть и быстро завести его себе за спину. Прихватить свободной рукой за подбородок (плечо, одежду на плече), перенести вес тела ассистента на правую ногу, командой заставить положить свободную (левую) руку на затылок. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 4).

Ограничение свободы передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком». С шагом вперед захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 5).



Фото 5



Фото 6

Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте (фото 6) и, скручивая предплечье внутрь, подвернуться под захваченной рукой кругом, оказавшись на одной линии с ассистентом (фото 7).



Фото 7



Фото 8



Фото 9

Отпуская левой рукой предплечье ассистента, согнуть его руку, толкая основанием ладони в локтевой сгиб (фото 8). Прижимая предплечье своей руки к его спине надавить на локоть и быстро завести его себе за спину. Прихватить свободной рукой за подбородок (плечо, одежду на плече), перенести вес тела ассистента на правую ногу, командой заставить положить свободную (левую) руку на затылок. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 9).

Ограничение свободы передвижения ассистента загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане). С шагом вперед расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром, тем самым зажав кисть в кармане (фото 10).



Фото 10



Фото 11

Соединить руки хватом пальцев в замок (так, чтобы левая рука оказалась снизу под локтем, а правая сверху) и одновременно нанести расслабляющий удар, заставив ассистента согнуться (фото 11).

Поворачиваясь направо-назад и выводя ассистента из равновесия, резко рвануть руку его под локоть из кармана вверх (фото 12). Прижимая предплечье своей руки к его спине и, используя «замок», надавить на локоть и быстро завести его себе за спину. Отпустив «замок», прихватить свободной рукой за подбородок (плечо, одежду на плече), перенести вес тела ассистента на правую ногу, командой заставить положить свободную (левую) руку на затылок. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 13).



Фото 12



Фото 13

Ограничение свободы передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь»). С шагом вперед захватить правое предплечье ассистента двумя руками хватом сверху и нанести расслабляющий удар (фото 14). Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге выполнить шаг назад в сторону, протянуть ассистента на себя, тем самым выводя его из равновесия (фото 15).



Фото 14



Фото 15

Скручивая руку внутрь, завести ее себе под плечо (фото 16).



Фото 16



Фото 17

Приседая, и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента к левому бедру сверху (фото 17). Болевое воздействие оказывается дожимом кисти и перегибом руки в локтевом суставе. Для более эффективного болевого воздействия необходимо подать захваченную руку ассистента вперед.



Фото 18



Фото 19

Отпуская левой рукой предплечье ассистента, согнуть его руку, толкая основанием ладони в локтевой сгиб (фото 18). Прижимая предплечье своей руки к его спине надавить на локоть и быстро завести его себе за спину. Прихватить свободной рукой за подбородок (плечо, одежду на плече), перенести вес тела ассистента на правую ногу, командой заставить положить свободную (левую) руку на затылок. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 19).

Ограничение свободы передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычагом руки наружу»). Вариант № 1. Рекомендуется выполнять в условиях ограниченного пространства. С шагом вперед захватить правую руку ассистента двумя руками и, выкручивая наружу, надавить на запястье. Нанести расслабляющий удар (фото 20).



Фото 20



Фото 21

Разворачиваясь на правой ноге влево-наружу, протянуть ассистента вперед с целью выведения его из равновесия (фото 21). Бросить ассистента на спину, выкручивая кисть вниз наружу (фото 22). Запрещается сближаться, бросок на спину должен быть выполнен за счет «протягивания» ассистента на себя. Сближение может привести к обоюдному захвату или неожиданному переходу к схватке (борьбе). Перехватить кисть ассистента правой рукой сверху (фото 23).



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Фото 25

Перешагивая правой ногой через его туловище и толкая основанием ладони в локтевой сгиб, перевернуть его в положение лежа на животе, выполнить загиб руки за спину. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента (фото 24, 25).



Фото 26



Фото 27

Подавая команды, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (фото 26). Прижимая предплечье своей руки к его спине, надавить на локоть и завести его себе за спину, прижать ассистента к опоре и командой заставить положить руку на затылок (фото 27).



Фото 28

Удерживая правой рукой за подбородок, поднять ассистента, подталкивая его вперед-вверх. Перенести вес тела ассистента на правую ногу. Сопроводить, сговывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 28).

Ограничение свободы передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычагом руки наружу»). Вариант № 2. С шагом вперед захватить правую руку ассистента двумя руками и, выкручивая наружу, надавить на запястье. Нанести расслабляющий удар (фото 29).



Фото 29



Фото 30

Разворачиваясь на правой ноге влево-наружу, протянуть ассистента вперед с целью выведения его из равновесия (фото 30). Бросить ассистента на спину, выкручивая кисть вниз наружу (фото 31).



Фото 31

Запрещается сближаться, бросок на спину должен быть выполнен за счет «протягивания» ассистента на себя. Сближение может привести к обоюдному захвату или неожиданному переходу к схватке (борьбе).



Фото 32

Перешагивая через голову и оказывая болевое воздействие на кисть, перевернуть ассистента в положение лежа на животе (фото 32), дополнительно протянуть его с целью недопущения попытки встать.



Незамедлительно прижать ассистента к земле, встав на спину коленом левой ноги (фото 33) (допускаются иные эффективные приемы фиксации ассистента в положении лежа на животе). Убрать колено с ассистента и, толкнув основанием ладони в локтевой сгиб, выполнить загиб руки за спину (фото 34).



Фото 33

Фото 34

Подавая команды, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (фото 35). Прижимая предплечье своей руки к его спине, надавить на локоть и завести его себе за спину, прижать ассистента к опоре и командой заставить положить руку на затылок (фото 36).



Фото 35



Фото 36



Фото 37

Удерживая правой рукой за подбородок, поднять ассистента, подталкивая его вперед-вверх. Перенести вес тела ассистента на правую ногу. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 37).

2.2. Защиты от ударов невооруженного противника

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы выполнения защитных действий от ударов невооруженного противника с переходом на ограничение свободы передвижения.

Защита от ударов (руками, ногами) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков, подставок, отбивов.

После выполнения защиты от ударов **сотрудник действует по ситуации** (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой; проводит болевой прием на руку или бросок; разрывает дистанцию; использует специальное или подручное средство и наносит удар, или извлекает оружие; ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

Защита от прямого удара кулаком в голову. С шагом в сторону уйти с линии атаки перемещением наружу, и одновременно сбить или отвести от себя атакующую конечность ассистента (фото 38).



Фото 38



Фото 39

Незамедлительно прихватить двумя руками запястье ассистента (сверху левой рукой и поглубже снизу правой рукой) и нанести расслабляющий удар (фото 39).

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки внутрь «рычагу руки внутрь», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от прямого удара кулаком в туловище. Перемещаясь наружу, уйти с линии атаки, «провалив» ассистента (фото 40). Незамедлительно прихватить левой рукой за запястье ассистента сверху и правой рукой снизу, нанести расслабляющий удар (фото 41).



Фото 40



Фото 41

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком сбоку в голову. Сближаясь с ассистентом, выполнить подставку (блок) предплечьем вверх и отвести атаковую конечность от себя (фото 42).



Фото 42



Фото 43

Сразу же быстро захватить правой рукой хватом **сверху** за запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 43). Также допускается нанесение расслабляющего удара локтем в грудь вместо удара ногой, выполняя его до захвата атакующей конечности ассистента. Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки внутрь «рычагу руки внутрь», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком сбоку в туловище. Перемещаясь наружу, уйти с линии атаки, одновременно выполняя подставку (блок) предплечьем вниз, при этом необходимо немного согнуться в спине для защиты туловища (фото 44).



Фото 44



Фото 45

Незамедлительно захватить двумя руками запястье (левой рукой сверху правой снизу), нанести расслабляющий удар (фото 45).

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком сверху в голову. С шагом в сторону уйти с линии атаки наружу и одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 46).



Фото 46



Фото 47

Сразу же захватить правой рукой хватом **сверху изнутри** запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 47).

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки внутрь «рычагу руки внутрь», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком снизу в голову. Переместиться наружу и, уходя с линии атаки, одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 48).

Быстро захватить двумя руками запястье (левой рукой сверху, правой снизу), нанести расслабляющий удар и протянуть ассистента на себя, разгибая его руку в локте (фото 49).



Фото 48



Фото 49

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком снизу в туловище. С шагом в сторону уйти с линии атаки наружу и одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 50).

Незамедлительно захватить двумя руками запястье ассистента (левой рукой сверху правой снизу) и нанести расслабляющий удар (фото 51). Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.



Фото 50



Фото 51

Защита от удара кулаком наотмашь в голову. Уйти с линии атаки перемещением наружу (за спину ассистента), и поставить блок предплечьями (фото 52).



Фото 52



Фото 53

Сразу же захватить левой рукой запястье ассистента хватом сверху, а правой рукой снизу, и нанести расслабляющий удар (фото 53). Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара кулаком наотмашь в туловище. Перемещаясь наружу (за спину ассистента), уйти с линии атаки и немного подсев и подав корпус тела вперед, поставить блок предплечьем (фото 54) или предплечьями.



Фото 54



Фото 55

Сразу же захватить левой рукой запястье ассистента хватом сверху, а правой рукой снизу, нанести расслабляющий удар (фото 55). Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от прямого удара подошвенной частью стопы в живот. С шагом в сторону уйти с линии атаки наружу и одновременно «провалить» ассистента, прихватив его за нижнюю часть голени (фото 56).



Фото 56



Фото 57

Незамедлительно захватить двумя руками запястье ассистента (левой рукой сверху правой снизу) и нанести расслабляющий удар (фото 57). Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от бокового удара ногой в туловище. Быстро переместиться вовнутрь, и, чуть подсев, заблокировать удар предплечьями (фото 58). Линией атаки выступает поверхность голени, поэтому целесообразно приблизиться к ассистенту, и тем самым значительно снизить ударную нагрузку. Допускается выполнение данного защитного действия с разрывом дистанции.



Фото 58



Фото 59

Сразу же захватить левой рукой правое предплечье ассистента хватом сверху (большой палец обращен в сторону кисти) и одновременно прихватить другой рукой за его локоть (одежду на локте) сверху или снизу. Нанести расслабляющий удар (фото 59). Далее целесообразно действовать аналогично загибу руки за спину «рывком», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита от удара подъемом стопы снизу в пах. Перемещаясь с линии атаки наружу, «провалить» ассистента, прихватив его за нижнюю часть голени (фото 60). Быстро захватить двумя руками запястье ассистента (левой рукой сверху правой снизу) и нанести расслабляющий удар (фото 61).



Фото 60



Фото 61

Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки наружу «рычагу руки наружу», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

2.3. Броски

В главе демонстрируется рациональный способ выполнения броска «задняя подножка». Перед выполнением бросков необходимо, используя комплекс разнонаправленных физических упражнений качественно подготовить организм к выполнению амплитудных движений, а также дополнительно повторить приемы самостраховки и страховки.

Бросок «задняя подножка». Левой рукой захватить в районе локтя правую руку ассистента (одежду на руке), а правой нанести расслабляющий удар (фото 62).



Фото 62

Захватить его шею либо одежду в области шеи или груди, шагнуть левой ногой вперед-влево и, поставив левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно рвануть его назад – на себя, тем самым переводя его центр тяжести на правую ногу (фото 63). Обращается особое внимание на выведение ассистента из равновесия. Во время выполнения тяги он **обязательно** должен находиться на одной ноге.



Фото 63



Фото 64

Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу (фото 64), поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево вниз, бросить к своему левому носку (фото 65)



Фото 65



Фото 66

Далее, **если необходимо** перейти на ограничение свободы передвижения ассистента, **рекомендуется** с учетом обстановки использовать одну из фаз выполнения скручивания руки наружу «рычага руки наружу» (фото 66, 67).



Фото 67



Фото 68

Подавая команды, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (фото 68).

Прижать ассистента к опоре и командой заставить положить руку на затылок (фото 69). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 70).



Фото 69



Фото 70

2.4. Защиты от ударов вооруженного противника

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы выполнения защитных действий при нападении вооруженного противника. Продемонстрирована рациональная техника обезоруживания с переходом на ограничение свободы передвижения ассистента и сопровождение.

Защита от ударов ножом (предметом) выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием (болевой контроль), – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

Защита от удара ножом сверху в голову. С шагом в сторону уйти с линии атаки, перемещаясь наружу, и одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 71).



Фото 71

Сразу же плотно захватить правой рукой хватом **сверху изнутри** запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 72).



Фото 72

Постоянно контролируя болевым воздействием вооруженную руку ассистента, скрутить ее внутрь, завести под плечо и прижать к своему бедру (фото 73).



Фото 73

Обезоружить ассистента дожимом кисти и зафиксировать нож стопой (фото 74).



Фото 74



Фото 75

Отпуская левой рукой предплечье ассистента, согнуть его руку, толкая основанием ладони в локтевой сгиб, и перейти на загиб руки за спину (фото 75). Подавая команды и контролируя болевым воздействием, вынудить ассистента встать на колени. Прижать его к опоре и заставить положить свободную (левую) руку на затылок.

Подобрать нож, при этом обратить внимание на то, что нож берется за рукоятку (лезвием вниз) (фото 76). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 77).



Фото 76



Фото 77

Защита от удара ножом прямо в голову. С шагом в сторону уйти с линии атаки перемещением наружу, и одновременно сбить или отвести от себя вооруженную руку ассистента (фото 78).



Фото 78



Фото 79

Сразу же плотно захватить двумя руками кисть ассистента (сверху левой рукой и снизу правой) и нанести расслабляющий удар (фото 79). Плотнo удерживая вооруженную руку и разворачиваясь на правой ноге влево-наружу, протянуть ассистента вперед с целью выведения его из равновесия (фото 80).

Бросить ассистента на спину, выкручивая кисть вниз наружу (фото 81). Постоянно контролируя вооруженную руку и используя болевое воздействие, забеганием за голову перевести ассистента в положение лежа на животе.



Фото 80



Фото 81

Незамедлительно прижать ассистента к земле, встав на спину коленом левой ноги (фото 82) (допускаются иные эффективные приемы фиксации ассистента в положении лежа на животе).



Фото 82



Фото 83

Дожимом кисти обезоружить ассистента и зафиксировать нож стопой, перейти на загиб руки за спину (фото 83) (допускается отбор ножа пряником из руки при наличии должного болевого контроля, при этом нож отбирается за рукоятку). Подавая команды и контролируя болевым воздействием, вынудить ассистента прижать колени к груди, а затем встать на них. Зафиксировать ассистента на опоре и заставить положить свободную (левую) руку на затылок.

Подобрать нож, при этом обратить внимание на то, что нож берется за рукоятку (лезвием вниз) (фото 84). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 85).



Фото 84



Фото 85

Защита от удара ножом прямо в туловище. Перемещаясь наружу, уйти с линии атаки, и «провалить» ассистента (фото 86).



Фото 86



Фото 87

Быстро и плотно захватить левой рукой за кисть ассистента сверху и правой рукой снизу, нанести расслабляющий удар (фото 87).

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («фрычаг руки наружу») (фото 80, 81), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину и вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 82, 85).

Защита от удара ножом сбоку в шею. Сближаясь с ассистентом, выполнить подставку (блок) предплечьем вверх и отвести вооруженную руку от себя (фото 88). Сразу же быстро и плотно захватить правой рукой хватом **сверху** за запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 89).



Фото 88



Фото 89

Далее целесообразно: использовать скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь») (фото 73), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 74–77).

Защита от удара ножом сбоку в туловище. Перемещаясь наружу, уйти с линии атаки, одновременно выполняя подставку (блок) предплечьем вниз, при этом необходимо немного согнуться в спине для защиты туловища (фото 90).



Фото 90



Фото 91

Сразу же быстро и плотно захватить двумя руками запястье (левой рукой – сверху, правой – снизу), нанести расслабляющий удар (фото 91).

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 80, 81), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 82–85).

Защита от удара ножом снизу в голову. Переместиться наружу и, уходя с линии атаки, одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 92).



Фото 92

Быстро и плотно захватить двумя руками запястье (левой рукой сверху, правой снизу) и нанести расслабляющий удар. Протянуть ассистента на себя, разгибая его руку в локте (фото 93).



Фото 93

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 80, 81), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 82–85).

Защита от удара ножом снизу в туловище. С шагом в сторону уйти с линии атаки наружу и одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 94). Быстро и плотно захватить двумя руками запястье (левой рукой сверху, правой снизу) и нанести расслабляющий удар (фото 95).



Фото 94



Фото 95

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 80–81), после обезоруживания и подбора ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 82–85).

Защита от удара ножом наотмашь в голову. Уйти с линии атаки перемещением наружу (за спину ассистента), и поставить блок предплечьями (фото 96).



Фото 96



Фото 97

Сразу же плотно захватить левой рукой запястье ассистента хватом сверху, а правой рукой снизу нанести расслабляющий удар (фото 97). Далее целесообразно: использовать скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь») (фото 73), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 74–77).

Защита от удара ножом наотмашь в туловище. Перемещаясь наружу (за спину ассистента), уйти с линии атаки и поставить блок предплечьями (фото 98).



Фото 98



Фото 99

Сразу же быстро и плотно захватить левой рукой запястье ассистента хватом сверху, а правой рукой снизу и нанести расслабляющий удар (фото 99). Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 80, 81), после обезоруживания и подбора (отбора) ножа поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 82–85).

Защита от удара предметом (палкой) сверху. С шагом в сторону уйти с линии атаки наружу и одновременно выполнить подставку (блок) предплечьем (фото 100) или «провалить» ассистента.



Фото 100



Фото 101

Сразу же захватить правой рукой хватом **сверху изнутри** запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 101). Постоянно контролируя болевым воздействием вооруженную руку ассистента, скрутить ее внутрь, завести под плечо и прижать к своему бедру (фото 102).



Фото 102

Обезоружить ассистента дожимом кисти и отбросить предмет ногой. Отпуская левой рукой его предплечье, согнуть его руку, толкая основанием ладони в локтевой сгиб, и перейти на загиб руки за спину (фото 103).



Фото 103



Фото 104

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 104).

Защита от удара предметом (палкой) сбоку. Сближаясь с ассистентом, выполнить подставку (блок) предплечьями и отвести вооруженную руку от себя (фото 105).



Фото 105



Фото 106

Сразу же быстро и плотно захватить правой рукой хватом **сверху** за запястье ассистента и нанести расслабляющий удар (фото 106).

Далее целесообразно: использовать скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь») (фото 102), после обезоруживания отбросить предмет ногой и сопроводить ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину и вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 103, 104).

Защита от прямого удара («тычком») предметом (палкой). Перемещаясь наружу, уйти с линии атаки, и «провалить» ассистента (фото 107).

Быстро и плотно захватить левой рукой за кисть ассистента сверху и правой рукой снизу, нанести расслабляющий удар (фото 108).



Фото 107



Фото 108

Далее целесообразно: использовать скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь») (фото 102), после обезоруживания отбросить предмет ногой и сопроводить ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 103, 104).

Защита от удара предметом (палкой) наотмашь.



Фото 109



Фото 110

Быстро и плотно захватить левой рукой за кисть ассистента сверху и правой рукой снизу, нанести расслабляющий удар (фото 110).

Далее целесообразно: использовать скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь») (фото 102), после обезоруживания отбросить предмет ногой и сопроводить ассистента, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 103, 104).

2.5. Освобождения от захватов и обхватов

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы освобождений от захватов и обхватов. Успешное выполнение данных действий в ситуациях оперативно-служебной деятельности предполагает наличие должного уровня развития быстроты реакции, скоростно-силовых качеств и тактической грамотности сотрудника.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: нанесение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения ассистента. Рекомендуется изменение порядка в зависимости от ситуации. Основным параметром, определяющим эффективность выполнения освобождений от захватов и обхватов, является скорость.

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) (фото 111).



Фото 111

Незамедлительно нанести расслабляющий удар (фото 112).



Фото 112



Фото 113

Рвануть захваченные руки в сторону больших пальцев ассистента и тем самым разорвать захват (фото 113).

Сразу же захватить левой рукой правое предплечье ассистента хватом сверху (большой палец обращен в сторону кисти) и одновременно прихватить другой рукой за его локоть (одежду на локте) сверху или снизу (фото 114). Далее выполнить загиб руки за спину «рывком», указанный в главе 2.1. В целях повышения эффективности и сохранения темпа выполнения действия **рекомендуется** перейти на ограничение свободы передвижения без нанесения второго расслабляющего удара.



Фото 114



Фото 115

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 115).

Освобождение от захвата предплечья (рукава) (фото 116).



Фото 116

Незамедлительно нанести расслабляющий удар (фото 117).



Фото 117



Фото 118

Свободной рукой быстро прихватить свою руку хватом «в замок» и рвануть ее на себя и вверх (фото 118). Далее целесообразно перейти на загиб руки за спину «рывком» (фото 114). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 115).

Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) (фото 119).



Фото 119

Незамедлительно нанести расслабляющий удар и захватить правое запястье ассистента своей правой рукой сверху, а левой снизу, при этом правая рука должна располагаться **над** его левым предплечьем (фото 120). Также допускается одновременное нанесение расслабляющего удара и захват. Далее целесообразно выполнять скручивание руки внутрь «рычаг руки внутрь» (фото 121). Перейти на загиб руки за спину (фото 122) и сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 115).



Фото 120



Фото 121



Фото 122

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади (фото 123). Двумя руками сильно прижать руку ассистента к груди и одновременно подсесть, наклонив туловище вперед при этом сместив центр тяжести (фото 124).



Фото 123



Фото 124

Нанести расслабляющий удар (фото 125). Поднырнуть под захваченную руку, зашагивая назад, при этом оставив захват правой рукой спереди плеча. левой рукой захватить плечо сзади, перейти на загиб руки за спину и сопроводить, сговывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 115).



Фото 125



Фото 126

Освобождение от обхвата туловища сзади над руками (фото 127).

Сильно прижать правой рукой руку ассистента и одновременно подсесть, и наклонить туловище вперед сместив центр тяжести, нанести расслабляющий удар (фото 128).



Фото 127



Фото 128

Далее действовать аналогично освобождению от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади (фото 126). Сопроводить, сговывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 115).

2.6. Пресечение действий с огнестрельным оружием

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы пресечения действий при угрозе правонарушителя пистолетом или длинноствольным оружием, а также при попытках завладеть оружием сотрудника полиции.

Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват вооруженной руки, исключаящий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват за оружие – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента – ограничение свободы передвижения ассистента.

Приобретенный двигательный навык пресечения действий с оружием может сыграть главную роль в ситуациях нападения на сотрудника полиции и сохранить ему жизнь и здоровье.

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор (фото 129).



Фото 129

Быстрым движением уйти с линии направления ствола наружу, захватить вооруженную руку левой рукой сверху, а правой снизу, и нанести расслабляющий удар (фото 130).



Фото 130



Фото 131

Плотно удерживая вооруженную руку и разворачиваясь на правой ноге влево-наружу, протянуть ассистента вперед с целью выведения его из равновесия (фото 131). Бросить ассистента на спину, скручивая руку вниз наружу, при этом продолжая плотно контролировать кисть с оружием в руке (фото 132).



Фото 132



Фото 133

Постоянно контролируя вооруженную руку и используя болевое воздействие, забеганием за голову перевести ассистента в положение лежа на животе. Незамедлительно прижать ассистента к земле, встав на спину коленом левой ноги (допускаются иные эффективные приемы фиксации ассистента в положении лежа на животе) (фото 133).

Дожимом кисти обезоружить ассистента и зафиксировать пистолет стопой, перейти на загиб руки за спину (фото 134) (допускается вырывание пистолета прямым из руки при наличии должного болевого контроля). Подавая команды и контролируя болевым воздействием, вынудить ассистента прижать колени к груди, а затем встать на них. Зафиксировать ассистента на опоре (фото 135) и заставить положить свободную (левую) руку на затылок. Подобрать пистолет, при этом обратить внимание на то, что он берется за затвор сверху (большой палец расположен на курке).



Фото 134



Фото 135

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 136).



Фото 136

Защита при угрозе пистолетом сзади в упор (фото 137).



Фото 137

Быстро повернуться кругом, зашагивая стопой правой ноги к стопе ассистента, отвести предплечьем вооруженную руку (фото 138). Сразу же быстро и плотно захватить левой рукой запястье ассистента хватом сверху, а правой рукой снизу, и нанести расслабляющий удар (фото 139).



Фото 138



Фото 139

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 131, 132), после обезоруживания и подбора (отбора) пистолета поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 133–136).

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана. С шагом вперед заблокировать попытку ассистента извлечь оружие прихватив за кисть сверху (фото 140). Резко вырвать руку ассистента из одежды вместе с пистолетом и нанести расслабляющий удар (фото 141)



Фото 140



Фото 141

Далее целесообразно: использовать скручивание руки наружу («рычаг руки наружу») (фото 131, 132), после обезоруживания и подбора (отбора) пистолета поднять ассистента и сопроводить его, сковывая подвижность загибом руки за спину и вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 133–136).

Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (фото 142).



Фото 142



Фото 143

Почувствовав попытку прикоснуться к оружию, сразу же захватить двумя руками кисть ассистента, сделать небольшой шаг вперед левой ногой и, разворачиваясь направо-назад, нанести расслабляющий удар (фото 143). Далее целесообразно действовать аналогично скручиванию руки внутрь «рычагу руки внутрь», указанному в главе 2.1. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор (фото 144). Быстро повернуться кругом-наружу, сразу же захватить за ствольную коробку автомата и нанести расслабляющий удар (фото 145). Резким движением обезоружить ассистента, используя вырывание.



Фото 144



Фото 145

Сопроводить под угрозой применения оружия (фото 146).



Фото 146

2.7. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы сковывания наручниками и связывания брючным ремнем. Применение специальных средств должно подчиняться правилу тактической адекватности, при этом сотруднику целесообразно предварительно оценить правую основу их использования. От качества сковывания или связывания зависит его личная безопасность при сопровождении правонарушителя.

При изучении порядка сковывания наручниками или связывания брючным ремнем необходимо соблюдать следующие требования:

- перед началом сковывания наручниками или связывания брючным ремнем необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента;
- при проведении сковывания наручниками или связывания брючным ремнем лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение используются команды: «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы» («в замок»), «К стене», «Руки на стену» (упереться руками в стену), «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны» (шире), «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги» (левая (правая) сверху), «Руки на землю», «Ладони вверх», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», применяются боевые приемы борьбы или используется табельное оружие (специальное средство). Команды произносятся громко, четко и ясно.

Сковывание наручниками в положении стоя у стены. Подавая команды, заставить ассистента подойти к стене (фото 147, 148).



Фото 147



Фото 148

Поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 149).



Фото 149



Фото 150

Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента, и, загибая руку за спину, извлечь наручники (фото 150).



Фото 151



Фото 152

Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху (фото 151). Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину (подавая команду или своим усилием) и захватить большой палец сверху (фото 152).



Фото 153



Фото 154

Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху (фото 153, 154) и плотно надеть на нее наручник.

Дожать наручники (фото 155) и заблокировать замок каждого браслета. **Если необходимо**, перейти на загиб руки за спину, сопроводить, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 156).



Фото 155



Фото 156

Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены.

Первый сотрудник, применяя боевые приемы борьбы (фото 157), ограничивает свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подводит его к стене, остановив в шаге от нее, при этом пресекая попытки вырваться или оказать сопротивление.



Фото 157



Фото 158

Ставит свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри и прижимает ассистента к стене бедром. Далее необходимо ему же командами заставить ассистента положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево.

Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Правой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу) (фото 158), заводит ее за спину и разворачивает кисть наружу. Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку (фото 159). Берет левой рукой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента (фото 160).



Фото 159



Фото 160

Затем берет на загиб его левую руку (фото 161).



Фото 161



Фото 162

Если необходимо, сопроводить, сковывая подвижность загибами рук за спину, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 162).

Связывание брючным ремнем в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (фото 163). Перевести его сначала в стойку на коленях (фото 164), затем в положение – лежа на животе и вынудить его завести свободную руку за спину (фото 165).



Фото 163



Фото 164

Быстро сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх (фото 166).



Фото 165



Фото 166

Пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 167, 168).



Фото 167



Фото 168

Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня (фото 169, 170).

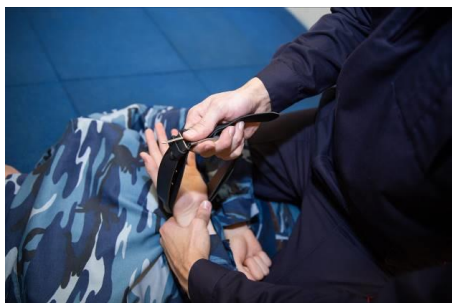


Фото 169



Фото 170

Далее, **если необходимо**, поднять ассистента и сопроводить, сгибая подвижность загибом руки за спину, заставляя болевым воздействием двигаться (фото 171, 172).



Фото 171



Фото 172

2.8. Наружный досмотр

В данной главе рассмотрены **рекомендуемые** способы выполнения наружного досмотра. Под наружным досмотром понимается процедура проверки одежды задержанного лица с наружной стороны методом прощупывания в местах наиболее вероятного сокрытия оружия и предметов, которые могут быть использованы в качестве оружия.

При изучении порядка проведения наружного досмотра необходимо соблюдать следующие требования: перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента; при проведении наружного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону; при обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку.

Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды, указанные в главе 2.7, применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, заставить ассистента подойти к стене (фото 173, 174).



Фото 173



Фото 174

Поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 175).



Фото 175



Фото 176

Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину (фото 176).



Фото 177

Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (фото 177). Для досмотра нагрудных карманов целесообразно отвести голову назад и вынудить его прогнуться.



Фото 178



Фото 179

Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону (фото 178). Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (фото 179).

Если необходимо, перейти на загиб руки за спину, сопроводить, вынуждая болевым воздействием двигаться.

Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. *Первый сотрудник*, применяя боевые приемы борьбы (фото 180), ограничивает свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подводит его к стене, остановив в шаге от нее, при этом пресекая попытки вырваться или оказать сопротивление. Ставит свою левую стопу плотную к его правой стопе изнутри и прижимает ассистента к стене бедром. Далее необходимо ему же командами заставить ассистента положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево.



Фото 180



Фото 181

Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу плотную к его левой ноге изнутри. Левой рукой прижимает левую руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой упирается в спину. *Первый сотрудник* досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки) (фото 181).



Фото 182



Фото 183

По окончании проведения им досмотра *второй сотрудник* выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны (фото 182).

Если необходимо, сопроводить, сковывая подвижность загибами рук за спину и вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 183).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одним из важнейших направлений кадровой политики МВД России является деятельность, направленная на совершенствование физической подготовки действующих сотрудников органов внутренних дел.

Целью овладения техникой боевых приемов борьбы является, в первую очередь, обеспечение личной безопасности сотрудников. Регулярная сдача нормативов по специальному разделу физической подготовки направлена на контроль данной составляющей профессиональной подготовки. Опыт проведения практических занятий с постоянным и переменным составом образовательных организаций МВД России обусловил необходимость акцентирования внимания на наиболее важных аспектах изучения боевых приемов борьбы.

Предложенная методика изучения рассматриваемых технических действий и выделенные наиболее важные моменты их исполнения нашли положительное отражение при обучении боевым приемам борьбы курсантов, слушателей и постоянного состава Ростовского юридического института МВД России.

Рациональное распределение учебного времени определяет возможность развивать у сотрудников такие необходимые качества как функциональная готовность, психологическая устойчивость, расчет применяемой силы, повышенный уровень проявления скоростно-силовых качеств.

Полученные навыки тактически и технически грамотного применения приемов задержания правонарушителей способствуют эффективному выполнению сотрудниками органов внутренних дел служебных обязанностей и развитию в них качеств и компетенций, необходимых для профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иващенко Ю.В., Зайцев В.В. Формирование базовой физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России. Ростов н/Д, 2019.
2. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / под ред. С.В. Кузнецова. М., 2016.
3. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».
4. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» // СПС «КонсультантПлюс».

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ.....	4
1.1. Понятие, структура и методы обучения двигательным действиям...	4
1.2. Организационные условия физической подготовки сотрудников полиции.....	10
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ.....	12
2.1. Болевые приемы.....	12
2.2. Защиты от ударов невооруженного противника.....	21
2.3. Броски.....	28
2.4. Защиты от ударов вооруженного противника.....	30
2.5. Освобождения от захватов и обхватов.....	42
2.6. Пресечение действий с огнестрельным оружием.....	47
2.7. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем.....	52
2.8. Наружный досмотр.....	58
Заключение.....	61
Литература.....	62

ИВАЩЕНКО Юрий Владимирович,
КУЧМЕЗОВ Арсен Нурбиевич

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ
НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫМ ДЛЯ ЗАДЕРЖАНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЕЙ
В ТИПИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Методические рекомендации

Редактор Н.А. Чуб
Корректор Н.А. Чуб
Технический редактор М.А. Харченко
Компьютерная верстка – М.А. Харченко
Подписано в печать 29.03.2021.
Формат 60х84/16. Объем 4 п. л. Набор компьютерный.
Гарнитура Minion Pro. Печать ризография.
Бумага офсетная. Тираж 44. Заказ № .
Редакционно-издательское отделение НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
Отпечатано в ГПиОП НИиРИО
ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.
344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.