



Министерство внутренних дел Российской Федерации

Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В.В. Лукьянова

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Учебное пособие

Орёл
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова
2023

Министерство внутренних дел Российской Федерации

**Орловский юридический институт
Министерства внутренних дел Российской Федерации
имени В.В. Лукьянова**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

**Орел
ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова
2023**

УДК 796.012.4
ББК 75
Ф50

Авторы:

канд. пед. наук, доц. А.В. Алдошин, канд. юрид. наук Р.Г. Панферов,
В.И. Пахомов, И.Н. Подрезов

Рецензенты:

канд. пед. наук, доц. Б.А. Клименко
(Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина);
канд. юрид. наук А.А. Тащиян
(Ростовский юридический институт МВД России)

Ф50 **Физическая подготовка иностранных слушателей, обучающихся в образовательных организациях МВД России** : учебное пособие / А.В. Алдошин, Р.Г. Панферов, В.И. Пахомов [и др.]. – Орел : ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023. – 128 с.

В учебном пособии изложены базовые вопросы организационно-методической основы физической подготовки в образовательных организациях МВД России, представлено описание контрольных упражнений общей физической подготовки и техника выполнения боевых приемов борьбы.

Пособие разработано в соответствии с требованиями Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации и федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет, по специальности 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, специализация – уголовно-правовая (Предварительное следствие в органах внутренних дел).

Предназначено для использования иностранными слушателями образовательных организаций МВД России в процессе физической подготовки, в том числе самостоятельной работы обучающихся.

Издание представлено в авторской редакции.

УДК 796.012.4
ББК 75

© ОрЮИ МВД России имени В.В. Лукьянова, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ
CONTENTS / CONTENU / ÍNDICE

ВВЕДЕНИЕ INTRODUCTION INTRODUÇÃO	4
ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ CHAPTER 1. ORGANIZATIONAL AND METHODOICAL FOUNDATIONS OF PHYSICAL TRAINING IN EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF THE MINISTRY OF INTERNAL AFFAIRS OF RUSSIA CHAPITRE 1. FONDEMENTS ORGANISATIONNELS ET MÉTHODIQUES ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE DANS L'ÉDUCATION ORGANISATIONS DU MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR DE LA RUSSIE CAPÍTULO 1. FUNDAMENTOS ORGANIZACIONAIS E METODOLÓGICOS TREINAMENTO FÍSICO NA EDUCAÇÃO ORGANIZAÇÕES DO MINISTÉRIO DO INTERIOR DA RÚSSIA	5
ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА CHAPTER 2. GENERAL PHYSICAL FITNESS CHAPITRE 2. CONDITION PHYSIQUE GÉNÉRALE CAPÍTULO 2. TREINAMENTO FÍSICO GERAL	11
ГЛАВА 3. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ CHAPTER 3. FIGHTING TECHNIQUES CHAPITRE 3. TECHNIQUES DE COMBAT CAPÍTULO 3. TÉCNICAS DE COMBATE	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ CONCLUSION CONCLUSÃO	120
ПРИЛОЖЕНИЕ APPLICATION APLICAÇÃO	121

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка является одной из значимых составляющих в деятельности каждого сотрудника органов внутренних дел, в том числе и для иностранных слушателей системы образовательных организаций МВД России, которые, в свою очередь, представляют правоохранительные органы своих государств.

Основной целью физической подготовки иностранных слушателей является формирование готовности к эффективному решению оперативно-служебных задач на основе развития психофизической подготовленности, формирования комплекса профессиональных знаний, умений и навыков применения боевых приемов борьбы.

Эффективность действий сотрудников иностранных государств в особых условиях, связанных с применением физической силы, определяется уровнем основных сторон физической подготовленности – физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и интеллектуальной.

Исследования, проведенные в последние годы современными учеными, свидетельствуют о высокой эффективности комплексного воздействия физической подготовки с целью повышения физической нагрузки и формирования смелости, решительности, настойчивости, упорства, эмоциональной и психологической устойчивости, необходимых для выполнения оперативно-служебных задач. Защита закона предъявляет высокие требования не только к физической подготовленности иностранных слушателей, но и к психологической, так как применение боевых приемов борьбы при обезвреживании правонарушителей должно быть доведено до автоматизма, где важную роль играет способность сотрудника психологически выстоять в экстремальной ситуации.

В настоящее время сложилась проблемная ситуация, обусловленная тем, что низкий исходный уровень физического развития и подготовленности иностранных слушателей, зачисленных на обучение, не позволяет им достичь необходимых показателей в ходе учебного тренировочного процесса. Помимо этого, ситуация усугубляется недостаточным наличием научных данных, связанных с изучением целостного процесса физической подготовки, направленного на эффективное развитие психических и физических качеств у слушателей иностранных государств.

Таким образом, актуальность данного учебного пособия определяется недостаточной эффективностью процесса физической подготовки в образовательных организациях МВД России, которая не позволяет достичь требуемого уровня психологической и физической готовности у иностранных слушателей к выполнению оперативно-служебных задач для действий в экстремальных условиях.

ГЛАВА 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ

Физическая подготовка в образовательных организациях МВД России представляется как этап совершенствования специальных профессиональных компетенций и готовности правомерно и эффективно применять меры непосредственного принуждения в практической деятельности.

Подготовка сотрудников иностранных государств к правомерному и эффективному применению мер непосредственного принуждения должна быть практико-ориентированной, в современном смысле – «компетентностно-ориентированной», поскольку это понятие на сегодняшний день является ключевым в образовании и профессиональной подготовке в частности.

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1 и обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование таких важных ценностей, как физическое и психическое здоровье, физическое совершенство, а также повышение уровня работоспособности и формирование целостной психофизической готовности иностранных слушателей к будущей профессии.

Успешность изучения данной дисциплины обеспечивается высоким уровнем развития психофизических качеств, свойств личности иностранных слушателей и мотивации к обучению. В этой связи обучающиеся должны:

систематически заниматься физической подготовкой, сдавать контрольные нормативы, отрабатывать пропущенные занятия и неудовлетворительные оценки, соблюдая при этом необходимые меры безопасности, указания и рекомендации преподавателя;

являться на занятия в установленной форме одежды, которую обучающиеся приобретают самостоятельно (на ковре (татами) – кимоно (куртка и брюки) или спортивный костюм, мягкая обувь (борцовки, чешки); в спортивном зале и на открытых площадках – в спортивной одежде, соответствующей программе занятия и погодным условиям, или в случае необходимости – в повседневной форме для несения службы);

проходить в установленном порядке медицинские обследования, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, при этом освобождение иностранных слушателей от практических занятий по физической подготовке реализуется на основании заключения врача, которое до их выздоровления является временной мерой;

повышать уровень физической подготовленности и совершенствовать мастерство в выполнении служебно-прикладных упражнений, регулярно выполняя утреннюю физическую зарядку, самостоятельно заниматься физическими упражнениями или посещая занятия в спортивных секци-

ях (сборных командах), соблюдая при этом необходимые меры безопасности и используя физические упражнения как средство активного отдыха и восстановления организма от напряженной учебной работы;

соблюдать личную и общественную гигиену, рациональный режим учебы, отдыха и питания, вести здоровый образ жизни, активно участвовать в физкультурно-спортивных мероприятиях учебной группы, курса, факультета, института.

Необходимо рассмотреть перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Наименование компетенции:

1. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:

знать значимость, методику и технологии поддержания здорового образа жизни и необходимого уровня физической подготовленности с учетом специфики профессиональной деятельности;

уметь организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности в целях обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности с учетом ее специфики;

владеть должным уровнем физической подготовленности, гарантирующим социальную активность и профессиональную пригодность с учетом требований нормативных правовых актов, регламентирующих физическую подготовку сотрудников органов внутренних дел.

2. Способен выполнять должностные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства при соблюдении норм права и нетерпимости к противоправному поведению:

уметь выполнять служебные обязанности по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства в конкретной сфере правоохранительной деятельности;

владеть (иметь) опытом (опыт) выполнения служебных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства в конкретной сфере правоохранительной деятельности.

3. Способен применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в случаях и порядке, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции», и документировать обстоятельства их применения:

знать основы применения физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств в случаях и порядке, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»;

уметь применять физическую силу, боевые приемы борьбы и специальные средства в случаях и порядке, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции»;

владеть навыками по применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств в случаях и порядке, предусмотренных Федеральным законом от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ «О полиции».

4. Способен обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в повседневной профессиональной служебной деятельности:

знать порядок и тактику применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия при задержании правонарушителей, а также в условиях крайней необходимости и необходимой самообороны;

уметь проводить поиск, преследование, задержание и доставку преступников (правонарушителей) в сложной оперативной обстановке, а также применять физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие при задержании преступников (правонарушителей) в условиях крайней необходимости, необходимой самообороны и особых условиях;

владеть приемами безопасного и эффективного задержания преступников (правонарушителей) с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, а также тактическими приемами и способами применения огнестрельного оружия, физической силы и специальных средств лично и в составе подразделения (группы).

5. Способен поддерживать должный уровень физической готовности, необходимый для осуществления профессиональной служебной деятельности:

знать основы организации жизнедеятельности в соответствии с нормами здорового образа жизни, средства и методы развития профессионально важных физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел;

уметь организовать свою жизнедеятельность в соответствии с нормами здорового образа жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности для осуществления профессиональной деятельности с учетом ее специфики;

владеть навыками по самостоятельному развитию и поддержанию на должном уровне социально и профессионально значимых физических кондиций.

Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация – дифференцированный зачет (зачет с оценкой) или экзамен – по дисциплине «Физическая подготовка» проводится в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 и 10 семестрах и включает выполнение трех контрольных упражнений общей физической подготовки (по одному на быстроту и ловкость, силу, выносливость) и служебно-прикладных уп-

ражнений (боевых приемов борьбы)¹, причем выполнение контрольного упражнения на выносливость может осуществляться в течение семестра отдельно от непосредственной процедуры проведения промежуточной аттестации. Наряду с этим необходимо отметить, что в 10 семестре проводится экзамен по дисциплине «Физическая подготовка».

Перечень и критерии оценки выполнения обучающимися контрольных упражнений общей физической подготовки, подлежащих проверке в ходе промежуточной аттестации, представлены в приложении к настоящему пособию (табл. 1, 2, 3).

Иностранцы слушатели старших возрастных групп набирают сумму баллов согласно таблице 4, а обучающиеся в возрасте до 25 лет – согласно таблице 5 (см. приложение). Индивидуальная оценка обучающемуся при проведении промежуточной аттестации складывается из оценок за сумму баллов, набранную в трех контрольных упражнениях общей физической подготовки, а также за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) и определяется²:

«отлично» – если получены сочетания оценок: «отлично» и «отлично», «хорошо» и «отлично», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

«хорошо» – если получены сочетания оценок: «отлично» и «хорошо», «отлично» и «удовлетворительно», «удовлетворительно» и «отлично», «хорошо» и «хорошо», «удовлетворительно» и «хорошо», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

«удовлетворительно» – если получены сочетания оценок: «хорошо» и «удовлетворительно», «удовлетворительно» и «удовлетворительно», при этом в каждом из трех контрольных упражнений общей физической подготовки проверяемый набрал более 1 балла;

«неудовлетворительно» – если не выполнены вышеперечисленные условия.

Уровень владения обучающимся боевыми приемами борьбы при проведении промежуточной аттестации оценивается по результату выполнения пяти практических заданий (решение пяти задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, проведением наружного осмотра, а также применением специальных и подручных средств ограниче-

¹ Процедура оценивания, порядок и условия выполнения осуществляются в соответствии с требованиями, установленными Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275, и Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденным приказом МВД России от 1 июля 2017 г. № 450.

² В сочетаниях оценок первой указана оценка за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки, второй – за боевые приемы борьбы.

ния подвижности), представленных в билете из разных тем программы в соответствии со следующим примерным перечнем типовых практических заданий (задач):

1) ограничить свободу передвижения ассистента болевым, удушающим приемом, броском;

2) ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр или сковывание специальными (наручниками), связывание подручными (ремнем, веревкой) средствами ограничения подвижности;

3) ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом рукой или ногой;

4) ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом или палкой;

5) ограничить свободу передвижения ассистента, сковавшего сотрудника захватом (обхватом), или пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры), или пытающегося достать оружие из карманов своей одежды, поднять оружие с земли (пола, стола и т.п.), или угрожающего сотруднику применением огнестрельного оружия.

Оценка за выполнение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы) определяется:

«отлично» – если решено пять задач;

«хорошо» – если решено четыре задачи;

«удовлетворительно» – если решено три задачи;

«неудовлетворительно» – если не выполнены вышеперечисленные условия.

Решение задачи, связанной с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается:

«выполнено» – если проверяемый уверенно и эффективно защитился от атакующих действий (переместился с пути движущейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, отбил атакующую конечность либо отвел ее в сторону, обозначил расслабляющий удар и освободился от захвата (обхвата); подавил сопротивление (акцентированно обозначил удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); обезоружил; ограничил свободу передвижения ассистента (сковал его руки болевым приемом, надежным и удобным для сопровождения, вынудил ассистента угрозой применения оружия подчиняться или условно применил его на поражение);

«не выполнено» – если проверяемый неэффективно защитился от атакующих действий, не подавил сопротивление, не обезоружил, не ограничил свободу передвижения ассистента, медленно, неуверенно выполнил боевой прием борьбы.

Решение задачи, связанной с проведением наружного досмотра, применением специальных и подручных средств ограничения подвижности, оценивается:

«выполнено» – если проверяемый в соответствии с описанием, упреждая возможность внезапного нападения ассистента, вынудил его принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра или сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности; существенно ограничил или лишил ассистента возможности изменить положение, сопротивляться; тщательно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъял макеты холодного или огнестрельного оружия) или же сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности, исключив возможность ассистента самостоятельно высвободиться из них;

«не выполнено» – если проверяемый сблизился с ассистентом на расстоянии удара в поле его зрения, не выполнил действий, обеспечивающих сохранение его крайне неустойчивого (или скованного) положения; поставил себя в положение, в котором у ассистента возникает действительная возможность нападения; небрежно провел наружный досмотр (не обнаружил макеты холодного или огнестрельного оружия), не сковал или сковал его руки специальными (подручными) средствами ограничения подвижности способом, не соответствующим описанию.

При решении задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, ассистент, имитируя атакующие действия, действует решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания и требования к характеру его выполнения: с дистанции, обуславливающей нанесение удара в контакт, не останавливая атакующую конечность в стадии замаха и (или) финального усилия, а в случае сковывания захватом осуществляет его с незначительным усилием (в случае нарушения ассистентом указанных условий текущая задача может быть заменена на другую).

Решение задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента, предусматривающих выполнение защитных действий от ударов, освобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, осуществляется с соблюдением условия, исключающего возможность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее действие будет проводить ассистент.

ГЛАВА 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Бег на короткие дистанции, челночный бег Sprint, shuttle run / Sprint, course-navette / Corrida de Ida e Regresso na curta e longa distância

Бег на 60, 100, 200, 300 метров (60, 100, 200, 300 meters shuttle run / Courir à 60, 100, 200, 300 mètres / Corrida em 60, 100, 200, 300 metros). По команде преподавателя «На старт» слушатель подходит к линии старта, ставит у линии сильнейшую ногу, противоположную ногу на 30-50 см отводит назад на носок, незначительно сгибает ноги во время ожидания, туловище наклоняет вперед и вес тела переносит на впереди стоящую ногу, разноименная выставленной вперед ноге согнутая рука выносится вперед (рис. 1 а); по команде «Внимание» обучающийся не двигается; по команде «Марш» слушатель начинает движение.

Чем короче дистанция, тем больше положение стартующего приближается к низкому старту (рис. 1 б, 1 в), который используется при наличии специального спортивного оборудования (стартовые колодки). В остальных случаях рекомендуется начинать бег с высокого старта.



Рис. 1 а



Рис. 1 б



Рис. 1 в

Челночный бег 10x10, 4x20 метров (10x10, 4x20 meters shuttle run / Navette 10x10, 4x20 mètres / Shuttle executado 10x10, 4x20 metros). По команде преподавателя «На старт» корпус тела наклонен вперед, примерно на 30 градусов. Опорная нога располагается на стартовой линии, противоположная нога отведена назад и стоит на носке (рис. 1 а), либо низкий старт (рис. 1 б). По команде «Внимание» слушатель выпрямляет ноги, поднимая таз, переносит вес тела на толчковую ногу (рис. 1 в), по команде «Марш» слушатель выполняет резкий и мощный толчок ногой. Добежав до

линии разворота, обучающийся должен коснуться любой частью тела за линией. Разворот наиболее эффективно выполнять, не добегая до линии, примерно за 0,5 метра, развернуться на 180 градусов и поставить одну ногу за линию, противоположная нога должна быть согнутой, чтобы при выпрямлении сделать отталкивание и начать движение в противоположную сторону (рис. 2 а). Таким образом выполнить необходимое количество отрезков с разворотом. Перед финишем, примерно за 2-3 метра, слушатель должен наклониться, подав грудь вперед (рис. 2 б), вид старта выбирается по своему усмотрению: допускается как низкий, так и высокий старт.



Рис. 2 а



Рис. 2 б

Задания для самостоятельной работы:

1. Повторное пробегание со старта по сигналу отрезков по 5-7 м, при этом необходимо максимально быстро выполнить старт и стартовое ускорение: 5-8 раз с отдыхом между подходами 1-2 мин (отработка старта).

2. Бег с максимальной скоростью на 10-20 м со старта по сигналу: 3-5 раз с отдыхом между подходами 2-4 мин (отработка старта и стартового разгона).

3. Бег с максимальной скоростью на 40-60 м со старта: 3-4 раза с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (отработка стартового разгона и развитие максимальной скорости бега).

4. Бег «с ходу» с предельной скоростью на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза с отдыхом до полного восстановления (развитие максимальной скорости бега).

5. Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95 % от предельной: 3-5 раз с отдыхом 3-8 мин; повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95 % от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 мин; повторный бег на

150-300 м предельно быстро: 1-2 раза с отдыхом до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

6. Прыжки толчком одной и двух ног, прыжки из выпада со сменой ног: по 15-20 прыжков 2-3 раза с произвольным отдыхом до восстановления между подходами; прыжки с ноги на ногу: 5 шагов 3-5 раз с отдыхом 1-2 мин; прыжки с ноги на ногу: 10 шагов 3-4 раза с отдыхом 2-4 мин; прыжки вверх из приседа: 10-15 прыжков 3 раза с отдыхом 2-4 мин; прыжки через гимнастическую скамейку с отталкиванием двумя ногами: 6-8 прыжков 3 раза с отдыхом 2-4 мин (развитие скоростно-силового потенциала и «взрывной» силы мышц ног).

7. Выполнение в течение 3-4 мин на месте выпадов вправо (влево) с согнутыми руками для тренировки положения тела в повороте; 8-10 раз из стартового положения пробежать в медленном темпе 5-6 шагов, выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении; затем то же – 6-8 раз, но после разворота, не останавливаясь, продолжить 2-3 шагами движение в обратную сторону; затем с целью тренировки ускорения после разворота выполнить 10-12 раз то же упражнение предельно быстро (освоение и совершенствование техники разворота).

8. Повторное выполнение челночного бега на различных отрезках с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения, например: 6×6 м, 3-4 раза с максимальной скоростью; 10×10 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; 16×6 м, 2-3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; 8×15 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; 2×20 м, 3-4 раза с максимальной скоростью; 4×20 м, 3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной; 6×20 м, 2-3 раза со скоростью 85-90 % от максимальной (совершенствование техники челночного бега, развитие быстроты и ловкости).

9. Бег со старта из различных положений (сидя; лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа; лежа головой в противоположную относительно направления движения сторону): 5-6 × 5-10 м с интервалом в 1,0-1,5 мин, 3-4 серии через 2-3 мин отдыха (упражнения для отработки быстроты реакции, рекомендуется выполнять по сигналу с контролем времени).

10. Бег на 10-20 м со старта: 3-5 раз × 2-4 серии; или бег 3-5 раз на 20-40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон (отработка старта и стартового разбега).

11. Бег на 40-60 м со старта: 3-4 раза × 1-2 серии с произвольным отдыхом до восстановления дыхания (переход от стартового разбега к развитию максимальной скорости).

12. Бег «с ходу» на 20-30 м с 20-30-метрового разбега: 2-4 раза × 1-2 серии с отдыхом до восстановления (развитие максимальной скорости бега).

13. Пробегание отрезков 30, 40 м с максимальным ускорением за 15-20 м до финиша и наклоном туловища на финишной черте: (отработка финишного ускорения и финиширования).

14. Повторный бег на 80-100 м со скоростью 90-95 % от предельной: 5-6 раз × 1-2 серии через 3-8 мин отдыха до восстановления (развитие скоростной выносливости и совершенствование техники бега).

15. Повторный бег на 150-200 м со скоростью 85-95 % от предельной: 2-4 раза с отдыхом 8-12 мин (совершенствование техники и скоростной выносливости).

16. Повторный бег на 150-300 м предельно быстро: 2-4 раза с отдыхом до восстановления (совершенствование скоростной выносливости и техники бега).

В качестве дополнительных упражнений для развития скоростных способностей и взрывной силы ног можно также использовать:

прыжки вверх из полуприседа с доставанием руками предметов на определенной высоте;

бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений ногами;

прыжки с ноги на ногу в подъем 15-20 градусов: 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; бег в подъем 15-20 градусов 6×10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15-20 градусов 2-4 × 25-30 м со скоростью 85-90 % от максимальной;

пробегание отрезков (30, 40, 50, 60 м) после 20-30 метров бега с высоким подниманием бедра;

пробегание отрезков с задачей убежать или догнать партнера, участвуя в соревнованиях на 30, 60, 80 и 100 м с равными и более сильными партнерами;

пробегание отрезков 30, 40, 60, 80, 100 м с ускорением до середины дистанции и последующим бегом по инерции.

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольные упражнения в челночном беге, беге на короткие дистанции и сравнить полученные результаты с нормативами для самоконтроля физической подготовленности.

Бег на средние и длинные дистанции, кросс

Short and long distance running, cross country race /

Courses de moyenne et longue distance, cross country /

Corrida de média e longa distância, travessando o campo

Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км (1, 3 and 5 km run (cross country race) / Course à pied (cross) sur 1, 3 et 5 km / Corrida (cross) em 1, 3 e 5 km). По команде преподавателя «На старт» слушатель подходит к линии старта (не наступая на нее), занимает положение – толчковая нога впереди, маховая – сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой ноги. Обе ноги слегка согнуты в коленях, вес тела переносится вперед. Положение рук разномышленное (если толчковая нога правая – вперед выносятся левая рука)

(рис. 1 а). По команде «Марш» слушатель начинает движение. Во время бега по дистанции длина шага составляет 180-210 см или 3-4 шага в секунду. Корпус тела наклонен вперед, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники бега: руки согнуты в локтевых суставах примерно на 90 градусов. Финиширование, как правило, начинается за 200-400 метров, сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов.

Задания для самостоятельной работы:

1. Медленный непрерывный бег (кросс) от 30 до 60 мин и более при ЧСС 130-160 уд/мин.
2. Темповый бег (кросс) от 20 до 45 мин при ЧСС 160-180 уд/мин.
3. Фартлек от 20 до 45 мин при ЧСС от 120 до 180 уд/мин (чередование медленного бега с небольшими ускорениями на 100-400 м).
4. Фартлек: бег в среднем темпе на дистанции 1,5 км с короткими стартами с максимальной скоростью на отрезках 40-60 м.
5. Фартлек: на фоне бега со средней скоростью выполняется до 12 быстрых пробежек длительностью по 1 мин с интервалами между ними 3-5 мин.
6. Фартлек: чередование «быстрых» и «медленных» участков (1000 м – быстро, 200 м – медленно, 400 м – быстро, 600 м – медленно и другие сочетания).
7. Смешанные передвижения (марш-броски) на 5-10 км: бег 1-3 км в чередовании с быстрой ходьбой на 300-500 м.
8. Повторный бег 3-4 раза на отрезках 800-1000 м со скоростью 70-80 % от максимальной.
9. Повторный бег 4-6 раз на отрезках 400-600 м со скоростью 70-80 % от максимальной, выполнить 1-2 серии.
10. Повторный бег в гору 3-4 раза на отрезках 300-500 м со скоростью 70-80 % от максимальной.
11. Интервальный бег 10-15 раз на отрезках 100-150 м со скоростью 70-80 % от максимальной через 100-150 м бега трусцой, выполнить 1-2 серии.
12. Интервальный бег 4-8 раз на отрезках 200-400 м со скоростью 70-80 % от максимальной на ЧСС 170-180 уд/мин, через 100-200 м бега трусцой до ЧСС 120-140 уд/мин, выполнить 1-2 серии.
13. Интервальный бег в гору 4-8 раз на отрезках 50-80 м со скоростью 70-80 % от максимальной, через 1-2 мин отдыха (бег трусцой с горы, общеразвивающие упражнения) до ЧСС 120-140 уд/мин, выполнить 1-2 серии.
14. Круговая тренировка (8-10 общеразвивающих и силовых упражнений с весом собственного тела в режиме 10-20 сек. работы средней мощности на ЧСС до 180 уд/мин через 10-20 сек. отдыха) с последующим равномерным бегом в аэробном режиме 1-3 км, выполнить 3-5 серий.

15. Спортивные и подвижные игры от 30 до 90 мин.

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольные упражнения в беге (кроссе) на средние и длинные дистанции и сравнить полученные результаты с нормативами для самоконтроля физической подготовленности.

Лыжная подготовка (ускоренное передвижение)

**Ski training (accelerated pace) / Entraînement au ski (déplacement accéléré) /
Treinamento de esqui (movimento acelerado)**

Бег (ходьба) на лыжах на 5 км (5 km cross-country skiing (walking on skis) / Course à pied (marche) ski sur 5 km / Corrida (caminhada) de esqui em 5 km). Применяются классические хода на специально подготовленной трассе с нарезанной лыжней. Перемещение происходит с использованием четырех основных видов ходов.

1. Попеременный двухшажный ход (*рис. 3 а, 3 б*), применяется для преодоления подъемов попеременным отталкиванием палками с выходом на одну ногу.

2. Одновременный одношажный ход (*рис. 3 в*), применяется для преодоления пологих участков трассы с незначительным градусом подъема одновременным отталкиванием палками с попеременным отталкиванием каждой ногой.

3. Одновременный бесшажный ход (*рис. 3 г*), применяется для преодоления равнинных участков трассы и участков с пологими спусками одновременным отталкиванием палками без использования ног.

4. Коньковый ход (*рис. 3 д*), применяется на крутых подъемах. Лыжи разведены в стороны примерно под углом 90 градусов с попеременным отталкиванием ногами и руками.



Рис. 3 а



Рис. 3 б



Рис. 3 в



Рис. 3 г



Рис. 3 д

Задания для самостоятельной работы:

1. Отработка классических лыжных ходов.
2. Отталкивание руками и согласование работы рук и ног.
3. Отталкивание скользящим упором (отталкивание внутренним ребром лыжи назад в сторону).
4. Подъемы и спуски с постепенным увеличением их крутизны.
5. Тренировка в беге на лыжах на различные дистанции с использованием длительного передвижения каким-либо лыжным ходом, перехода на сочетание лыжных ходов.

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольное упражнение в ходьбе (беге) на лыжах и сравнить полученный результат с нормативом для самоконтроля физической подготовленности.

Акробатические упражнения

Acrobatic exercises / Exercices acrobatiques / Exercícios acrobáticos

Кувырок вперед (Forward roll / Rouler vers l'avant / A cambalhota para a frente). Выполняется из упора присев, далее следует наклониться вперед и перенести вес тела на руки (рис. 4 а), отталкиваясь ногами, поджать подбородок к груди и перевернуться через голову (рис. 4 б), сделать накат на спине (рис. 4 в, 4 г) и выйти в исходное положение (рис. 4 а).



Рис. 4 а



Рис. 4 б



Рис. 4 в



Рис. 4 г

Кувырок назад (Backward somersault / Retour en arriere / A cambalhota para trás). Выполняется из упора присев (рис. 5 а), далее необходимо перенести вес тела на руки, затем оттолкнуться руками, сделать накат на спине полностью сгруппировавшись (рис. 5 б), в момент касания пола лопатками (рис. 5 в) поставить кисти рук за плечи (рис. 5 г) и, опираясь на них, перекатиться через голову, поджав подбородок к груди (рис. 5 д, 5 е), выйти в исходное положение.



Рис. 5 а



Рис. 5 б



Рис. 5 в



Рис. 5 г



Рис. 5 д

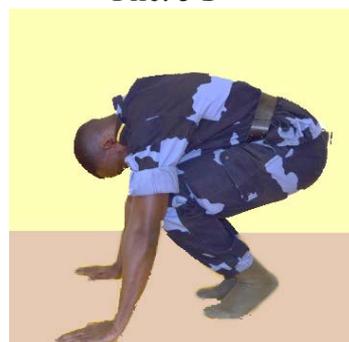


Рис. 5 е

Кувырок через плечо стоя (Standing shoulder roll / Debout sur le roulement des épaules / Rolo de pé sobre o ombro). Выполняется как через левое, так и через правое плечо. Ноги шире плеч, чуть согнуты в коленях (рис. 6 а), с махом левой рукой вправо под себя за правую ногу наклониться вперед-вправо за рукой, подбородок поджать к груди вправо, сгруппировавшись, перекатиться через левое плечо (зеркально – через правое плечо) (рис. 6 б) и по инерции встать на ноги (рис. 6 в).



Рис. 6 а



Рис. 6 б



Рис. 6 в

Полет-кувырок (Flight somersault / Vol périlleux / Voo de cambalhota). Оттолкнуться ногами вперед-вверх (рис. 7 а). Приземляясь на руки, поджать подбородок к груди, не касаясь пола головой (рис. 7 б), сгруппировавшись сделать перекат через спину (рис. 7 в) и по инерции встать на ноги (рис. 7 г).

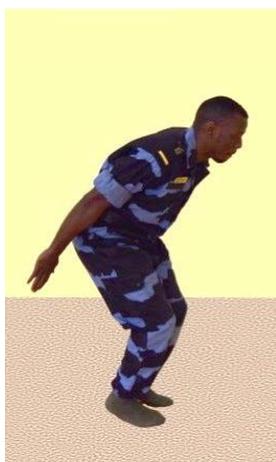


Рис. 7 а



Рис. 7 б



Рис. 7 в



Рис. 7 г

Задания для самостоятельной работы:

1. Группировка, стойка на голове, кувырки (вперед, назад, полет-кувырок, кувырок через плечо стоя).
2. Колесо (переворот вправо или влево с последовательной опорой руками и ногами через стойку ноги врозь).
3. Переворот разгибом (для слушателей мужского пола).
4. Комбинация из отдельных акробатических элементов (например, два (три и т.д.) кувырка вперед или назад; кувырок вперед, поворот кругом, кувырок назад; два (три и т.д.) колеса влево или вправо; колесо вправо, поворот кругом, колесо влево; стойка на руках, кувырок вперед, переворот разгибом и др.).

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольное упражнение «акробатический комплекс» и сравнить полученный результат с нормативом для самоконтроля физической подготовленности.

Силовые упражнения

Strength exercises / Exercices de force / Exercícios de força

Подтягивание на перекладине (Pull-ups / Tractions sur la barre / Pull-up na barra transversal). По команде преподавателя «Принять исходное положение» сделать вис на перекладине хватом рук сверху (прямой хват), туловище вертикально, ноги вместе (рис. 8 а). По команде «Начинай» подтянуть подбородок чуть выше перекладины, сгибая руки в локтевых суставах, при этом корпус должен быть прямым, ноги вместе (рис. 8 б). После

этого вернуться в исходное положение, дождаться счета принимающего, затем начинать следующее повторение.



Рис. 8 а



Рис. 8 б

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Flexion and extension of the arms in the lying position / Flexion et extension des bras en position couchée / Flexão e extensão dos braços em repouso deitado). По команде преподавателя «Принять исходное положение» встать в упоре лежа, руки на ширине плеч, туловище прямо (рис. 9 а). По команде «Начинай» согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (рис. 9 б) и разогнуть, приняв исходное положение, при этом корпус должен оставаться прямым, а обе руки разгибаться одновременно. Дождаться счета принимающего, после этого начинать следующее повторение.



Рис. 9 а



Рис. 9 б

Наклоны вперед из положения лежа на спине (Forward bends from a supin position / Se penche vers l'avant à partir de la position couchée / Incline-se para a frente da posição deitada de costas). По команде преподавателя «Принять исходное положение» лечь на спину, руки за головой, пальцы зафиксировать в замок, ноги прямые, пятки прижаты к полу (рис. 10 а). По команде «Начинай» поднять туловище и наклонить вперед до касания локтями коленей, при этом ноги должны оставаться прямыми, пятки прижаты к

полу (рис. 10 б). После чего принять исходное положение, дождаться счета принимающего, затем начинать следующее повторение.



Рис. 10 а



Рис. 10 б

Жим гири весом 24 кг (Lifting 24 kg kettlebell / Presse à kettlebell 24 kg / Prensa com kettlebell 24 kg). Из положения стоя, ноги на ширине плеч, по команде преподавателя «Начинай» поднять гирю хватом сверху за ручку на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука прижата к туловищу (рис. 11 а). После этого нужно поднять гирю на вытянутую руку с помощью толчка ногами и зафиксировать на 0,5 сек (рис. 11 б). Затем опустить гирю на грудь, дождаться счета принимающего и начинать следующее повторение.



Рис. 11 а



Рис. 11 б

Силовые комплексные упражнения (для мужчин) (Strength complex exercises (for men) / Exercices complexes de force (pour hommes) / Exercícios complexos de força (para homens)). По команде преподавателя «Начинай» по 10 раз выполняется комплекс упражнений (без пауз): сгибание (рис. 12 а) и разгибание (рис. 12 б) рук в упоре лежа; прыжки – упор присев (колени между рук) (рис. 12 в), упор лежа (рис. 12 г); наклоны вперед из положения лежа на спине, коснуться руками пальцев ног, в исходном положении коснуться пола лопатками (рис. 12 д, 12 е); выпрыгивания

вверх из полуприседа с полным выпрямлением ног, руки за головой (рис. 12 ж, 12 з). Принимающий считает правильность каждого выполненного упражнения и количество циклов.



Рис. 12 а



Рис. 12 б



Рис. 12 в



Рис. 12 г



Рис. 12 д



Рис. 12 е



Рис. 12 ж



Рис. 12 з

*Силовые комплексные упражнения (для женщин) за 1 минуту
(Strength complex exercises (for women) for a minute / Exercices complexes de*

force (pour les femmes) en 1 minute / Exercícios complexos de força (para mulheres) em 1 minuto. По команде преподавателя «Принять исходное положение» лечь на спину (лопатки прижаты к полу), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, ноги прямые, пятки прижаты к полу (рис. 13 а). По команде «Начинай» поднять и наклонить туловище, касаясь руками пальцев ног, не отрывая пяток (рис. 13 б), и вернуться в исходное положение. За 30 секунд выполнить максимальное количество повторений. После этого по команде «Смена» без пауз принять положение упор лежа и следующие 30 секунд выполнять сгибание (рис. 13 в) и разгибание (рис. 13 г) рук в упоре лежа.



Рис. 13 а



Рис. 13 б



Рис. 13 в



Рис. 13 г

Поднос прямых ног к перекладине (Straight legs move to the crossbar / Plateau de pieds droits à la traverse / Bandeja dos pés retos ao travessão). По команде «Принять исходное положение» сделать вис на перекладине хватом рук сверху (прямой хват), туловище прямое, ноги вместе (рис. 14 а). По команде преподавателя «Начинай» поднять прямые ноги, коснувшись носками перекладины (рис. 14 б). После этого вернуться в исходное положение, дожидаясь счета принимающего, и затем начинать следующее повторение.



Рис. 14 а



Рис. 14 б

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (Flexion and extension of the arms on uneven bars / Flexion et extension des bras en insistant sur les barres asymétriques / Flexão e extensão dos braços com ênfase nas barras). По команде преподавателя «Принять исходное положение» сделать упор на брусьях, руки прямые (рис. 15 а). По команде «Начинай» полностью согнуть руки в локтевых суставах (рис. 15 б) и вернуться в исходное положение, дожидаясь счета принимающего, затем начинать следующее повторение.



Рис. 15 а



Рис. 15 б

Задания для самостоятельной работы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: 1-3 подхода по 8-15 раз.
2. Подтягивание на перекладине хватом сверху: 1-3 × 5-10 раз.
3. Поднимание ног к перекладине: 1-3 × 8-15 раз.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: 1-3 × 10-15 раз.
5. Подтягивание на перекладине хватом снизу: 1-3 × 5-10 раз.

6. Удержание упора углом на брусьях: 1-3 × 30 сек.
7. Подтягивание на перекладине широким хватом: 1-3 × 4-8 раз.
8. Наклоны вперед из положения лежа на спине: 1-3 × 10-20 раз.
9. Приседание с партнером па плечах: 1-3 × 5-10 раз.
10. Жим штанги лежа на горизонтальной или наклонной скамье: 8-12 раз.
11. Сгибание-разгибание рук со штангой или гирей в локтевых суставах в положении стоя: 8-12 раз.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях: 10-15 раз.
13. Тяга штанги или гири к подбородку в положении стоя узким хватом: 8-12 раз.
14. Сгибание и разгибание туловища сидя на станке, ноги закреплены: 10-30 раз.
15. Разгибание рук со штангой или гантелями из-за головы («французский жим») стоя: 8-12 раз.
16. Разгибание туловища лежа лицом вниз на станке (или поперек гимнастического коня) с закрепленными ногами: 10-15 раз.
17. Разведение рук с гантелями лежа спиной на горизонтальной скамье: 8-12 раз.
18. Приседания со штангой на плечах: 8-12 раз.

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольные упражнения на силу и сравнить полученные результаты с нормативами для самоконтроля физической подготовленности.

Спортивные игры

Sport games / Jeux sportifs / Jogos de desportos

Футбол

Football / Futebol

Удар внутренней частью подъема стопы (The inner part of the instep hit / Frapper l'intérieur du cou-de-pied / Atingindo o interior do peito do pé). Наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше (рис. 16 а). Согнутую в коленном суставе опорную ногу ставят немного позади и сбоку от мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой наклоняют влево, а при ударе левой – вправо.

Удар внутренней стороной стопы (The inner part of the foot kick / Frapper avec l'intérieur du pied / Golpe pelo lado interno do pé). Осуществляется ногой, развернутой носком наружу (рис. 16 б). Опорная нога, согнутая в коленном суставе, располагается сбоку от мяча, бьющая нога, незначительно согнутая в коленном суставе, поворачивается в тазобедренном суставе наружу. Удар производится с небольшим замахом и резким движением напряженной ноги с зафиксированным голеностопным суставом.



Рис. 16 а



Рис. 16 б

Остановка мяча подошвенной частью стопы (Stopping the ball with the plantar part of the foot / Arrêter le ballon avec la plante du pied / Parar a bola com a parte plantar do pé). Для остановки катящегося мяча подошвой слушатель «мягко» встречает его ногой, слегка согнутой в коленном суставе и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена). Туловище незначительно наклонено вперед над мячом (рис. 17 а). Для полной остановки носок опускают, прижимая мяч к земле.

Остановка мяча внутренней стороной стопы (Stopping the ball with the inner part of the foot / Arrêter le ballon avec l'intérieur du pied / Parar a bola com o lado interno do pé). Слушатель поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу, в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча (рис. 17 б). При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если мяч опускается сбоку).



Рис. 17 а



Рис. 17 б

Задания для самостоятельной работы:

1. Удары в стенку мячом, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, с остановкой и без остановки).

2. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).
3. Удары по мячу в тройках (расположившись треугольником).
4. Удар в ворота по летящему мячу.
5. Удар в ворота после подыгрыша мяча.
6. Остановка мяча с последующим ударом в ворота.
7. Ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.
8. Ведение мяча по кругу с передачей.

Волейбол Volleyball / Voleibol

Нижняя прямая подача мяча (Underarm direct serve / Service vers le bas vers l'avant / Saque para baixo para frente). Выполняется из положения стоя, на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Левая нога выставлена на полшага вперед. Мяч в левой руке. Туловище подано вперед (рис. 18 а). В момент подбрасывания мяча на высоту 50-90 см правая рука отводится назад для замаха и тут же возвращается обратно для удара. Удар выполняется на уровне пояса собранной кистью прямой руки и наносится в заднюю нижнюю часть мяча (рис. 18 б). В момент удара вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Передача мяча двумя руками сверху (Underarm two hands pass / Passer le ballon à deux mains par le haut / Passe a bola com as duas mãos no topo). Ноги согнуты в коленных суставах, выставив одну ногу вперед, вес тела незначительно перенесен вперед, руки согнуты в локтевых суставах (рис. 19 а). При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз идет последовательное выпрямление ног, туловища и рук, посылая мяч в нужном направлении конечным движением кистей и пальцев (рис. 19 б).

Передача мяча двумя руками снизу (Overhand pass / Passer le ballon à deux mains par le bas / Passe a bola com as duas mãos abaixo). После перемещения к мячу выполняется глубокий выпад с одновременным выносом прямых рук вперед под мяч, кисти сомкнуты, отведены вниз, мяч принимается на соединенные вместе предплечья, развернутые наружу (рис. 20 а). При приеме летящего мяча, посланного сильным ударом, передачу выполняют без замаха, сомкнутые руки подставляют под мяч. Перед приемом летящего мяча, направленного слабым ударом, руками выполняется встречное движение, а в момент удара руки сопровождают его полет (рис. 20 б).



Рис. 18 а



Рис. 18 б



Рис. 19 а



Рис. 19 б



Рис. 20 а



Рис. 20 б

Задания для самостоятельной работы:

1. Подача в определенную зону.
2. Несколько подач подряд в различных направлениях.
3. Несколько подач подряд с различного расстояния от лицевой линии.
4. Прием и передача мяча у стенки. Передачу выполнять сверху и снизу, в прыжке и с отвлекающими действиями из различных стоек и разными способами.
5. Прием и передача мяча на точность.
6. Передача мяча над собой на различную высоту.
7. Прием мяча снизу, жонглирование на месте, в движении, касание руками пола и т. д.
8. Передача мяча в парах с выполнением двух передач снизу и сверху.

Баскетбол

Basketball / Basket / Basquetebol

Передача мяча двумя руками от груди (Chest pass / Passer le ballon à deux mains depuis la poitrine / Passe a bola com as duas mãos do peito). Слушатель удерживает мяч двумя руками перед грудью. Большие пальцы направлены друг к другу, остальные – вверх-вперед. Руки согнуты, локти

обращены вниз-назад (рис. 21 а). Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускаются вниз. Затем руки резко выпрямляют, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается передача активным движением пальцев и кистей вперед и разгибанием ног (рис. 21 б).



Рис. 21 а



Рис. 21 б

Передача мяча одной рукой от плеча (Push baseball pass / Passer le ballon d'une main depuis l'épaule / Passe a bola com uma mão do ombro). Слушатель, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на правую руку (при передаче справа) к правому плечу, одновременно поворачивая в ту же сторону туловище и сгибая ноги (рис. 22 а). Затем он опускает левую руку и, выпрямляя правую, захлестывающим движением кисти направляет мяч к цели. Ноги при этом разгибаются, туловище поворачивается, помогая выполнению передачи (рис. 22 б).



Рис. 22 а



Рис. 22 б

Бросок одной рукой от плеча (One hand shoulder shot / Lancer d'une main depuis l'épaule / Lançamento com uma mão do ombro). Перед броском согнутые ноги в коленных суставах ставят параллельно или одну ногу выставляют вперед (правую – при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками, и когда он окажется над плечом, поддерживающую мяч руку опускают (рис. 23 а). Затем ноги разгибаются, руку с мячом выпрямляют вверх и активным движением кисти мяч направляют в кольцо (рис. 23 б).



Рис. 23 а



Рис. 23 б

Задания для самостоятельной работы:

1. Передачи мяча с использованием стены (двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку).
2. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.
3. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или определенные квадраты на стене.
4. Броски в корзину из-под щита с места.
5. Броски в корзину со встречной передачи.
6. Броски в корзину после ведения мяча.
7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места.
8. Ведение мяча (по прямой, по дуге, по кругу, с обводкой препятствий, с обводкой одного и двух соперников).

Преодоление препятствий

Overcoming obstacles / Surmonter les obstacles / Superando obstáculos

В содержание занятий включаются упражнения на преодоление следующих препятствий:

Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брускам (Movement in an emphasis on hands on gymnastic bars / Mouvement mettant l'accent sur les mains sur les barres de gymnastique / Movimento com ênfase nas mãos em barras de ginástica). При запрыгивании на бруска обучающийся должен

взяться двумя руками не дальше 20 см от края брусьев. Передвижение производится последовательным перемещением двух рук по жердям брусьев. Спрыгивание выполняется не дальше чем за 20 см до края брусьев (рис. 24 а, 24 б, 24 в, 24 г).



Рис. 24 а



Рис. 24 б



Рис. 24 в



Рис. 24 г

Преодоление препятствия «Забор» высотой 2 м (Overcoming the obstacle «barrier» 2 m high / Surmonter l'obstacle «Clôture» de 2 m de haut / Superando o obstáculo «Cerca de» 2 m de altura).

Препятствие «Забор» преодолевается двумя способами:

1) с разбега, оттолкнувшись от земли одной ногой, одновременно схватившись за верх забора руками, оттолкнуться от забора, упершись в него другой ногой, после чего, переваливаясь через забор грудью, перекинуть обе ноги и спрыгнуть (рис. 25 а, 25 б, 25 в, 25 г);

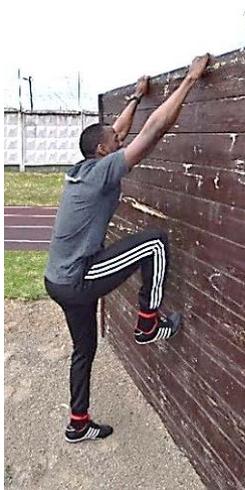


Рис. 25 а



Рис. 25 б



Рис. 25 в



Рис. 25 г

2) с разбега, оттолкнувшись от земли одной ногой, одновременно схватившись за верх забора руками, оттолкнуться от забора, упершись в него другой ногой, и зацепиться стопой или голенью, закинув на забор ногу, которой отталкивались от земли, после чего, перекидывая вторую ногу, спрыгнуть вниз (рис. 26 а, 26 б, 26 в).



Рис. 26 а



Рис. 26 б



Рис. 26 в

Преодоление препятствия «Лабиринт» (Overcoming the obstacle “maze” / Surmonter le labyrinthe des obstacles / Superar obstáculos labirinto). Для наиболее эффективного преодоления лабиринта движения осуществляем боком, отталкиваясь вправо-влево ногами и помогая руками, подтягивая себя в стороны (рис. 27 а, 27 б, 27 в, 27 г).



Рис. 27 а



Рис. 27 б



Рис. 27 в



Рис. 27 г

Передвижение по препятствию «Разрушенный мост» (Walking on the balance beam / Marcher sur la poutre d'équilibre / Movendo-se em uma ponte destruída). Преодолевается с ходу, забежав на бревно, на слегка согнутых ногах, движемся быстрыми шагами. Ступни ставятся параллельно бревну (рис. 28 а, 28 б, 28 в).



Рис. 28 а



Рис. 28 б



Рис. 28 в

Спрыгивание осуществляется на согнутые ноги с небольшим подседанием в коленях (рис. 28 г, 28 д).



Рис. 28 г



Рис. 28 д

Задания для самостоятельной работы:

1. Преодоление одного-двух препятствий. Отдых между повторным выполнением упражнений – 1-1,5 мин.

2. Преодоление одного-трех препятствий. Отдых между повторным выполнением упражнений – 1,5-2 мин.

3. Преодоление полосы препятствий в одном направлении («пропасть», «лабиринт», «разрушенный мост», «разрушенная лестница», «стена» – сверху, «забор» – юноши сверху, девушки – в окно), бег до линии старта.

4. Преодоление полосы препятствий в двух направлениях («пропасть», «лабиринт», «разрушенный мост», «разрушенная лестница», «стена» – сверху, «забор» – юноши сверху, девушки – в окно; и обратно, оббегая «забор», преодолевают «стену» – в прямоугольное окно, «разрушенную лестницу» – способом «волна», «разрушенный мост» – девушки не преодолевают, бег до линии старта).

5. Юноши – в упоре проходят брусья, девушки – проходят брусья в висе на руках и ногах; юноши – преодолевают «рукоход», девушки – пре-

одолевают только горизонтальную часть «рукохода»; преодоление полосы препятствий в одном направлении («пропасть», «лабиринт», «разрушенный мост», «разрушенная лестница», «стена» – сверху, «забор» – юноши сверху, девушки – в окно), юноши – 1 раз подъем переворотом на перекладине (или 4 раза подтягивание), девушки – 4 раза сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или 10 раз выпрыгивание вверх из упора присев); бег 100 м по беговой дорожке.

Для проверки уровня освоения материала обучающемуся необходимо выполнить контрольные упражнения в преодолении полосы препятствий и сравнить полученный результат с нормативами для самоконтроля физической подготовленности.

ГЛАВА 3. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

Специально-подготовительные упражнения

Special preparatory exercises / Exercices préparatoires spéciaux / Exercícios Especiais de treinamento

Самостраховка при падении вперед (Self-insurance while falling forward / Auto-assurance en cas de chute en avant / Auto-seguro ao cair para a frente). Выполняется из положения стоя (рис. 29 а) на прямых ногах. Следует повалиться вперед (рис. 29 б) и упасть на слегка согнутые в локтях руки, сгибая локти, смягчить удар (рис. 29 в), перекатиться с груди на живот, прогнувшись в пояснице.



Рис. 29 а



Рис. 29 б



Рис. 29 в

Самостраховка при падении назад (Self-insurance while falling backwards / Protection contre les chutes de dos / Proteção contra queda para trás). Выполняется из упора присев. Необходимо сгруппироваться (рис. 30 а), руки вытянуть вперед, ладонями вниз, перекатываясь на спине, сделать удар прямыми разведенными в стороны руками о пол (рис. 30 б).

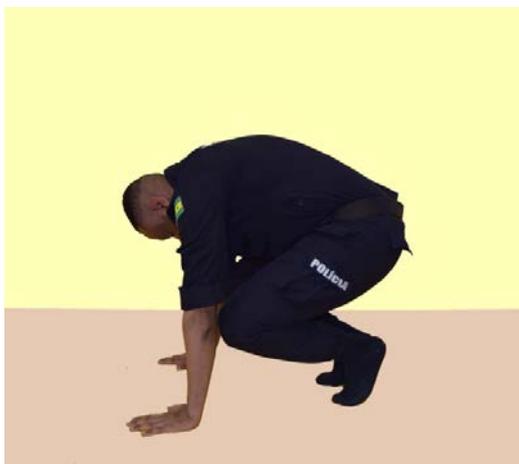


Рис. 30 а



Рис. 30 б

Самостраховка при падении на бок (Self-insurance while falling sideways / Auto-assurance contre les chutes laterals / Autoseguro de queda lateral). Выполняется из положения стоя. При падении на левый бок левая нога заводится назад за правую (рис. 31 а), правая рука, согнутая в локте, – перед собой; падая на бок, сгруппироваться, смягчая падение ударом прямой левой руки, ладонью вниз (рис. 31 б).

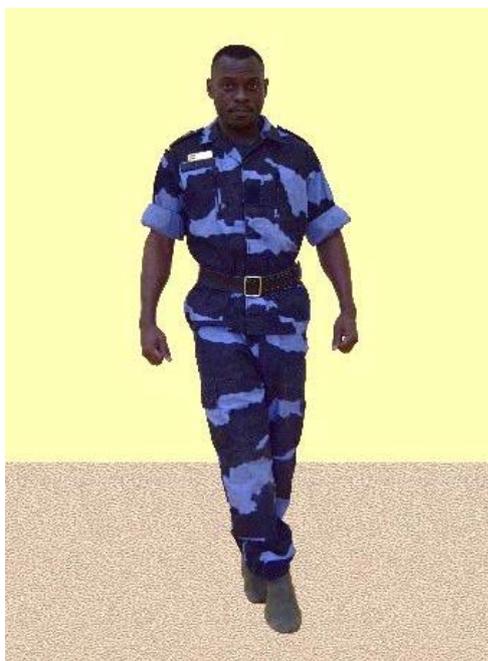


Рис. 31 а



Рис. 31 б

Переноска ассистента на спине (Carrying an assistant on back / Porter un assistant sur le dos / Carregando um assistente nas costas). Ассистент встает – ноги шире плеч (рис. 32 а); переносящий, встав перед ассистентом, немного присев, наклоняется вперед (рис. 32 б) и обхватывает его ноги руками чуть выше подколенных сгибов за бедра (рис. 32 в). Ассистент берет переносящего за плечи, слушатель встает и начинает движение (рис. 32 г).



Рис. 32 а



Рис. 32 б



Рис. 32 в

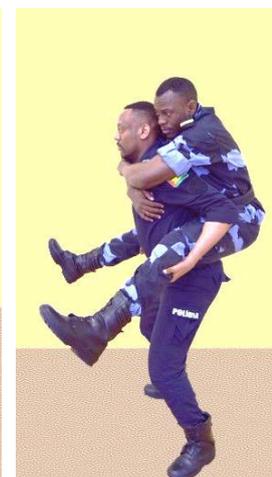


Рис. 32 г

Переноска ассистента верхом на плечах (Carrying the assistant on shoulders / Porter un assistant à cheval sur les épaules en position debout / Carregar um assistente nos ombros em pé). Стоя перед ассистентом левым боком, нужно захватить над головой своей правой рукой его левую руку за запястье (рис. 33 а), подсесть и, наклонившись вперед (рис. 33 б), взвалить себе на плечи (рис. 33 в); левой рукой обхватить ноги ассистента в подколенных сгибах, встать и начать движение (рис. 33 г). Переноска ассистента верхом на плечах правым боком выполняется зеркально.



Рис. 33 а



Рис. 33 б



Рис. 33 в



Рис. 33 г

Переноска ассистента перед собой на руках (Carrying an assistant on hands in front / Porter un assistant devant vous sur vos mains / Carregando um assistente na sua frente em suas mãos). Ассистент лежит на спине, переносящий встает на одно колено (рис. 34 а) и подхватывает ассистента одной рукой под спину, другой – под колени (рис. 34 б). Ассистент обхватывает переносящего одной рукой за шею. Переносящий встает и начинает движение (рис. 34 в).



Рис. 34 а



Рис. 34 б



Рис. 34 в

Задания для самостоятельной работы:

1. Самостраховка при падении (через партнера, стоящего в упоре на коленях, вперед, назад, на бок (правый, левый)).
2. Переноска партнера (на спине, на плечах, на руках).

Действия с использованием палки специальной
Using the special stick / Actions à l'aide d'un bâton special /
Ações usando um bastão especial

Основные хваты палки специальной (The main grips in the special stick handling / Les poignées principales d'un bâton special / As garras principais de um bastão especial). Одной рукой петля держателя охватывает запястье руки (рис. 35 а), двумя руками захватываются оба конца палки специальной прямым хватом (рис. 35 б).



Рис. 35 а



Рис. 35 б

Основные стойки с палкой специальной (The main racks with the special stick / Grilles principales avec bâton special / Os racks principais com um bastão especial). Фронтальная стойка (рис. 36 а), левосторонняя (рис. 36 б) или правосторонняя стойка.



Рис. 36 а



Рис. 36 б

Удар палкой специальной сверху (Overhead hit by the special stick / Frappez avec un bâton spécial d'en haut / Bata com um bastão especial de cima). Наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги (рис. 37 а, 37 б, 37 в).



Рис. 37 а



Рис. 37 б



Рис. 37 в

Удар палкой специальной сбоку (A special stick side hit / Frappez avec un bâton spécial sur le côté / Bata com um bastão especial do lado). Наносится по направлению внутрь, с поворотом туловища, с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги (рис. 38 а, 38 б, 38 в).



Рис. 38 а



Рис. 38 б



Рис. 38 в

Удар палкой специальной наотмашь (A special stick backhand hit / Frapper avec un bâton avec un revers special / Bater com um bastão com um mão especial traseira). Наносится с шагом правой (левой) ноги с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара (рис. 39 а, 39 б, 39 в).



Рис. 39 а



Рис. 39 б



Рис. 39 в

Удар палкой специальной вперед (тычок) (A special stick forward hit / Frapper avec un bâton spécial vers l'avant / Acerte com um Bastão especial pa-

ra frente). Наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперед путем резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим возвращением руки назад (рис. 40 а, 40 б, 40 в).



Рис. 40 а



Рис. 40 б



Рис. 40 в

Защита подставкой средней части палки специальной вверх (*Upwards protection by the middle part of the special stick / Protéger le support de la partie médiane du bâton avec un spécial vers le haut / Protegendo o suporte da parte central com um bastão especial para cima*). Выполняется с шагом вперед навстречу и подставкой средней части палки специальной от удара сверху рукой, ножом (рис. 41 а, 41 б, 41 в), предметом.



Рис. 41 а



Рис. 41 б



Рис. 41 в

Защита подставкой средней части палки специальной вниз (*Down protection by the middle part of the the special stick / Protéger le support de la partie médiane du bâton avec un duvet special / Protegendo o suporte da parte central com um bastão especial*). Выполняется с шагом назад и подставкой средней части палки специальной от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом (рис. 42 а, 42 б, 42 в), предметом.



Рис. 42 а



Рис. 42 б



Рис. 42 в

Защита подставкой средней части палки специальной в сторону (Side protection by the middle part of the special stick / Protection par un support de la partie médiane du bâton spécial sur le côté / Proteção por um suporte da parte central do bastão especial para o lado). Выполняется с шагом вперед или назад и подставкой средней части палки специальной от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом (рис. 43 а, 43 б, 43 в), предметом.



Рис. 43 а



Рис. 43 б



Рис. 43 в

Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь (Inside protection by the middle part of the special stick / Protection en battant la partie médiane du bâton avec un intérieur special / Proteção batendo com a parte interior do meio do bastão especial). Выполняется с шагом вперед или назад и подставкой средней части палки специальной от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом (рис. 44 а, 44 б, 44 в), предметом в лицо, горло, туловище, пах.



Рис. 44 а



Рис. 44 б



Рис. 44 в

При захватах за палку специальную (Seizing the special stick / Lorsque vous saisissez un bâton special / Ao segurar um bastão especial) обозначаются ответные удары ногой (рис. 45 а, 45 б) или рукой.



Рис. 45 а



Рис. 45 б

Удушающий прием прямым хватом палки специальной (*Choke hold with a direct grip of the special stick / Réception étouffante avec une prise directe d'un bâton special / Recepção sufocante com um aperto direto de um bastão especial*). Выполняется с выведением ассистента из равновесия; одновременно с этим его затылок и спину нужно прижать к своему туловищу (рис. 46 а, 46 б, 46 в, 46 г).



Рис. 46 а



Рис. 46 б



Рис. 46 в



Рис. 46 г

Удушающий прием скрестным хватом палки специальной (*Choke hold with a cross grip of the special stick / Réception étouffante avec une poignée croisée d'un bâton spécial / Recepção sufocante com um aperto cruzado de uma vara especial*). Выполняется с выведением ассистента из равновесия, при этом нужно прижать его затылок и спину к своему туловищу (рис. 47 а, 47 б, 47 в, 47 г).



Рис. 47 а



Рис. 47 б



Рис. 47 в



Рис. 47 г

Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной (*Restriction of freedom of movement using the special stick / Restriction de la liberté de mouvement à l'aide d'un bâton special / Restrição da liberdade de movimento usando um bastão especial*). Удерживая палку специальную одной рукой, необходимо вставить ее между рукой и туловищем ассистента, направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить ему расслабляющий удар ногой (рис. 48 а, 48 б, 48 в, 48 г).



Рис. 48 а



Рис. 48 б



Рис. 48 в



Рис. 48 г

Выполнить загиб руки за спину рывком, используя палку специальную в качестве рычага (рис. 49 а, 49 б, 49 в).



Рис. 49 а



Рис. 49 б



Рис. 49 в

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы (при демонстрации ударов палкой специальной они сначала обозначаются на ассистенте, а затем выполняются в полной координации по воздуху или специальному снаряду):

- удар палкой специальной сверху;
- удар палкой специальной сбоку;
- удар палкой специальной наотмашь;
- удар палкой специальной вперед (тычок);
- комбинация (серия) из двух и более ударов палкой специальной;
- защита подставкой средней части палки специальной вверх от удара сверху рукой, ножом (предметом);
- защита подставкой средней части палки специальной вниз от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом (предметом);
- защита подставкой средней части палки специальной в сторону от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом (предметом);
- защита отбивом средней частью палки специальной внутрь от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом (предметом) в лицо, горло, туловище, пах;
- освобождение от захвата за палку специальную;

освобождение от захвата за палку специальную и защитные действия палкой специальной от ударов сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо (вперед) рукой, ногой, ножом (предметом) по различным уровням атаки с обозначением ответного удара (серии ударов) палкой специальной;

удушающий прием с помощью палки специальной при подходе сзади прямым хватом (скрестным хватом);

ограничение свободы передвижения ассистента с использованием палки специальной.

Боевые приемы борьбы с использованием автомата

Fighting techniques using machine guns / Techniques de combat à l'aide de mitrailleuses / Técnicas de combate usando metralhadoras

Удар стволом вперед (тычок) (Forward trunk attack / Coup vers l'avant (coup de poing) / Golpe para a frente (picada)). Выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель с последующим возвращением его в исходное положение (рис. 50 а, 50 б, 50 в).



Рис. 50 а



Рис. 50 б



Рис. 50 в

Удар магазином автомата (Attack with the machine gun magazine / Tourné avec un magazine automatique / Disparado com um carregador de uma metralhadora). Выполняется с места, с шагом вперед, движением рук от себя (рис. 51 а, 51 б, 51 в).



Рис. 51 а



Рис. 51 б



Рис. 51 в

Удар прикладом автомата сбоку (Side attack with the stock of the machine gun / Tiré avec la crosse d'une mitrailleuse de côté / Disparado com a coronha de uma metralhadora de lado). Выполняется с места, с шагом вперед, путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге справа-налево с возвращением его в исходное положение (рис. 52 а, 52 б, 52 в).



Рис. 52 а



Рис. 52 б



Рис. 52 в

Удар прикладом автомата наотмашь (Backhand blow with the stock of the machine gun / Coup de revers avec la crosse d'une mitrailleuse / Golpe de revés com a coronha de uma metralhadora). Выполняется с места, с шагом вперед, путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге слева-направо с последующим возвращением его в исходное положение (рис. 53 а, 53 б, 53 в).



Рис. 53 а



Рис. 53 б



Рис. 53 в

Отбивы стволом (Barrel hits / Côtelettes de tonneau / Costeletas de barril). Выполняются коротким ударом стволом наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Отрабатываются против прямых ударов (тычков) автоматом, ружьем, палкой (рис. 54 а, 54 б, 54 в), предметом.



Рис. 54 а



Рис. 54 б



Рис. 54 в

Защита подставкой автомата (Machine gun stand protection / Protection du support d'une mitrailleuse / Proteção do suporte da metralhadora). Выполняется выносом средней части оружия вверх, вниз, наружу, внутрь. Отрабатывается против ударов рукой, ногой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку, наотмашь, вперед (прямо) (рис. 55 а, 55 б, 55 в).



Рис. 55 а



Рис. 55 б



Рис. 55 в

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы (при демонстрации ударов автоматом они сначала обозначаются на ассистенте, а затем выполняются в полной координации по воздуху или специальному снаряду):

удар стволом автомата вперед (тычок), магазином автомата, прикладом автомата сбоку, прикладом автомата наотмашь;

комбинация (серия) из двух и более ударов автоматом;

защита подставкой средней части автомата вверх от удара сверху рукой, ножом (предметом);

защита подставкой средней части автомата вниз от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом (предметом);

защита подставкой средней части автомата наружу от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом (предметом);

защита подставкой средней части автомата внутрь от ударов вперед (прямо) в голову, туловище рукой, ногой, ножом (предметом);

защита отбивом стволом автомата наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз от прямых ударов (тычков) в голову, туловище, пах автоматом (ружьём), палкой (предметом);

освобождение от захвата за автомат;

освобождение от захвата за автомат и защитные действия с использованием автомата от ударов сверху, снизу, сбоку, наотмашь, прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, автоматом (ружьём), палкой (предметом) по различным уровням атаки с обозначением ответного удара (серии ударов) автоматом.

Ограничение свободы передвижения под угрозой применения табельного оружия

Restriction of freedom of movement under the threat of the use of service weapons / Restriction de la liberté de mouvement sous la menace de l'utilisation d'armes de service / Restrição da liberdade de movimento sob a ameaça do uso de armas de serviço

Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены (External inspection under the threat of using a weapon (special means) in a standing position against the wall / Inspection externe sous la menace d'utiliser une arme (moyen spécial) en position debout contre un mur / Inspeção externa sob ameaça de uso de arma (meios especiais) em posição de pé contra uma parede). На безопасном расстоянии 5-7 метров, направив оружие на ассистента (рис. 56 а), командами поставить его к стене (рис. 56 б), развести руки в стороны и опереться тыльными сто-

ронами в стену, широко раздвинуть ноги за 0,5 м от стены, прогнуться в пояснице и повернуть голову вправо (рис. 56 в).



Рис. 56 а



Рис. 56 б



Рис. 56 в

Направив оружие вверх, подойти с левой стороны к ассистенту (рис. 56 г), поставив стопу своей правой ноги вплотную к его левой, чтобы была возможность выбить ее наружу при необходимости. Досмотреть одежду ассистента с левой стороны, включая головной убор (рис. 56 д, 56 е), и обувь сверху-вниз (рис. 56 ж); при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счет вытягивания за подкладку кармана.



Рис. 56 г



Рис. 56 д



Рис. 56 е

Досмотрев левую сторону, нужно отойти назад на безопасное расстояние, не переключая оружие, командой повернуть голову ассистента влево (рис. 56 з), подойти справа и выполнить досмотр правой стороны.



Рис. 56 ж



Рис. 56 з

Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа (External examination under the threat of the use of weapons in the prone position / Examen externe sous la menace de l'utilisation d'armes en position couchée / Exame externo sob a ameaça do uso de armas em decúbito ventral). На безопасном расстоянии 5-7 метров, направив оружие на ассистента, командами заставить ассистента лечь на пол, завести руки за голову, пальцы в замок, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, повернуть голову вправо (рис. 57 а, 57 б, 57 в, 57 г).



Рис. 57 а



Рис. 57 б



Рис. 57 в



Рис. 57 г

Затем следует подойти слева, направив оружие вверх, и наступить на левую ногу ассистента.левой рукой досмотреть одежду ассистента с левой стороны, включая головной убор и обувь; при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счет вытягивания за подкладку кармана (рис. 57 д, 57 е). Досмотрев ассистента, необходимо отойти на безопасное расстояние и командой повернуть голову влево, скрестить ноги (правая нога сверху) (рис. 57 ж), подойти справа и подобным образом досмотреть правую сторону (рис. 57 з).



Рис. 57 д



Рис. 57 е



Рис. 57 ж



Рис. 57 з

Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа (External examination in pair under the threat of using firearms in the prone position / Examen externe ensemble sous la menace

d'utiliser des armes à feu en position couchée / Exame externo junto sob ameaça de uso de arma de fogo em decúbito ventral (Deitado no solo «chão»)). С расстояния 5-7 м старший группы подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!», и оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Старший группы заставляет ассистента принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо (рис. 58 а, 58 б).



Рис. 58 а



Рис. 58 б

Второй сотрудник убирает оружие в кобуру и подходит к ассистенту с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны (рис. 58 в). После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет ассистента повернуть голову в левую сторону и поменять положение ног. Второй сотрудник, обходя старшего группы за спиной (рис. 58 г), подходит к ассистенту с правой стороны и аналогичным способом проводит досмотр.



Рис. 58 в



Рис. 58 г

Задания для самостоятельной работы.

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:
под угрозой применения оружия привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр и сопроводить;

под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр и сопроводить;

подавая команды, привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр с использованием наручников и сопроводить;

под угрозой применения оружия привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр с использованием наручников и сопроводить;

под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр с использованием наручников и сопроводить;

под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр с использованием брючного ремня и сопроводить;

под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр с использованием веревки и сопроводить;

вдвоем под угрозой применения оружия привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр и сопроводить;

вдвоем под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр и сопроводить;

вдвоем под угрозой применения оружия привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр с использованием наручников и сопроводить;

вдвоем под угрозой применения оружия привести ассистента в положение лежа, осуществить его наружный досмотр с использованием наручников и сопроводить.

Удары руками, ногами и защита от них

**Defence from punches and kicks / Coups de poing, coups de pied et
défense contre eux / Socos, chutes e defesa contra eles**

Левосторонняя боевая стойка (Left side fighting stance / Position de combat du côté gauche / Posição de luta do lado esquerdo). Левая нога находится впереди, правая – на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка развернуто вправо и немного наклонено вперед, подбородок опущен к груди. Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, находится перед туловищем, кулак – примерно на уровне глаз, локоть опущен и прикрывает тело. Правая рука согнута в локте и сжата в кулак, располагается перед грудью; кулак прижат к подбородку, локоть опущен вниз (рис. 59 а, 59 б).



Рис. 59 а



Рис. 59 б

Правосторонняя боевая стойка (Right side combat stance / Position de combat du côté droit / Posição de combate do lado direito). Правая нога находится впереди, левая – на один шаг сзади и на полшага влево. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы параллельны друг другу. Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Туловище слегка развернуто влево и немного наклонено вперед, подбородок опущен к груди. Правая рука согнута в локте и сжата в кулак, находится перед туловищем, кулак – примерно на уровне глаз, локоть опущен и прикрывает тело. Левая рука согнута в локте и сжата в кулак, располагается перед грудью; кулак прижат к подбородку, локоть опущен вниз (рис. 60 а, 60 б).



Рис. 60 а



Рис. 60 б

Фронтальная боевая стойка (Frontal fighting stance / Position de combat frontale / Posição de combate frontal). Ноги расставлены на одной линии чуть шире плеч, ступни параллельны, колени чуть согнуты. Подбородок опущен к груди, спина округлена. Руки согнуты в локтях и сжаты в кулак. Кулаки прижаты к голове и прикрывают подбородок, локти опущены вниз – прикрывают туловище. Вес тела распределен равномерно на обе ноги (рис. 61 а, 61 б).



Рис. 61 а



Рис. 61 б

Прямой удар (Direct hit / Coup direct / Ataque direto) кулаком. Выполняется из боевой стойки (рис. 62 а), наносится в голову (рис. 62 б) или туловище (рис. 62 в) сжатой в кулак рукой. Удар из левосторонней (правосторонней) стойки выполняется за счет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель.



Рис. 62 а



Рис. 62 б



Рис. 62 в

Удар кулаком сбоку (Side punch / Poinçon latéral / Soco lateral). Выполняется из боевой стойки (рис. 63 а), наносится по боковой поверхности головы (рис. 63 б) или шеи, в область печени или селезенки (рис. 63 в). Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу (рис. 63 а).



Рис. 63 а



Рис. 63 б



Рис. 63 в

Удар кулаком снизу (Bottom punch / Poinçon inférieur / Soco de fundo). Выполняется из боевой стойки, наносится в подбородок (рис. 64 а, 64 б) либо в живот (рис. 64 в, 64 г). Удар выполняется посредством переноса веса тела на впереди стоящую ногу с небольшим сгибанием в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх (рис. 64 а).



Рис. 64 а



Рис. 64 б



Рис. 64 в



Рис. 64 г

Удар кулаком (ребром ладони) сверху (Overhead punch (hit with the edge of the palm) / Coup de poing (avec le bord de la paume) d'en haut / Soco (com a borda da palma) de cima). Выполняется из боевой стойки (рис. 65 а), наносится по уязвимым местам – ключице (рис. 65 в) или пере-носите (рис. 65 г). Для выполнения удара сверху производится замах, при

котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки производится сначала с выведения локтя вперед, а затем за счет разгибания руки в локтевом суставе (рис. 65 б).



Рис. 65 а



Рис. 65 б



Рис. 65 в



Рис. 65 г

Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (*Backhand strike with fist or edge of the palm*) / *Frappe (poing, bord de la paume) revers* / *Golpe (punho, borda da palma)*). Выполняется из боевой стойки, (изнутри наружу) наносится в уязвимые места – по боковой поверхности головы или шеи (рис. 66 в, 66 г), осуществляется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе (рис. 66 а, 66 б).



Рис. 66 а



Рис. 66 б



Рис. 66 в



Рис. 66 г

Удар локтем сбоку (*Side elbow strike / Coup de coude latéral / Golpe de cotovelo lateral*). Выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится по боковой поверхности головы (рис. 67 б) и шеи (рис. 67 в) с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу (рис. 67 а).



Рис. 67 а



Рис. 67 б



Рис. 67 в

Удар локтем наружу (Outward elbow strike / Coup de coude extérieur / Golpe de cotovelo para fora). Выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится по боковой поверхности головы или шеи (рис. 68 в), осуществляется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу (рис. 68 а, 68 б).



Рис. 68 а



Рис. 68 б



Рис. 68 в

Удар локтем сверху (Overhead elbow strike / Coup de coude au-dessus de la tête / Golpe de cotovelo de cabeça). Выполняется с ближней дистанции, наносится по спине и осуществляется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед (рис. 69 а, 69 б).

Удар локтем снизу (Underhand elbow strike / Coup de coude sournois / Golpe de cotovelo por baixo). Выполняется из боевой стойки с ближней дистанции, наносится в живот или подбородок и осуществляется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу-вверх (рис. 70).

Удар локтем назад (Back elbow strike / Coup de coude arrière / Golpe de cotovelo para trás). Выполняется с ближней дистанции, наносится в живот и осуществляется за счет резкого сгибания и отведения руки назад (рис. 71 а, 71 б, 71 в).



Рис. 69 а



Рис. 69 б



Рис. 70



Рис. 71 а



Рис. 71 б



Рис. 71 в

Удар основанием ладони снизу-прямо (from behind – straight hit with the base of the palm / Frappez avec la base de la paume par le bas – droit / Bata com a base da palma de baixo - em linha reta). Выполняется из боевой стойки, наносится по уязвимым местам головы (подбородок, нос) и осуществляется за счет переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо (рис. 72 а, 72 б).



Рис. 72 а



Рис. 72 б

Удар носком (подъемом стопы) снизу (Upwards kick with the lift of the foot / Coup de pied (levant le pied) par le bas / Chutar (levantar o pé). Выполняется из боевой стойки (рис. 73 а), наносится подъемом стопы в область паха, носком стопы в живот или голенью и осуществляется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставах (выхлест голени) (рис. 73 б).



Рис. 73 а



Рис. 73 б

Удар коленом снизу (Bottom knee strike / Coup de genou en bas / Golpe de joelho inferior). Выполняется с ближней дистанции, наносится в живот, в область паха, бедра и осуществляется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах (рис. 74 а, 74 б).



Рис. 74 а



Рис. 74 б

Прямой удар подошвенной частью стопы (Direct hit with the sole of the foot / Coup direct avec la plante du pied / Golpe direto com a sola do pé). Выполняется из боевой стойки, наносится в область живота, солнечного сплетения, осуществляется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 75 а) и последующего резкого разгибания ноги (рис. 75 б).

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону (Direct blow with the plantar part of the foot to the side / Coup direct avec la partie plantaire du pied sur le côté / Golpe direto com a parte plantar do pé para o lado). Выполняется из боевой стойки в область живота, солнечного сплетения, осу-

ществляется после предварительного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах, разворота туловища во внутрь (рис. 76 а) и последующего резкого разгибания ноги (рис. 76 б).



Рис. 75 а



Рис. 75 б



Рис. 76 а



Рис. 76 б

Удар подъемом стопы сбоку (Side kick / Coup de pied latéral / Chute lateral). Выполняется из боевой стойки, наносится сбоку по туловищу, бедру или колену и осуществляется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах, разворота туловища во внутрь (рис. 77 а) и разгибания ноги (выхлест голени) (рис. 77 б).



Рис. 77 а



Рис. 77 б

Удар пяткой сверху (Top heel strike / Coup de talon supérieur / Golpe de calcanhar superior). Выполняется с ближней дистанции (рис. 78 а), наносится в верхнюю часть стопы и осуществляется за счет сгибания (рис. 78 б) и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 78 в).



Рис. 78 а



Рис. 78 б



Рис. 78 в

Удар стопой (пяткой) назад (Back kick (heel) / Coup de pied arrière (talon) / Chute para trás (calcanhar)). Выполняется с ближней дистанции (рис. 79 а), наносится в голень за счет сгибания (рис. 79 б) и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 79 в).



Рис. 79 а



Рис. 79 б



Рис. 79 в

Защита от удара перемещением (Protection from a hit by movement / Protection contre les impacts de mouvement / Proteção contra impacto de movimento). Защита от ударов перемещением в боевой стойке осуществляется уходом с линии атаки (вперед – в сторону, назад – в сторону) и выполняется за счет небольшого шага впереди стоящей ногой по ходу движения и подшагивания задней на такое же расстояние (рис. 80 а, 80 б).



Рис. 80 а



Рис. 80 б

Защита уклоном (Slope protection / Protection des pentes / Proteção de talude). Выполняется при ударе рукой прямо, отклонением туловища или частей тела с линии атаки назад или в сторону (рис. 81 а, 81 б).



Рис. 81 а



Рис. 81 б

Защита нырком (Diving protection / Protection de plongée / Proteção de mergulho). Выполняется при ударе рукой сбоку, небольшим подседанием в коленях и уклоном туловища вниз, в сторону (рис. 82 а, 82 б).



Рис. 82 а



Рис. 82 б

Защита поворотом (Turn protection / Tour de protection / Proteção de volta). Выполняется отклонением туловища и перемещением с линии атаки наружу (рис. 83 а, 83 б).



Рис. 83 а



Рис. 83 б

Защита подставкой (Stand protection / Protection du pied / Proteção do suporte). Выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой с небольшим отклонением туловища в сторону от удара (рис. 84 а, 84 б, 84 в, 84 г, 84 д).



Рис. 84 а



Рис. 84 б



Рис. 84 в



Рис. 84 г



Рис. 84 д

Защита отбивом (Defense with chopping / Défense avec hachage / Defesa com corte). Выполняется при отбиве (отведение) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью при прямых ударах руками, ногами (рис. 85 а, 85 б).



Рис. 85 а



Рис. 85 б

Задания для самостоятельной работы.

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы (при демонстрации ударов (серии ударов) они сначала обозначаются на ассистенте, а затем выполняются в полной координации по воздуху или ударному тренажеру):

прямой удар кулаком (в голову, солнечное сплетение, в область печени, селезенки);

удар кулаком сбоку (по боковой поверхности головы, шеи, в область печени, селезенки);

удар кулаком снизу (в подбородок, живот);

удар кулаком (ребром ладони) сверху (по ключице, в подбородок, по переносице);

удар кулаком (ребром ладони) наотмашь (по боковой поверхности головы, шеи);

удар основанием ладони снизу-прямо (в голову);

удар локтем сбоку (по боковой поверхности головы, шеи);

удар локтем наружу (по боковой поверхности головы, шеи);

удар локтем снизу (в живот, подбородок);

удар локтем сверху (по спине);

удар локтем назад (в живот);

удар подошвенной частью стопы (в живот, солнечное сплетение, область печени);

прямой удар подошвенной частью стопы в сторону (в живот, солнечное сплетение, область печени);

удар подъемом стопы сбоку (по туловищу, бедру, в колено);

удар носком (подъемом стопы) снизу (в живот, промежность, голень);

удар пяткой сверху (в стопу);

удар стопой (пяткой) назад (в голень, промежность);

комбинация (серия) из двух и более ударов рукой и ногой в различных сочетаниях: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога и так далее, например:

прямые удары кулаком левой, правой руки в голову;

прямые удары кулаком левой руки в голову, правой – в туловище, и наоборот;

левой – сбоку кулаком в голову, правой – снизу кулаком (основанием ладони) в голову;

левой – снизу кулаком в туловище, правой – сбоку кулаком в голову;

левой – наотмашь кулаком в голову, правой – кулаком прямо в туловище;

левой – снизу или сбоку кулаком в туловище, правой – сбоку локтем в голову;

кулаком (основанием ладони) – прямо в голову, носком (подъемом стопы) – снизу в живот или промежность;

кулаком (основанием ладони) – прямо в голову, подъемом стопы – сбоку в туловище, бедро или колено;

кулаком левой, правой руки – прямо в голову, подошвенной частью стопы – прямо в живот;

кулаком – сбоку в голову, коленом – снизу в живот с захватом за плечи, локтем – сверху по спине наклонившегося;

носком – снизу в голень, кулаком (основанием ладони) – прямо в голову;

носком (подъемом стопы) – снизу в промежность, кулаком (ребром ладони) – сверху по ключице или локтем – сверху по спине наклонившегося;

носком – снизу в голень, локтем – сбоку в голову, коленом – снизу в голову с захватом за шею;

защита от удара (перемещением, уклоном, нырком, поворотом, подставкой, отбивом).

Ограничение свободы передвижения болевыми, удушающими приемами и сопровождение

Restriction of freedom of movement with pain, suffocating techniques and support / Restriction de la liberté de mouvement avec la douleur, les techniques étouffantes et le soutien / Restrição de liberdade de movimento com dor, técnicas sufocantes e suporte

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком» (Restriction of freedom of movement with bending hands behind the back by «push» / Restriction de la liberté de mouvement avec des mains de flexion derrière le dos «poussée» / Restrição da liberdade de movimento com as mãos dobradas atrás das costas «puchão»). Находясь сзади чуть правее, захватить правой рукой предплечье одноименной руки ассистента большим пальцем вверх и отвести назад-вверх, слегка согнув руку ассистента в локтевом суставе (рис. 86 а). Шагая левой ногой вперед, нанести голенью ослабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновре-

менно произвести толчок своей левой рукой в область локтевого сгиба правой руки ассистента (рис. 86 б) и завести его предплечье над своим, захватив левой ладонью правый локоть ассистента, и плотно прижать к своему левому боку, либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 86 в). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «Руку за голову!». Болевым воздействием следует перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 86 г).



Рис. 86 а



Рис. 86 б



Рис. 86 в



Рис. 86 г

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком» (Restriction of freedom of movement with bending hands behind the back by «pull on the arm») / Restriction de la liberté de mouvement avec des mains de flexion derrière le dos «jerk») / Restrição da liberdade de movimento com as mãos dobradas para trás das costas «empurrando»). Находясь перед ассистентом, необходимо захватить его правое предплечье ближе к запястью обратным хватом (большим пальцем вниз) своей левой рукой (рис. 87 а). Нанести правой голенью расслабляющий удар по внутренней части правого бедра ассистента. Захватить своей правой рукой правую руку ассистента в районе локтевого сгиба сверху или снизу (рис. 87 б). Отшагивая правой ногой назад, резко рвануть правую руку на себя. Отпуская левой рукой предплечье ассистента, быстро завести за него и захватить локоть. Встать сбоку и плотно прижать правый локоть ассистента в правый бок или завести немного за спину. Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «Руку за голову!». Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 87 в).



Рис. 87 а



Рис. 87 б



Рис. 87 в

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком» (Restriction of freedom of movement with bending hands behind the back by «dive» / Restriction de la liberté de mouvement avec des mains de flexion derrière le dos «plongée» / Restrição de liberdade de movimento com as mãos dobradas atrás das costas «mergulhe»). Находясь перед ассистентом, необходимо захватить его правую руку своей правой рукой за запястье, а левой – чуть выше. Одновременно зашагивая правой ногой, нанести голенью или коленом расслабляющий удар по внутренней части бедра правой ноги ассистента и поднять руку ассистента вперед-вверх, согнув ее в локтевом суставе (рис. 88 а). Скручивая предплечье ассистента внутрь, развернуться под его захваченной рукой (рис. 88 б).левой рукой отпустить предплечье и сделать толчок ладонью в область локтевого сгиба правой руки ассистента и завести его предплечье над своим, захватив левой ладонью правый локоть ассистента, и плотно прижать к своему левому боку, либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 88 в). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «Руку за голову!». Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 88 г).



Рис. 88 а



Рис. 88 б



Рис. 88 в



Рис. 88 г

Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (Restriction of freedom of movement with bending hands behind the back by «locking» / Restriction de la liberté de mouvement avec des mains de flexion derrière le dos «château» / Restrição da liberdade de movimento com as mãos dobradas atrás das costas «Castelo»). Правая рука ассистента находится в брючном кармане. Левую кисть просунуть между бедром и правой рукой ассистента, сильно надавить вниз, зафиксировав кисть ассистента в кармане (рис. 89 а). Правой ногой нанести расслабляющий удар (стопой в голень либо коленом в живот). После этого соединить кисти в замок (левая – снизу, правая – сверху, над плечом ассистента) и резко рвануть руку ассистента вверх, на себя, под локтевой сгиб. Захватить левой ладонью правый локоть ассистента и плотно прижать к своему левому боку либо завести немного за спину, встав к нему боком (рис. 89 б). Правой рукой захватить подбородок либо плечо (одежду на плече) и подать команду «Руку за голову!».

ву!»). Болевым воздействием перевести вес тела ассистента на правую ногу (рис. 89 в).



Рис. 89 а



Рис. 89 б



Рис. 89 в

Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье (Restriction of freedom of movement with a lever hand across the forearm / Restriction de la liberté de mouvement avec un levier à travers l'avant-bras / Restrição de liberdade de movimento com uma mão de alavanca através do antebraço). Находясь перед ассистентом на полкорпуса левее, одновременно захватить своей правой рукой запястье, а левой – чуть выше локтя – правую руку ассистента (рис. 90 а). После этого правой рукой потянуть на себя, а основанием левой ладони обозначить расслабляющий удар в лицо ассистента (рис. 90 б). Своей левой рукой обхватить правую руку ассистента сверху и завести под его плечо снизу, захватив себя за одежду на груди либо правое предплечье. Скручивая предплечье правой руки ассистента наружу, одновременно давить вниз, заставив встать на носки и двигаться в нужном направлении (рис. 90 в).



Рис. 90 а



Рис. 90 б



Рис. 90 в

Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку») (Restriction of freedom of movement with prepressed arm («under the handle») / Restriction de la liberté de mouvement avec une brosse compressée («sous la poignée») / Restrição da liberdade de movimento com um pincel apertado («por baixo da mão»). Находясь сзади чуть правее, захватить правой рукой предплечье одноименной руки ассистента большим пальцем вверх и отвести

назад-вверх, слегка согнув руку ассистента в локтевом суставе (рис. 91 а). Шагая левой ногой вперед, нанести голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновременно захватив правую руку ассистента изнутри в районе локтевого сгиба своей левой рукой (рис. 91 б). Отшагнув левой ногой назад одновременно с рывком левой рукой, согнуть руку ассистента в локтевом суставе. Уперев локоть ассистента себе в бок, захватить кисть двумя руками (рис. 91 в). Дожимая кисть ассистента, заставить встать на носки и двигаться в нужном направлении (рис. 91 г).



Рис. 91 а



Рис. 91 б



Рис. 91 в



Рис. 91 г

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь») (*Restriction of freedom of movement by twisting the hand inside («lever hand inside»)* / *Restriction de la liberté de mouvement en tordant la main à l'intérieur («Lever main à l'intérieur»)* / *Restrição da liberdade de movimento torcendo a mão dentro («alavanca da mão dentro»)*). Находясь перед ассистентом, необходимо захватить хватом сверху (прямым) двумя руками предплечье атакуемой руки ассистента (рис. 92 а). Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой (рис. 92 б). Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя, вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (рис. 92 в). Далее действовать аналогично загибу руки за спину «толчком» (рис. 92 г, 92 д).



Рис. 92 а



Рис. 92 б



Рис. 92 в



Рис. 92 г



Рис. 92 д

Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу») (Restriction of freedom of movement by twisting the hand outward («lever hand outside»)/ Restriction de la liberté de mouvement en tordre la main vers l'extérieur («levier à l'extérieur»)/ Restrição da liberdade de movimento torcendo a mão para fora («alavanca da mão fora»)). Находясь перед ассистентом, нужно захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней части бедра правой ноги ассистента и, выкручивая его руку наружу-вниз (рис. 93 а, 93 б), бросить на спину (рис. 93 в). Перешагивая левой ногой вокруг головы ассистента и выкручивая кисть вправо, вынудить ассистента перевернуться на живот (рис. 93 г). Толчком произвести загиб руки за спину (рис. 93 д). Правой рукой за подбородок поднять ассистента (рис. 93 е, 93 ж, 93 з).



Рис. 93 а



Рис. 93 б



Рис. 93 в



Рис. 93 г



Рис. 93 д



Рис. 93 е



Рис. 93 ж



Рис. 93 з

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя (A chokehold with shoulder and forearm standing behind / Renforçant la réception avec son épaule et son avant-bras derrière debout / Fortalecendo a recepção com o ombro e o antebraço por trás da cabeça). Находясь сзади ассистента, захватить его плечи двумя руками (рис. 94 а). Подшагивая правой ногой вперед, нанести ей расслабляющий удар в подколенный сгиб правой ноги ассистента, одновременно сделать рывок руками за плечи на себя (рис. 94 б). Обхватить плечом и предплечьем правой руки шею ассистента, зафиксировать кисть правой руки в локтевом сгибе левой, а кисть левой положить на затылок ассистента, сдавливая усилием двух рук (рис. 94 в).



Рис. 94 а



Рис. 94 б



Рис. 94 в

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «толчком» и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «нырком» и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «рывком» и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину «замком».
5. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь») и сопроводить его 2-3 метра.

6. Ограничить свободу передвижения ассистента скручиванием руки наружу («рычагом руки наружу») и сопроводить его 2-3 метра.

7. Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и сопроводить его 2-3 метра.

8. Ограничить свободу передвижения ассистента дожимом кисти («под ручку») и сопроводить его 2-3 метра.

9. Ограничить свободу передвижения ассистента удушающим приемом плечом и предплечьем сзади, стоя, и сопроводить его 2-3 метра.

Броски с завершающим ударом, переходами на болевые, удушающие приемы

Shots with a final blow, transitions to pain, suffocating techniques / Plans avec un coup final, transitions vers la douleur, les techniques étouffantes / Tiros com um golpe final, transições para dor, técnicas sufocantes

Задняя подножка (Back trip / L'arrière du pied-de-fond / A parte de trás do pé). Левой рукой необходимо захватить одежду под правым локтем ассистента (рис. 95 а), правой – обозначить расслабляющий удар, после чего захватить подворот или шею (рис. 95 б, 95 в), потом левой ногой шагнуть вперед-влево, поставив ее возле правой ступни ассистента, для выведения ассистента из равновесия резким движением вверх-влево перенести центр тяжести ассистента на правую опорную ногу (рис. 95 г), завести согнутую ногу за его правую опорную и поставить, плотно соприкасаясь подколенными сгибами (рис. 95 д); выпрямляя правую ногу сильным рывком рук и туловища влево-вниз, подбить опорную ногу ассистента, бросить в сторону носка левой ноги (рис. 95 е).



Рис. 95 а



Рис. 95 б



Рис. 95 в



Рис. 95 г



Рис. 95 д



Рис. 95 е

Передняя подножка (Front trip / Troquage avant / Trancada da frente). Левой рукой захватить одежду под правым локтем ассистента (рис. 96 а), обозначить расслабляющий удар (рис. 96 б) и правой рукой захватить подворот или шею; поворачивая туловище налево-кругом, отвести левую ногу по дуге назад-вправо (рис. 96 в) и поставить левую пятку возле левого носка противника. Согнутую правую ногу завести влево-вверх и поставить так, чтобы подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носки смотрели в одном направлении (рис. 96 г). Центр тяжести перенести на согнутую в колене левую ногу (рис. 96 д). Резким рывком руками и поворотом туловища влево-вниз бросить ассистента в сторону носка левой ноги (рис. 96 е).



Рис. 96 а



Рис. 96 б



Рис. 96 в



Рис. 96 г



Рис. 96 д



Рис. 96 е

Бросок захватом ног спереди (Forwards grabbing an attacker's legs and throwing / Jeter les jambes devant / Jogando as pernas na frente). На сближении необходимо подшагнуть правой ногой и одновременно обозначить расслабляющий удар правой рукой в область головы ассистента (рис. 97 а). Присев, обхватить правую ногу ассистента левой рукой, а левую ногу – правой за подколенные сгибы и упереться своим правым плечом в область живота ассистента (рис. 97 б). Толкая ассистента своим правым плечом, резко дернуть его ноги на себя и вверх (рис. 97 в) и плотно прижать его голени у себя под мышки (рис. 97 г).



Рис. 97 а



Рис. 97 б



Рис. 97 в



Рис. 97 г

*Бросок через бедро (Hip throw / Jeter la hanche / Jogue pelo quadril).*левой рукой необходимо захватить одежду под правым локтем ассистента, правой обозначить расслабляющий удар в область живота (рис. 98 а), после чего захватить ремень или одежду на поясице ассистента (рис. 98 б). Резким рывком на себя и вверх вывести из равновесия, заставив ассистента встать на носки. Подшагнуть правой ногой между ног ассистента (ближе к правой ноге), затем, развернувшись спиной к ассистенту, завести левую ногу, поставив параллельно своей правой ноге, подсесть (рис. 98 в). Одновременно выполнить рывок руками влево-вниз с подбиванием ассистента при выпрямлении ног (рис. 98 г), бросить ассистента в сторону носка левой ноги (рис. 98 д).



Рис. 98 а



Рис. 98 б



Рис. 98 в



Рис. 98 г



Рис. 98 д

Бросок через спину (Back throw / Jeter par-dessus le dos / Jogue as costas). Лево́й руко́й захва́тить оде́жду под пра́вым локте́м асси́стента, пра́вой обо́значить рассла́бляющий уда́р в о́бласть жи́вота (*рис. 99 а*) и захва́тить асси́стента под пра́вой подмы́шкой (*рис. 99 б*). Резки́м рывко́м на се́бя и вве́рх выве́сти из ра́вновесия, за́ставив асси́стента встать на носки. Подша́гнуть пра́вой но́гой ме́жду но́г асси́стента (бли́же к пра́вой но́ге), а за́тем, разверну́вшись спи́ной к асси́стенту, заве́сти ле́вую но́гу, поста́вив па́раллельно сво́ей пра́вой но́ге, подсесть (*рис. 99 в*). О́дновременнó подби́ть ягоди́цами пра́вое бе́дро асси́стента и, на́клоня́ясь впе́ред, резки́м рывко́м руко́ями на се́бя и вниз пере́бросить че́рез спи́ну в сто́рону носка ле́вой но́ги (*рис. 99 г, 99 д, 99 е*).



Рис. 99 а



Рис. 99 б



Рис. 99 в



Рис. 99 г



Рис. 99 д



Рис. 99 е

Бросок захватом ног сзади (Rear leg grab throw / Lancer de saisie de la jambe arrière / Arremesso da perna traseira). С шагом правой ногой вперед и присев, захватить обеими руками ноги ассистента чуть выше колен (рис. 100 а). Выпрямляя ноги, правым плечом толкнуть ассистента под ягодицы (рис. 100 б) и рывком руками на себя бросить вперед (рис. 100 в, 100 г).



Рис. 100 а



Рис. 100 б



Рис. 100 в



Рис. 100 г

Задняя подножка с захватом ноги (Rear trip with foot grip / Repose-pieds arrière avec repose-pieds / Apoio para os pés traseiro com apoio para os pés). Обозначить расслабляющий удар правой рукой, после чего захватить подворот или шею ассистента (рис. 101 а, 101 б).левой ногой подшагнуть между ног ассистента (ближе к правой ноге) и левой рукой захватить правую ногу ассистента за подколенный сгиб, подняв ее вверх-вправо, прижимая к своему левому боку (рис. 101 в). Завести согнутую правую ногу за его левую опорную и поставить, плотно соприкасаясь подколенными сгибами (рис. 101 г). Выпрямляя правую ногу, сильным рывком рук и туловища влево-вниз подбить опорную ногу ассистента (рис. 101 д) и бросить в сторону носка левой ноги (рис. 101 е).



Рис. 101 а



Рис. 101 б



Рис. 101 в



Рис. 101 г



Рис. 101 д

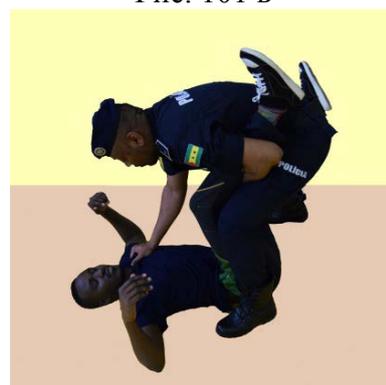


Рис. 101 е

Удушающий прием плечом и предплечьем сидя (Choking shoulder and forearm while sitting / Prise d'étranglement assise sur l'épaule et l'avant-bras / Sentado no ombro e antebraço estrangulamento). Необходимо сесть сзади, на спину, в районе поясницы лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад-вверх на себя, после чего правой обхватить плечом и предплечьем шею ассистента. Зафиксировать кисть правой руки в локтевом сгибе левой, а кисть левой положить на затылок ассистента, сдавливая усилием двух рук (рис. 102).



Рис. 102

Двойное удушение в положении лежа (Double choke in the prone position / Double strangulation en position couchée / Duplo estrangulamento em decúbito ventral). При попытке ассистента встать и освободиться из удушающего плечом и предплечьем сидя (рис. 103 а) следует перекатиться на спину и обхватить туловище в районе поясницы, скрестить ноги и прогнуться назад (рис. 103 б).



Рис. 103 а



Рис. 103 б

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента броском (задняя подножка) и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента броском (задняя подножка) с захватом ноги и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента броском (передняя подножка) и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через бедро и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента броском через спину и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног сзади и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног спереди и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног сзади с переходом на болевые, удушающие приемы, например:
 - прыжком, принимая положение сидя верхом на спине ассистента, перейти на загиб руки за спину и его сопровождение;
 - прыжком, принимая положение сидя верхом на спине ассистента, перейти на удушающий прием плечом и предплечьем сзади, сидя (при необходимости двойное удушение), с последующим загибом руки за спину и сопровождением ассистента;
 - удерживая ногу ассистента, перейти на ущемление икроножной мышцы с последующим загибом руки за спину и сопровождением ассистента.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента броском захватом ног спереди с переходом на болевые, удушающие приемы, например:
 - скручивая ногу ассистента внутрь, перевернуть его на живот, и перейти: на загиб руки за спину и сопровождение ассистента;

на удушающий прием плечом и предплечьем сзади, сидя (при необходимости двойное удушение), с последующим загибом руки за спину и сопровождением ассистента;

на ущемление икроножной мышцы с последующим загибом руки за спину и сопровождением ассистента.

10. Ограничить свободу передвижения ассистента броском (задняя подножка, задняя подножка с захватом ноги, передняя подножка, броском через бедро, через спину) с переходом на болевые, удушающие приемы, например:

приняв положение сидя и выполняя удержание сбоку, провести рычаг локтя через бедро, рычаг локтя между ног (при необходимости узел руки ногой) с последующим загибом свободной руки ассистента за спину и его сопровождением.

Защита от ударов ножом, палкой (предметом)

Protection against blows with a knife, stick (item) / Protection contre les coups de couteau, bâton (objet) / Proteção contra golpes com faca, bastão (objeto)

Защита от ударов ножом (Protection from knife attacks / Protection contre les coups de couteau / Proteção contra golpes de faca). Осуществляется по следующему алгоритму: уход с линии атаки с выполнением защитного действия, соответствующего удару (отбив или подставка) предплечьем (рис. 104 а, 104 б), захват атакующей руки нападающего, исключающий возможность свободного движения кисти с ножом (рис. 104 в), обозначить расслабляющий удар ногой (рис. 104 г), выполнить болевой на руку и обезоружить.



Рис. 104 а



Рис. 104 б



Рис. 104 в



Рис. 104 г

Обезоруживание нужно осуществлять дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь (рис. 105 а, 105 б), или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью (рис. 106 а, 106 б, 106 в).



Рис. 105 а



Рис. 105 б



Рис. 106 а



Рис. 106 б



Рис. 106 в

Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком (рис. 107 а, 107 б, 107 в), после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком (рис. 108 а, 108 б, 108 в) либо толчком.



Рис. 107 а



Рис. 107 б



Рис. 107 в



Рис. 108 а



Рис. 108 б



Рис. 108 в



Рис. 109

Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз) (рис. 109). Подняв ассистента, необходимо перейти на сопровождение загибом руки за спину.

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом прямо в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку, в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сбоку, в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом снизу, в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом сверху, в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножом наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.
10. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку, в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
11. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сбоку, в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
12. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой сверху, в голову, и сопроводить его 2-3 метра.
13. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.
14. Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палкой наотмашь в голову, и сопроводить его 2-3 метра.

Освобождения от захватов и обхватов

Releases from grabs and girths / Libérations de grappins et sangles / Liberações de garras e circunferências

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: нанесение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения правонарушителя.

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди (Front release from the grip of the wrists (sleeves) / Exemption de l'emprise des poignets (manches) devant / Isenção do aperto dos pulsos (mangas) na frente (рис. 110 а). Наиболее эффективно выполнять рывком на себя и вверх, в сторону больших пальцев ассистента (рис. 110 а, 110 б).



Рис. 110 а



Рис. 110 б

Освобождение от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками (Front two hands release from the grip of the wrist (sleeve) / Libération de l'emprise du poignet (manche) devant à deux mains / Solte do aperto do pulso (manga) na frente com as duas mãos) (рис. 111 а). Наиболее эффективно выполнять рывком на себя и вверх, в сторону больших пальцев ассистента, с помощью своей свободной руки (рис. 111 б, 111 в, 111 г).



Рис. 111 а



Рис. 111 б



Рис. 111 в



Рис. 111 г

Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди (Release from the capture of the throat (clothes on the chest) in front / Exemption de la

capture de la gorge (vêtements sur la poitrine) devant / Isenção da captura da garganta (roupas no peito) na frente (рис. 112 а). Наиболее эффективно выполнить, захватив правую руку ассистента за запястья, сверху над его руками (рис. 112 б). Предплечьем своей левой руки надавив вниз, сорвать его левую руку и сделать скручивание руки вовнутрь (рис. 112 в, 112 г).



Рис. 112 а



Рис. 112 б



Рис. 112 в



Рис. 112 г

Освобождение от обхвата туловища спереди под руками (Front release from the girth of the body under the arms / Exemption de la circonférence du corps devant sous les bras / Isenção da circunferência do corpo na frente sob os braços) (рис. 113 а). Наиболее эффективно выполнять, отшагивая назад, оттолкнуть ассистента основаниями ладоней в лицо (рис. 113 б, 113 в, 113 г).



Рис. 113 а



Рис. 113 б



Рис. 113 в



Рис. 113 г

Освобождение от обхвата туловища спереди над руками (Front release from the girth of the body above the arms / Exemption de la circonférence du corps devant au-dessus des bras / Isenção da circunferência do corpo na frente acima dos braços) (рис. 114 а). Наиболее эффективно выполнять, отшагивая назад, обозначить удар руками в пах или нижнюю часть живота (рис. 114 б), после чего развести руки в стороны, сгибая в локтях (рис. 114 в, 114 г).



Рис. 114 а



Рис. 114 б



Рис. 114 в



Рис. 114 г

Освобождение от объёма туловища сзади под руками (Behind release from the girth of the body under the arms / Exemption de la circonférence du corps par derrière sous les bras / Isenção da circunferência do corpo por trás sob os braços) (рис. 115 а). Наиболее эффективно выполнять, захватив правую кисть ассистента, обозначить расслабляющий удар (рис. 115 б, 115 в, 115 г), сорвать хват (рис. 115 д), повернуться кругом влево, скручивая правую руку ассистента, и выйти на болевой прием – скручивание руки вовнутрь (рис. 115 е, 115 ж).



Рис. 115 а



Рис. 115 б



Рис. 115 в



Рис. 115 г



Рис. 115 д



Рис. 115 е



Рис. 115 ж

Освобождение от объёма туловища сзади над руками (Release from the girth of the body behind the arms / Exemption de la circonférence du corps derrière les bras / Isenção da circunferência do corpo atrás dos braços) (рис.

116 а). Наиболее эффективно выполнять, захватив правую кисть ассистента, обозначить расслабляющий удар (рис. 116 б, 116 в, 116 г) с одновременным выкручиванием и нырком под захваченную руку (рис. 116 д, 116 е).



Рис. 116 а



Рис. 116 б



Рис. 116 в



Рис. 116 г



Рис. 116 д



Рис. 116 е

Освобождение от объёма шеи плечом и предплечьем сзади (From behind release from the girth of the neck with the shoulder and forearm / Exemption de la circonférence du cou avec l'épaule et l'avant-bras par derrière / Isenção da circunferência do pescoço com o ombro e antebraço por trás) (рис. 117 а). Наиболее эффективно выполнять, повернув подбородок в сторону локтевого сгиба ассистента, поджать к груди, захватив его руку (рис. 117 б), обозначить расслабляющий удар с одновременным выкручиванием и нырком под захваченную руку (рис. 117 в, 117 г, 117 д).



Рис. 117 а



Рис. 117 б



Рис. 117 в



Рис. 117 г



Рис. 117 д

Освобождение от захвата ног спереди (Front release from grabbing legs / Libération de la jambe avant / Liberação da perna dianteira). Наиболее эффективно выполнять отведением правой ноги назад, упершись руками в плечи (рис. 118 а), обозначить расслабляющий удар правой рукой (рис. 118 б, 118 в, 118 г).



Рис. 118 а



Рис. 118 б



Рис. 118 в



Рис. 118 г

Освобождение от захвата за волосы на голове спереди (Release from the grip on the hair on the head in front/ Se libérer de l'emprise des cheveux sur la tête par l'avant / Soltando do aperto do cabelo na cabeça pela frente) (рис. 119 а). Наиболее эффективно выполнять сильным прижатием кисти руки ассистента к голове двумя руками (рис. 119 б). Обозначить расслабляющий удар, отшагнуть правой ногой назад и наклониться вперед, сорвав захват (рис. 119 в, 119 г).



Рис. 119 а



Рис. 119 б



Рис. 119 в



Рис. 119 г

Освобождение от захвата за волосы на голове сзади (Release from the grip on the hair on the back of the head / Se libérer de l'emprise des cheveux à l'arrière de la tête / Soltando do aperto do cabelo na parte de trás da cabeça) (рис. 120 а). Наиболее эффективно выполнять сильным прижатием кисти руки ассистента к голове двумя руками (рис. 120 б). Подсев, развернуться, выкручивая руку ассистента. Обозначить расслабляющий удар, отшагнуть правой ногой назад и наклониться вперед, сорвав захват (рис. 120 в, 120 г).



Рис. 120 а

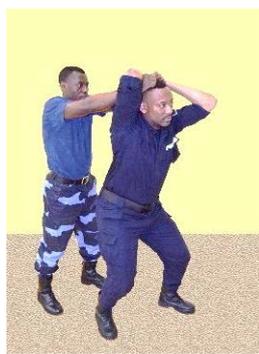


Рис. 120 б



Рис. 120 в



Рис. 120 г

Задания для самостоятельной работы.

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечье (рукав) сотрудника спереди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего предплечья (рукава) сотрудника спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего шею сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди под руками, и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника спереди над руками, и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади под руками, и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего туловище сотрудника сзади над руками, и сопроводить его 2-3 метра.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади, и сопроводить его 2-3 метра.
10. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы на голове спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
11. Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего сотрудника за волосы на голове сзади (спереди), и сопроводить его 2-3 метра.

Пресечение действий с огнестрельным оружием

Prevention of actions with firearms / Prévention des actions avec des armes à feu / Prevenção de ações com armas de fogo

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор (Defense under the threat of the gun in front at point-blank range / Défense lorsqu'il est menacé avec une arme à feu de face à bout portant / Defesa quando ameaçado com uma arma pela frente à queima-roupa) (рис. 121 а). Эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу (рис. 121 б), захватом вооруженной руки ассистента за запястья и проведением болевого приема – скручивание руки наружу (рис. 121 в, 121 г, 121 д, 121 е, 121 ж, 121 з) или внутрь (рис. 121 и, 121 к, 121 л).



Рис. 121 а



Рис. 121 б



Рис. 121 в



Рис. 121 г



Рис. 121 д



Рис. 121 е



Рис. 121 ж



Рис. 121 з



Рис. 121 и



Рис. 121 к



Рис. 121 л

Защита при угрозе пистолетом сзади в упор (Defense under the threat of the gun from behind at point-blank range / Défense lorsqu'il est menacé avec une arme à feu par derrière à bout portant / Defesa quando ameaçado com uma arma por trás à queima-roupa) (рис. 122 а). Эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу, разворотом на 180 градусов и захватом вооруженной руки ассистента за запястья (рис. 122 б, 122 в), а также проведением болевого приема – скручивание руки наружу (рис. 122 г, 122 д, 122 е, 122 ж, 122 з, 122 и) или внутрь (рис. 122 к, 122 л, 122 м).



Рис. 122 а

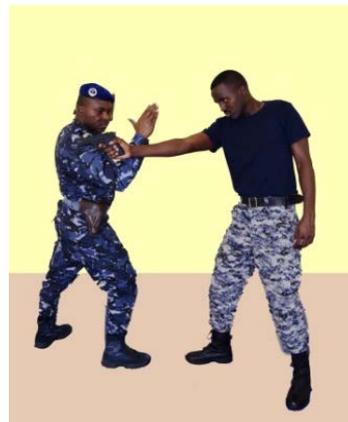


Рис. 122 б



Рис. 122 в



Рис. 122 г



Рис. 122 д



Рис. 122 е



Рис. 122 ж



Рис. 122 з



Рис. 122 и



Рис. 122 к



Рис. 122 л



Рис. 122 м

Защита при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор (Defense under the threat of the long-barreled weapons at point-blank range from behind / Protection en cas de menace avec des armes à canon long à bout portant par derrière / Proteção quando ameaçado com armas de cano longo à queima-roupa por trás) (рис. 123 а). Эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу, разворотом на 180 градусов (рис. 123 б) и захватом оружия двумя руками (рис. 122 в), нанесением расслабляющего удара ногой (рис. 123 г) и выкручиванием либо вырыванием оружия у ассистента (рис. 123 д).



Рис. 123 а



Рис. 123 б



Рис. 123 в



Рис. 123 г



Рис. 123 д

Защита при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор (*Defense under the threat of the long-barreled weapons in front at point-blank range / Défense lorsqu'elle est menacée par des armes à canon long de l'avant à bout portant / Defesa quando ameaçado com armas de cano longo da frente à queima-roupa*) (рис. 124 а). Эффективнее всего выполнять уходом с линии выстрела наружу (рис. 124 б), захватом оружия двумя руками (рис. 124 в), нанесением расслабляющего удара ногой и выкручиванием либо вырыванием оружия у ассистента (рис. 124 г, 124 д).



Рис. 124 а



Рис. 124 б



Рис. 124 в



Рис. 124 г



Рис. 124 д

Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана (*Prevention of action while trying to get a weapon from a front pocket / Prévention des actions en essayant de sortir une arme d'une poche de poitrine /*

*Prevenção de ações ao tentar obter uma arma do bolso do peito) (рис. 125 а).
 Эффективнее всего выполнять захватом вооруженной руки ассистента за запястья (рис. 125 б, 125 в) и проведением болевого приема – скручивание руки наружу (рис. 125 г, 125 д, 125 е, 125 ж) или внутрь (рис. 125 з, 125 и, 125 к).*



Рис. 125 а



Рис. 125 б



Рис. 125 в



Рис. 125 г



Рис. 125 д



Рис. 125 е



Рис. 125 ж



Рис. 125 з



Рис. 125 и



Рис. 125 к

Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (*Prevention of action while trying to get a weapon from a trouser pocket / Prévention des actions en essayant de sortir une arme d'une poche de pantalon / Prevenção de ações ao tentar tirar uma arma do bolso da calça*) (рис. 126 а). Эффективнее всего выполнять при помощи загиба руки за спину «замком» (рис. 126 б, 126 в, 126 г).



Рис. 126 а



Рис. 126 б



Рис. 126 в



Рис. 126 г

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди (*Prevention of the assistant's actions while trying to disarm (remove the weapon from the holster) and approaching from the front / Interruption des actions de l'assistant lors d'une tentative de désarmement (retirer l'arme de l'étui) lors d'une approche par l'avant / Interrupção das ações do assistente ao tentar desarmar (retirar a arma do coldre) ao se aproximar pela frente*) (рис. 127 а). Эффективнее всего выполнять захватом руки ассистента (рис. 127 б), срывом и выполнением болевого приема – скручивание руки наружу (рис. 127 в, 127 г, 127 д, 127 е, 127 ж) или внутрь.



Рис. 127 а



Рис. 127 б



Рис. 127 в



Рис. 127 г

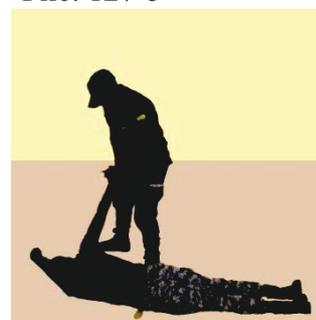


Рис. 127 д



Рис. 127 е



Рис. 127 ж

Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (Prevention of the assistant's actions while trying to disarm (remove the weapon from the holster) and approaching from behind / Interruption des actions de l'assistant lors d'une tentative de désarmement (retirer l'arme de l'étui) lors d'une approche par derrière / Interrupção das ações do assistente ao tentar desarmar (retirar a arma do coldre) ao se aproximar por trás) (рис. 128 а). Эффективнее всего выполнять захватом руки ассистента, следует обозначить расслабляющий удар (рис. 128 б, 128 в, 128 г), а также срывом (рис. 128 д) и выполнением болевого приема – скручивание руки внутрь (рис. 128 е, 128 ж, 128 з).



Рис. 128 а



Рис. 128 б



Рис. 128 в



Рис. 128 г



Рис. 128 д



Рис. 128 е



Рис. 128 ж



Рис. 128 з

Пресечение действий при попытке поднять оружие (Prevention of action while trying to pick up a weapon / Prévention des actions en essayant de ramasser une arme / Prevenção de ações ao tentar pegar uma arma) (рис. 129 а). В зависимости от ситуации, фиксируем пистолет (наступив на него ногой) (рис. 129 б, 129 в) либо отбрасываем, затем обозначаем рас-

слабляющий удар (рис. 129 г), выполняем болевой прием (рис. 129 д, 129 е) и подбираем оружие.



Рис. 129 а



Рис. 129 б



Рис. 129 в



Рис. 129 г



Рис. 129 д



Рис. 129 е

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана брюк (кобуры), и сопроводить его 2-3 метра.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди, и сопроводить его 2-3 метра.
6. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2-3 метра.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику автоматом (ружьём) спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику автоматом (ружьём) сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.
9. Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося поднять оружие с земли (пола, стола и т. п.), и сопроводить его 2-3 метра.

Сковывание наручниками, связывание, наружный досмотр
Handcuffing, bondage, body search / Menottes, bondage, fouille corporelle /
Algemas, escravidão, revista corporal

Сковывание наручниками в положении стоя у стены (*Handcuffing while standing against a wall / Menottes debout contre un Mur / Algemas em pé contra uma parede*). Командами подвести ассистента к стене (*рис. 130 а, 130 б*), 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 (*рис. 130 в*). Плотно поставить правую ногу к стопе левой ноги ассистента, чтобы была возможность выбить ее наружу при необходимости (*рис. 130 г*).



Рис. 130 а



Рис. 130 б



Рис. 130 в

Захватив ассистента за большой палец левой руки, завести её за спину (*рис. 130 д*), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз, плотно зафиксировав на запястье (*рис. 130 е*). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой завести правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху (*рис. 130 ж*).

Одновременно перейти на другую сторону, плотно поставив левую ногу к стопе правой ноги ассистента, и командой повернуть его голову влево. Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз, плотно зафиксировав на запястье (*рис. 130 з*). Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (*рис. 130 и*).



Рис. 130 г



Рис. 130 д



Рис. 130 е



Рис. 130 ж



Рис. 130 з



Рис. 130 и

Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены (Handcuffing while kneeling against a wall / Menottes à genoux contre un mur / Algemar enquanto se ajoelha contra uma parede). Командами подвести ассистента к стене (рис. 131 а, 131 б, 131 в), поставить его на колени 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 (рис. 131 г, 131 д). Далее упереться коленом правой (левой) ноги в поясницу ассистента (рис. 131 е).

Захватив ассистента за большой палец левой руки, завести его за спину (рис. 131 ж), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз, плотно зафиксировав на запястье (рис. 131 з). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой завести правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху (рис. 131 и). Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить вниз плотно, зафиксировав на запястье (рис. 131 к, 131 л).

Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (рис. 131 м).

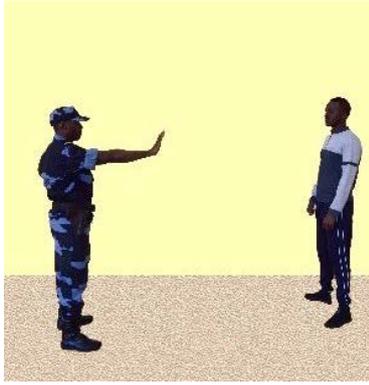


Рис. 131 а



Рис. 131 б



Рис. 131 в



Рис. 131 г



Рис. 131 д



Рис. 131 е



Рис. 131 ж



Рис. 131 з



Рис. 131 и



Рис. 131 к

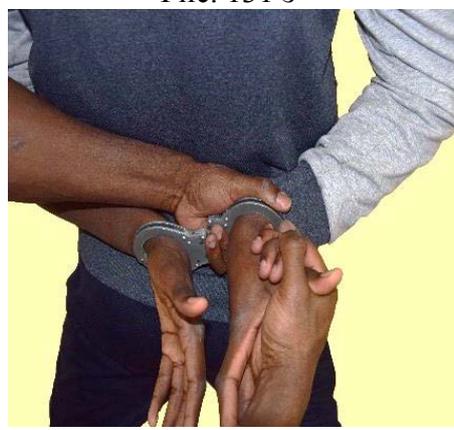


Рис. 131 л



Рис. 131 м

Сковывание наручниками в положении лежа (*Handcuffing in a lying position / Menottes en position couchée / Algemar ao deitar*). Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (*рис. 132 а*), перевести его в положении лежа (*рис. 132 б, 132 в*), сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотно завести бедра под плечи ассистента и привстать на коленях (*рис. 132 г, 132 д*).

Захватив ассистента за большой палец левой руки (*рис. 132 д*), правой рукой достать наручники. Развернуть наручники замочной скважиной в сторону спины ассистента, а подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить, плотно зафиксировав на запястье (*рис. 132 е*). Перехватить левой рукой за свободный браслет, а правой – за большой палец правой руки ассистента (*рис. 132 ж*). Подвижной частью наручника приложить сверху-изнутри к запястью ассистента и надавить, плотно зафиксировав на запястье (*рис. 132 з, 132 и*).

Ключом поставить на фиксатор каждый браслет (*рис. 132 к*).

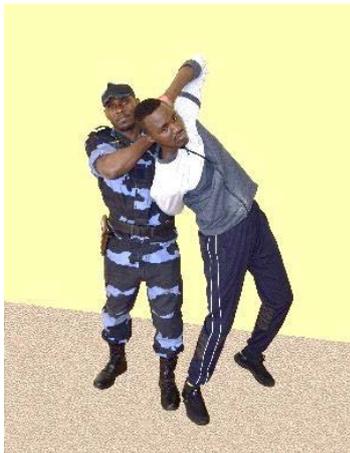


Рис. 132 а



Рис. 132 б



Рис. 132 в



Рис. 132 г



Рис. 132 д



Рис. 132 е



Рис. 132 ж



Рис. 132 з



Рис. 132 и



Рис. 132 к

Связывание веревкой в положении лежа (Rope tying in prone position / Attacher une corde en position couchée / Amarração de corda na posição de bruços). Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 133 а). Перевести его в положении лежа (рис. 133 б, 133 в), сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотнo завести бедра под плечи ассистента и привстать на коленях. Достать веревку (рис. 133 г), на одном конце сделать самозатягивающуюся петлю (рис. 133 д, 133 е) и надеть на левое запястье ассистента; потянув за длинный конец, затянуть петлю на запястье и перекинуть через правое плечo ассистента (рис. 133 ж), а затем – под мышкой его левой руки. Сделать петлю на другом конце веревки и надеть на правое запястье (рис. 133 з). Оставшийся конец обмотать вокруг запястий и завязать (рис. 133 и).



Рис. 133 а



Рис. 133 б

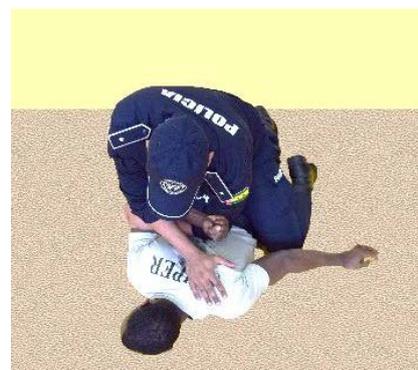


Рис. 133 в



Рис. 133 г



Рис. 133 д



Рис. 133 е



Рис. 133 ж



Рис. 133 з



Рис. 133 и

Связывание брючным ремнем в положении лежа (Tying with a belt in a prone position / Attacher avec une ceinture de pantalon en position couchée / Amarrar com um cinto de calças em posição de bruços). Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 134 а), перевести его в положение лежа (рис. 134 б, 134 в), сесть на спину ассистента и завести обе руки за спину. Плотно завести бедра под плечи ассистента и привстать на коленях (рис. 134 г). Достать ремень, перегнуть пополам верхней частью вовнутрь и перегиб пропустить сверху в отверстие пряжки (рис. 134 д, 134 е). В получившуюся двойную петлю просунуть кисти ассистента с разных сторон ладонями кверху. Потянув за конец ремня, стянуть петлю, закрутив длинный конец еще раз вокруг запястий (рис. 134 ж).



Рис. 134 а



Рис. 134 б



Рис. 134 в



Рис. 134 г



Рис. 134 д



Рис. 134 е



Рис. 134 ж

Наружный досмотр в положении стоя у стены (External examination in a standing position against the wall / Examen externe en position debout contre un mur / Exame externo em posição de pé contra uma parede). Командами подвести ассистента к стене (рис. 135 а, 135 б), 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 (рис. 135 в).



Рис. 135 а



Рис. 135 б



Рис. 135 в

Плотно поставить правую ногу к стопе левой ноги ассистента, чтобы была возможность выбить ее наружу при необходимости. Правую руку положить на поясницу ассистента, поджимая его к стене (рис. 135 г). Досмотреть одежду ассистента с левой стороны, включая головной убор и обувь,

сверху вниз; при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счет вытягивания за подкладку кармана (рис. 135 д, 135 е, 135 ж).



Рис. 135 г



Рис. 135 д



Рис. 135 е



Рис. 135 ж

Одновременно перейти на другую сторону, плотно поставив левую ногу к стопе правой ноги ассистента, и командой повернуть его голову влево. Левую руку положить на поясницу ассистента, поджимая его к стене. Также досмотреть одежду ассистента с правой стороны, после чего отойти назад и подать команду «Досмотр окончен!».

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены (External inspection under the influence of bending the arm behind the back in a standing position against the wall / Inspection externe sous l'influence de la flexion du bras derrière le dos en position debout contre le mur / Inspeção externa sob a influência de dobrar o braço atrás das costas em posição de pé contra a parede). Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее (рис. 136 а). Поставить свою левую ногу между ног ассистента и плотно поджать бедром его правую ногу. Командами заставить повернуть голову влево и положить левую руку, вытянув тыльной стороной к стене (рис. 136 б). Досмотреть одежду ассистента со стороны захваченной руки сверху вниз, включая головной убор и обувь; при прощупывании предмета в кармане производится изъятие за счет вытягивания за подкладку кармана (рис. 136 в, 136 г).



Рис. 136 а



Рис. 136 б



Рис. 136 в

Командой завести левую руку ассистента за спину и захватить за большой палец своей правой рукой (рис. 136 д). Одновременно подавая команду «Повернуть голову вправо!», перейти на левую сторону, перехватить большой палец левой руки ассистента своей левой рукой и взять на загиб левую руку ассистента (рис. 136 е). Поджать своим правым бедром его левую ногу и произвести досмотр с левой стороны (рис. 136 ж, 136 з).



Рис. 136 г



Рис. 136 д



Рис. 136 е



Рис. 136 ж



Рис. 136 з

Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа (External examination under the influence of bending the arm behind the back in the prone position / Examen externe sous l'influence de la flexion du bras derrière le dos en position couchée / Exame externo sob a influência de dobrar o braço para trás das costas na posição prona (deitada)). Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (рис. 137 а). Перевести его в положение лежа и сесть сверху на ассистента.

Подать команды «Повернуть голову влево!» и «Вытянуть левую руку, положить тыльной стороной вниз!» (рис. 137 б). Встать правой ногой на стопу и приподнять правый бок ассистента для досмотра, досмотрев головной убор, волосы, одежду на груди и карманы на штанах (рис. 137 в, 137 г, 137 д). Командой заставить согнуть правую ногу и досмотреть брючины, носки и обувь ассистента (рис. 137 е), завести левую руку ассистента за спину и захватить за большой палец своей правой рукой, большой палец левой руки ассистента перехватить своей левой рукой, а правую – завести на загиб левой руки ассистента (рис. 137 ж). Командой повернуть голову вправо и вытянуть правую руку тыльной стороной вниз (рис. 137 з). Произвести досмотр левой стороны.



Рис. 137 а

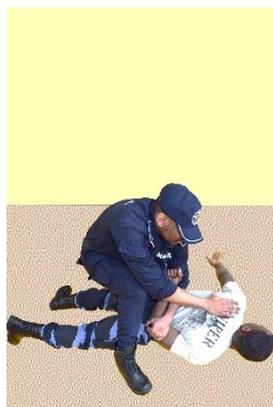


Рис. 137 б



Рис. 137 в



Рис. 137 г



Рис. 137 д



Рис. 137 е



Рис. 137 ж



Рис. 137 з

Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены (External examination in pair under the influence of bending the arm behind the back in a standing position against the wall / Examen externe en deux sous l'influence de la flexion du bras derrière le dos en position debout contre le Mur / Exame externo em dois sob a influência de dobrar o braço para trás das costas em posição de pé contra a parede). Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину, стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению наружного досмотра (рис. 138 а). Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплот-

ную к его левой ноге изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой – упирается в спину (рис. 138 б). Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки) (рис. 138 в). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны (рис. 138 г).



Рис. 138 а



Рис. 138 б



Рис. 138 в



Рис. 138 г

Задания для самостоятельной работы.

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя у стены, и сопроводить 2-3 метра.
2. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении стоя на коленях у стены, и сопроводить 2-3 метра.
3. Ограничить свободу передвижения ассистента, сковав его наручниками в положении лежа, и сопроводить 2-3 метра.
4. Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа, и сопроводить 2-3 места.
5. Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его веревкой в положении лежа, и сопроводить 2-3 места.
6. Подавая команды, привести ассистента в положение стоя у стены, осуществить его наружный досмотр и сопроводить 2-3 места.
7. Ограничить свободу передвижения ассистента под воздействием загиба руки за спину, привести его наружный досмотр в положении стоя у стены и сопроводить 2-3 места.
8. Ограничить свободу передвижения ассистента под воздействием загиба руки за спину, привести его наружный досмотр в положении лежа и сопроводить 2-3 места.

Взаимодействие при применении физической силы

Interaction in the application of physical force / Interaction dans l'application de la force physique / Interação na aplicação de força física

При применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы) необходимо заранее определить,

кому первому проводить прием, а кому создавать благоприятные условия для его успешного выполнения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы и другое (рис. 139 а, 139 б, 139 в).



Рис. 139 а



Рис. 139 б



Рис. 139 в

Сотрудник, создававший благоприятные условия партнеру, проводит болевой прием после того, как он выполнен им (рис. 140 а, 140 б, 140 в).



Рис. 140 а



Рис. 140 б



Рис. 140 в

Задания для самостоятельной работы:

1. Задержание провести неожиданно для задерживаемого или с предварительным отвлечением его внимания.
2. Заранее определять, кому из сотрудников предстоит первому проводить приемы, направленные на задержание, а кому создавать ему наиболее благоприятствующие условия для их успешного проведения.
3. Во время проведения болевого приема, направленного на задержание, напарник должен создавать проводящему максимально возможные условия для успешного его завершения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы, удары, действия, ведущие к выведению задерживаемого из равновесия, при этом следует предусматривать обеспечение невозможности нанесения задерживаемым ударов.

4. Сотруднику, создающему благоприятные условия для проведения болевого приема задержания, можно проводить болевой прием лишь после того, как он выполнен напарником, заранее определив сигнал и способ его подачи для своевременного перехода на болевой прием.

5. Определить сигнал и способ подачи его напарнику о необходимости смены ролей для проведения болевого приема в случаях получения проводящим прием травмы, его сильного утомления или недостаточной подготовленности.

6. Осуществить задержание с одновременным проведением приемов двумя сотрудниками, заранее определить, какие приемы, исключая взаимные помехи, будут применяться, и кто на какую руку будет «работать».

7. Задержать правонарушителя, оказывающего сопротивление.

8. Провести во взаимодействии после силового задержания наружный досмотр, надевание наручников, связывание; один сотрудник контролирует ситуацию вокруг, создает благоприятствующие условия и страхует напарника, проводящего указанные действия.

Оказание помощи при нападении

**Assistance upon an attack / Assistance lors d'une attaque /
Assistância em um ataque**

Оказание помощи при невооруженном нападении (Assistance in the event of an unarmed attack / Assistance en cas d'agression à mains nues / Assistância em caso de ataque desarmado). Необходимо начинать с обозначения расслабляющего удара (рис. 141 а, 141 б, 141 в).



Рис. 141 а



Рис. 141 б



Рис. 141 в

Оказание помощи при нападении с холодным оружием (Assistance in case of an attack with melee weapons / Assistance en cas d'attaque avec des armes de mêlée / Assistância em caso de ataque com armas brancas). Необходимо начинать с захвата вооруженной руки с одновременным обозначением расслабляющего удара (рис. 142 а, 142 б, 142 в).



Рис. 142 а



Рис. 142 б



Рис. 142 в

Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием (Assisting with a firearm attack / Assistance lors d'une attaque par arme à feu / Ajudando com um ataque de arma de fogo). Необходимо начинать с захвата вооруженной руки и отведения ее в сторону с одновременным обозначением расслабляющего удара (рис. 143 а, 143 б, 143 в).



Рис. 143 а



Рис. 143 б



Рис. 143 в

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, захватившего его за руки спереди в положении стоя, в одиночку задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

2. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, захватившего его за горло спереди (проводит удушение) в положении стоя, в одиночку задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

3. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, обхватившего его туловище спереди или сзади в положении стоя, в одиночку задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

4. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него ассистента, проводящего удушение плечом и предплечьем сбоку или сзади в положении стоя, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего,

надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

5. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него ассистента, наносящего удары руками и ногами в положении стоя, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

6. Оказать помощь лежащему партнеру (сотруднику) при нападении на него ассистента, который находится в положении стоя и наносит удары руками и ногами по лежащему партнеру (сотруднику), во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

7. Оказать помощь лежащему на спине партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, сидящего верхом и захватившего горло (проводит удушение), в одиночку задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

8. Оказать помощь лежащему партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, сидящего верхом и наносящего удары руками, в одиночку задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

9. Оказать помощь лежащему на животе партнеру (гражданину) при нападении на него ассистента, сидящего верхом и проводящего удушение плечом и предплечьем сидя сзади, в одиночку задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

10. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар ножом сверху, в одиночку задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

11. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар ножом сбоку в шею или туловище, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

12. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар ножом снизу в живот, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

13. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар ножом наотмашь в шею или туловище, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

14. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести прямой удар (тычком) ножом в грудь (шею) или живот, в одиночку задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

15. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар палкой сверху в голову, в одиночку задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

16. Оказать помощь партнеру (гражданину) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар палкой сбоку в голову или туловище, в одиночку задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

17. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар палкой наотмашь в голову или туловище, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, надеть наручники, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

18. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, делающего попытку нанести удар палкой прямо (тычком) в голову или туловище, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать веревкой, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

19. Оказать помощь лежащему партнеру (сотруднику) при нападении на него ассистента, сидящего верхом и делающего попытку нанести удар ножом, палкой (предметом) сверху, во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, связать брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

20. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, угрожающего применением пистолета спереди или сзади, в одиночку или во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, надеть наручники или связать веревкой, брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

21. Оказать помощь партнеру (сотруднику) при нападении на него в положении стоя ассистента, угрожающего применением автомата (ружья) спереди или сзади, в одиночку или во взаимодействии с партнером задержать нападавшего, надеть наручники или связать веревкой, брючным ремнем, провести наружный досмотр, сопроводить в заданном направлении.

22. Произвольные комбинации приемов оказания помощи партнеру (сотруднику или гражданину) при нападении на него невооруженного или вооруженного ассистента, применяющего произвольные действия (различные захваты, обхваты, удары руками, ногами, ножом, палкой (предметом) в

положениях стоя или лежа (по ситуации); провести силовое или под угрозой применения огнестрельного оружия задержание в одиночку или во взаимодействии с партнером (по ситуации), надеть наручники или связать подручными средствами, провести наружный досмотр (по ситуации), сопроводить в заданном направлении.

23. Оказать помощь партнеру (сотруднику или гражданину) при нападении на него, задержать, сковать или связать и сопроводить в одиночку или во взаимодействии с напарником приемами, применяемыми по ситуации против ассистента, нападающего в различных положениях с применением разнообразных действий и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением затруднить попытку применить против него приемы.

24. Оказать помощь партнеру (сотруднику или гражданину), находящемуся на переднем или заднем сиденье легкового автомобиля, при нападении на него, задержать, сковать или связать и сопроводить в одиночку или во взаимодействии с напарником приемами, применяемыми по ситуации против ассистента, сидящего в автомобиле рядом или сзади сотрудника (гражданина), нападающего с применением разнообразных действий и пытающегося захватами за предметы, поворотами, наклонами, мышечным напряжением затруднить попытку применить против него приемы.

25. Оказать помощь партнеру (сотруднику или гражданину) при нападении на него, задержать, сковать или связать и сопроводить в одиночку или во взаимодействии с напарником приемами, применяемыми по ситуации против ассистента, нападающего в различных положениях с применением разнообразных действий и пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку применить против него приемы.

Тактика применения боевых приемов борьбы

Tactics for the use of fighting techniques /

Tactiques d'utilisation des techniques de combat /

Táticas para o uso de técnicas de luta

Тактические действия по применению боевых приемов борьбы представляют собой определённую линию поведения в конкретной ситуации, которая обуславливается созданием благоприятных условий для проведения того или иного приема (антропометрические данные правонарушителя, расстояние до него, положение, поза, возможность действий третьих лиц и т. д.). Во всех случаях, требующих применения физической силы, необходимо соблюдение принципа минимизации и достаточности физического воздействия.

Сотрудник полиции, находясь в стрессовой обстановке, должен не только быстро оценить действия правонарушителя с правовой точки зрения, но и при выборе своих технико-тактических действий принять во внимание потенциальную опасность как для себя, так и для окружающих граждан.

В занятия по данной теме необходимо включать рукопашные схватки: обусловленные, полубоусловленные и необусловленные спарринги (условно-целевые задания); учебно-тренировочные поединки по борьбе самбо, боксу и рукопашному бою (рис. 144 а, 144 б, 144 в; 145 а, 145 б, 145 в; 146 а, 146 б, 146 в).



Рис. 144 а



Рис. 144 б



Рис. 144 в



Рис. 145 а



Рис. 145 б



Рис. 145 в



Рис. 146 а



Рис. 146 б



Рис. 146 в

Тактика и правовые основы самозащиты против вооруженного и вооруженного нападения, силового задержания и сопровождения правонарушителя отрабатываются индивидуально и совместно с напарником. Тактика применения боевых приемов борьбы в типовых ситуациях оперативно-служебной деятельности: служебно-прикладное единоборство (специ-

альные задания), имитирующие типовые ситуации пресечения сопротивления ассистента в условиях патрулирования улиц, в ограниченном пространстве, при пресечении правонарушений, совершаемых лицами, находящимися в автомобиле, другие задачи, решаемые при обучении тактике применения боевых приемов борьбы.

Задания для самостоятельной работы.

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Вдвоем задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы.

2. При подходе сзади задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

3. Сопроводить 15-20 метров ассистента, пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности затруднить действия сотрудника.

4. Надеть наручники или связать вдвоем ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности (конечностей) в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы.

5. Вынудить выйти с переднего сиденья легкового автомобиля ассистента, пытающегося поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

6. Вдвоем задержать лежащего на земле ассистента, пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

7. Вдвоем задержать одного из трех сидящих на земле ассистентов, образовавших «цепь» и пытающихся поворотами, наклонами, мышечным напряжением захваченной конечности в ответ затруднить попытки сотрудников применить боевые приемы борьбы (допускается применение палки специальной).

8. Вдвоем задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

9. Задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватками за предметы, усилением мышечного

напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук (ассистент начинает оказывать сопротивление только после надежного захвата сотрудником его за руку двумя руками).

10. Надеть наручники или связать вдвоем ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) и пытающегося в ответ вырваться из захвата резкими поворотами, перемещениями, хватами за предметы, усилением мышечного напряжения захваченной конечности, при помощи сцепленных рук.

11. Вдвоем задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудников применить боевые приемы борьбы.

12. При подходе сзади задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

13. При подходе сзади с применением палки специальной задержать ассистента, находящегося в естественной стойке (руки опущены вниз) или произвольной стойке, удобной и практичной для начала защитных действий, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

14. Сопроводить вдвоем 15-20 метров ассистента, пытающегося в ответ перемещениями, уклонами, нырками, подставками (предплечий, плеч), захватами атакующей конечности (с целью сковать возможность движения ею) затруднить попытку сотрудника применить боевые приемы борьбы.

Комплексные практические занятия

**Comprehensive practical exercises / Exercices pratiques complets /
Exercícios práticos completos**

Комплексные практические занятия проводятся по завершении курсов обучения с целью закрепления и совершенствования изученного учебного материала на фоне повышенной психофизической нагрузки в условиях, приближенных к реальным. Содержание занятий предусматривает выполнение боевых приемов борьбы и нормативов, определяющих физическую подготовленность по курсам обучения, преодоление типичных препятствий и различных полос препятствий, имитирующих ситуации пресле-

дования ассистента на короткой и средней дистанциях в различных местах (на открытой местности, в лесопарковой зоне, в населенном пункте, в здании) (рис. 147 а, 147 б, 147 в; 148 а, 148 б, 148 в; 149 а, 149 б, 149 в; 150 а, 150 б, 150 в; 151 а, 151 б, 151 в; 152 а, 152 б, 152 в; 153 а, 153 б, 153 в; 154 а, 154 б).



Рис. 147 а



Рис. 147 б



Рис. 147 в



Рис. 148 а



Рис. 148 б



Рис. 148 в



Рис. 149 а



Рис. 149 б



Рис. 149 в



Рис. 150 а



Рис. 150 б



Рис. 150 в



Рис. 151 а



Рис. 151 б



Рис. 151 в



Рис. 152 а



Рис. 152 б



Рис. 152 в



Рис. 153 а



Рис. 153 б



Рис. 153 в



Рис. 154 а



Рис. 154 б

Выполнение освоенных технических действий (приемов) отрабатывается с учетом междисциплинарных связей в виде комплексных заданий, моделирующих служебную деятельность по схеме «поиск – преследование – ограничение свободы передвижения ассистента», включая при необходимости силовое единоборство в виде спаррингов и упражнения огневой подготовки.

Задания для самостоятельной работы:

Выполнить следующий перечень боевых приемов борьбы:

1. Выполнение заданий с элементами бронезащиты, в ограниченном пространстве, в условиях активного сопротивления ассистента и ограничения времени, отводимого на решение поставленной задачи и т. п.

2. Задания, связанные с элементами внезапности, когда выполняющий прием не знает, какие действия предпримет ассистент.

3. Отработка технико-тактических действий после выполнения физической нагрузки различного объема и характера, которая может даваться в виде упражнений с преодолением веса собственного тела, упражнений с тяжестями, гимнастических упражнений на снарядах, упражнений в переноске партнера и в виде различного рода лазаний, переползаний и преодоления препятствий и т. д.

4. Комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и задержание «правонарушителя».

5. Варьирование и комплексирование указанных факторов с добавлением элементов соревнования.

Методическая практика

Methodical practice / Pratique méthodique / Prática metódica

Формирование организационно-методических умений и навыков (методической подготовленности): подбор и проведение комплексов общеразвивающих, специально-подготовительных и служебно-прикладных упражнений. Выполнение методических заданий, включающих практические действия по организации и проведению с группой обучающихся: строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении, подвижных игр и эстафет, комплексов утренней физической зарядки и физкультурных пауз, подготовительной (разминки) и заключительной части занятия, основной части занятия с выполнением упражнений на снарядах, круговой тренировки, боевых приемов борьбы (рис. 155 а, 155 б, 155 в; 156 а, 156 б, 156 в; 157 а, 157 б, 157 в; 158 а, 158 б, 158 в).



Рис. 155 а



Рис. 155 б



Рис. 155 в



Рис. 156 а



Рис. 156 б



Рис. 156 в



Рис. 157 а



Рис. 157 б



Рис. 157 в



Рис. 158 а



Рис. 158 б



Рис. 158 в

Участие в организации и проведении в группе, на курсе, факультете, в институте физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; судейство соревнований по различным видам спорта (рис 159 а, 159 б, 159 в; 160 а, 160 б, 160 в).



Рис. 159 а



Рис. 159 б



Рис. 159 в



Рис. 160 а



Рис. 160 б



Рис. 160 в

Задания для самостоятельной работы:

1. Проведение строевых приемов.
2. Проведение общеразвивающих упражнений на месте.
3. Проведение общеразвивающих упражнений в движении.
4. Проведение специально-подготовительных упражнений.
5. Проведение подготовительной части занятия (разминки).
6. Проведение заключительной части занятия.
7. Проведение комплексов утренней физической зарядки и производственной гимнастики (вводной гимнастики, физкультурных пауз и минуток).
8. Проведение подвижных игр и эстафет.
9. Проведение упражнений на снарядах.
10. Проведение круговой тренировки на снарядах.
11. Проведение служебно-прикладных упражнений (боевых приемов борьбы).
12. Проведение основной части комплексного занятия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная преступность является одним из основных негативных факторов развития общества, прослеживаются ее изменения в сторону усиления профессионализма и организованности. Обеспечивая личную и общественную безопасность, сотрудники органов внутренних дел, в том числе иностранных государств, зачастую вынуждены действовать в ситуациях, в которых правонарушители оказывают неповиновение законным требованиям. В данных ситуациях им предоставляется право применять силовые способы задержания, используя для этого соответствующие служебно-прикладные двигательные навыки, основу которых составляют боевые приемы борьбы. Нередки случаи, когда сотрудники полиции уступают правонарушителям в физической подготовленности, проявляют растерянность и неготовность выполнять оперативно-служебные задачи. Проведя анализ практики применения боевых приемов борьбы при задержании правонарушителей, специалисты говорят о жестком характере при единоборстве. Поэтому обучению сотрудников боевым приемам борьбы, умению успешно применять их в различных условиях в образовательных организациях МВД России, ведущих подготовку иностранных слушателей для территориальных органов внутренних дел зарубежных государств, уделяется особое внимание. Процесс физического совершенствования иностранных слушателей образовательных организаций МВД России обеспечивает благоприятные возможности для овладения боевыми приемами борьбы и последующего их адекватного применения в предстоящей практической деятельности.

Физическая подготовка иностранных слушателей имеет ярко выраженную направленность на формирование профессионально важных психофизических качеств и прикладных двигательных навыков, необходимых для эффективного выполнения должностных обязанностей в ситуациях, связанных с силовым пресечением противоправных действий и задержанием лиц, их совершивших. Совершенствование технико-тактических способов применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции иностранных государств является важным фактором повышения их профессиональной подготовленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Таблица 1

Таблицы начисления баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки при проведении промежуточной аттестации

Для обучающихся мужского пола											
Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты										
	Сила						Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-1	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км	Бег (кросс) 5 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во циклов	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
100	более 30	более 35	более 46	более 62	более 62	более 10	менее 24.0	менее 14.2	менее 3.00	менее 10.30	менее 16.00
99	30	35	46	62	62	10	24.0	14.2	3.00	10.30	16.00
98	-	34	-	-	-	-	24.1	-	-	10.31 - 10.34	16.01 - 16.30
97	29	33	45	61	61	-	24.2	14.3	3.01	10.35	16.31 - 17.00
96	-	32	-	-	-	-	24.3	-	-	10.36 - 10.39	17.01 - 17.30
95	28	31	44	60	60	-	24.4	14.4	3.02	10.40	17.31 - 18.00
94	-	-	-	-	-	-	24.5	-	-	10.41 - 10.44	18.01 - 18.30
93	27	30	43	59	59	-	24.6	14.5	3.03	10.45	18.31 - 19.00
92	-	-	-	-	-	-	24.7	-	-	10.46 - 10.49	19.01 - 19.30
91	26	29	42	58	58	-	24.8	14.6	3.04	10.50	19.31 - 20.00
90	-	-	-	-	-	9	24.9	-	-	10.51 - 10.54	20.01 - 20.30
89	25	28	41	57	57	-	-	14.7	3.05	10.55	20.31 - 21.00
88	-	-	-	-	-	-	25.0	-	-	10.56 - 10.59	21.01 - 21.30
87	24	27	40	56	56	-	-	14.8	3.06	11.00	21.30 - 22.20
86	-	-	-	-	-	-	25.1	-	-	11.01 - 11.04	22.21 - 22.29
85	23	26	39	55	55	-	-	14.9	3.07	11.05	22.30
84	-	-	-	-	-	-	25.2	-	-	11.06 - 11.09	22.31 - 22.39
83	22	25	38	54	54	-	-	15.0	3.08	11.10	22.40
82	-	-	-	-	-	-	25.3	-	-	11.11 - 11.14	22.41 - 22.59
81	21	24	37	53	53	-	-	15.1	3.09	11.15	22.50
80	-	-	-	-	-	8	25.4	-	-	11.16 - 11.19	22.51 - 22.49
79	20	23	36	52	52	-	-	15.2	3.10	11.20	23.00
78	-	-	-	-	-	-	25.5	-	-	11.21 - 11.24	23.01 - 23.09

Для обучающихся мужского пола											
Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты										
	Сила						Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-1	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км	Бег (кросс) 5 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во циклов	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
77	19	22	35	51	51	-	-	15.3	3.11	11.25	23.10
76	-	-	-	-	-	-	25.6	-	-	11.26 - 11.29	23.11 - 23.19
75	18	21	34	50	50	-	-	15.4	3.12	11.30	23.20
74	-	-	-	-	-	-	25.7	-	-	11.31 - 11.34	23.21 - 23.29
73	17	20	33	49	49	-	-	15.5	3.13	11.35	23.30
72	-	-	-	-	-	-	25.8	-	-	11.36 - 11.39	23.31 - 23.39
71	16	19	32	48	48	-	-	15.6	3.14	11.40	23.40
70	-	-	-	-	-	7	25.9	-	-	11.41 - 11.44	23.41 - 23.49
69	15	18	31	47	47	-	-	15.7	3.15	11.45	23.50
68	-	-	-	-	-	-	26.0	-	-	11.46 - 11.49	23.51 - 23.59
67	14	17	30	46	46	-	-	15.8	3.16	11.50	24.00
66	-	-	-	-	-	-	26.1	-	3.17	11.51 - 11.54	24.01 - 24.04
65	13	16	29	45	45	6	-	15.9	3.18 - 3.20	11.55 - 11.59	24.05
64	-	15	-	-	-	-	26.2	-	3.21 - 3.22	12.00 - 12.04	24.06 - 24.09
63	12	-	28	44	44	-	-	16.0	3.23 - 3.25	12.05 - 12.09	24.10
62	-	14	27	-	-	-	26.3	-	3.26 - 3.27	12.10 - 12.19	24.11 - 24.14
61	11	13	26	43	43	-	-	16.1	3.28 - 3.29	12.20 - 12.24	24.15
60	-	12	25	-	-	5	26.4	-	3.30 - 3.32	12.25 - 12.29	24.16 - 24.19
59	-	11	24	42	42	-	-	16.2	3.33 - 3.36	12.30 - 12.39	24.20
58	10	-	-	-	-	-	26.5	-	3.37 - 3.40	12.40 - 12.49	24.21 - 24.24
57	-	10	23	41	41	-	26.6	16.3	3.41 - 3.44	12.50 - 12.59	24.25
56	-	9	22	-	-	-	26.7	-	3.45 - 3.47	13.00 - 13.09	24.26 - 24.29
55	-	8	21	40	40	4	26.8	16.4	3.48	13.10	24.30
54	-	-	-	39	39	-	26.9	-	-	13.11	24.31 - 24.35
53	9	7	20	38	38	-	27.0	16.5	-	-	24.36 - 24.40
52	-	-	-	37	37	-	27.1	-	3.49	13.12	24.41 - 24.50
51	-	-	19	36	36	-	27.2	-	-	13.13	24.51 - 24.55
50	8	6	-	35	35	3	27.3	16.6	-	-	24.56 - 25.00
49	-	-	18	34	34	-	27.4 - 27.7	16.7	3.50	13.14	25.01 - 25.10

Для обучающихся мужского пола

Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты										
	Сила						Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-1	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км	Бег (кросс) 5 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во циклов	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
48	7	-	-	33	33	-	27.8 - 28.0	16.8	-	13.15	25.11 - 25.20
47	-	-	17	32	32	-	28.1 - 28.2	-	-	-	25.21 - 25.40
46	-	5	-	31	31	-	28.3 - 28.4	16.9	3.51	13.16	25.41 - 25.50
45	-	-	16	30	30	-	28.5	17.0	-	13.17	25.51 - 26.00
44	-	-	-	29	29	-	28.6 - 28.8	17.1 - 17.2	-	-	26.01 - 27.00
43	6	-	15	28	28	-	28.9 - 30.0	17.3 - 17.4	-	13.18	27.01 - 28.00
42	-	-	-	27	27	-	30.1 - 30.4	17.5 - 17.6	3.52	13.19	28.01 - 29.00
41	-	-	14	26	26	-	30.5 - 30.8	17.7 - 17.8	-	-	29.01 - 30.00
40	-	-	-	25	25	-	30.9 - 31.0	17.9 - 18.0	-	13.20	30.01 - 31.00
39	-	4	13	24	24	-	31.1 - 31.6	18.1 - 18.2	-	13.21	31.01 - 31.30
38	5	-	-	23	23	-	31.7 - 32.0	18.3 - 18.4	3.53	-	31.31 - 31.45
37	-	-	12	22	22	-	32.1 - 32.7	18.5 - 18.6	-	-	31.46 - 32.15
36	-	-	-	21	21	-	32.8 - 33.4	18.7 - 18.8	-	13.22	32.16 - 32.30
35	-	-	11	20	20	2	33.5 - 34.0	18.9 - 19.0	-	13.23	32.31 - 33.00
34	-	-	-	19	19	-	34.1 - 34.4	19.1 - 19.4	3.54	-	33.01 - 34.00
33	4	-	10	18	18	-	34.5 - 34.8	19.5 - 19.8	-	-	34.01 - 34.45
32	-	-	-	17	17	-	34.9 - 35.2	19.9 - 20.2	-	13.24	34.46 - 35.15
31	-	-	-	16	16	-	35.3 - 35.6	20.3 - 20.6	-	13.25	35.16 - 36.00
30	-	-	9	15	15	-	35.7 - 36.0	20.7 - 21.0	-	-	36.01 - 37.00
29	-	-	-	14	14	-	36.1 - 36.5	21.1 - 21.4	3.55	-	37.01 - 38.00
28	3	3	-	13	13	-	36.6 - 37.0	21.5 - 21.8	-	13.26	38.01 - 38.15
27	-	-	8	12	12	-	37.1 - 37.7	21.9 - 22.2	-	13.27	38.16 - 38.45
26	-	-	-	11	11	-	37.8 - 38.4	22.3 - 22.6	-	-	38.46 - 39.00
25	-	-	-	10	10	-	38.5 - 39.0	22.7 - 23.0	-	-	39.01 - 40.00
24	-	-	7	-	-	-	39.1 - 39.5	23.1 - 23.4	3.56	13.28	40.01 - 41.00

Для обучающихся мужского пола

Наименование упражнений, единицы измерения, результаты											
Баллы	Сила						Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Жим гири весом 24 кг	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-1	Челночный бег 10×10 м	Челночный бег 4×20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км	Бег (кросс) 5 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	кол-во циклов	сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	мин. сек.
23	2	-	-	9	9	-	39.6 - 40.0	23.5 - 23.8	-	13.29	41.01 - 41.15
22	-	-	-	-	-	-	40.1 - 40.7	23.9 - 24.2	-	-	41.16 - 41.45
21	-	-	6	-	-	-	40.8 - 41.4	24.3 - 24.6	-	-	41.46 - 42.00
20	-	-	-	8	8	-	41.5 - 42.0	24.7 - 25.0	-	13.30	42.01 - 43.00
19	-	-	-	7	7	-	42.1	25.1	3.57	13.31	43.01
18	-	-	5	-	-	-	42.2	25.2	-	-	43.02
17	-	-	-	6	6	-	42.3	25.3	-	-	43.03
16	-	-	-	-	-	-	42.4	25.4	-	-	43.04
15	-	2	4	5	5	-	42.5	25.5	-	13.32	43.05
14	-	-	-	-	-	-	42.6	25.6	-	13.33	43.06
13	-	-	-	4	4	-	42.7	25.7	3.58	-	43.07
12	-	-	-	-	-	-	42.8	25.8	-	-	43.08
11	-	-	3	-	-	-	42.9	25.9	-	-	43.09
10	-	-	-	3	3	1	43.0	26.0	-	13.34	43.10
9	-	-	-	-	-	-	43.1	26.1	-	13.35	43.11
8	-	-	-	-	-	-	43.2	26.2	-	-	43.12
7	-	-	2	-	-	-	43.3	26.3	3.59	-	43.13
6	-	-	-	-	-	-	43.4	26.4	-	-	43.14
5	-	-	-	2	2	-	43.5	26.5	-	13.36	43.15
4	-	1	-	-	-	-	43.6	26.6	-	-	43.16
3	-	-	1	-	-	-	43.7	26.7	-	-	43.17
2	-	-	-	-	-	-	43.8	26.8	-	-	43.18
1	1	-	-	1	1	-	43.9	26.9	4.00	-	43.19
0	0	0	0	0	0	0	более 43.9	более 26.9	более 4.00	более 13.36	более 43.19

Таблица 2

Для обучающихся женского пола						
Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты					
	Сила			Быстрота и ловкость	Выносливость	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-2	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Целочный бег 10×10 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.
100	более 37	более 45	более 50	менее 26.6	менее 3.36	менее 14.00
99	37	45	50	26.6	3.36	14.00
98	-	-	49	26.7	3.37	14.01 - 14.04
97	36	-	-	26.8	3.38	14.05
96	-	-	48	26.9	3.39	14.06 - 14.09
95	35	-	-	27.0	3.40	14.10
94	-	44	47	27.1	3.41	14.11 - 14.14
93	34	-	-	27.2	3.42	14.15
92	-	-	46	27.3	3.43	14.16 - 14.19
91	33	-	-	27.4	3.44	14.20
90	-	43	45	27.5	3.45	14.21 - 14.24
89	32	-	-	27.6	3.46	14.25
88	-	-	44	27.7	3.47	14.26 - 14.29
87	31	-	-	27.8	3.48	14.30
86	-	42	43	27.9	3.49	14.31 - 14.34
85	30	-	-	28.0	3.50	14.35
84	-	-	42	28.1	3.51	14.36 - 14.39
83	29	-	-	28.2	3.52	14.40
82	-	41	41	28.3	3.53	14.41 - 14.44
81	28	-	-	28.4	3.54	14.45
80	-	-	40	28.5	3.55	14.46 - 14.49
79	27	-	-	28.6	3.56	14.50
78	-	40	39	28.7	3.57	14.51 - 14.54
77	26	-	-	28.8	3.58	14.55
76	-	-	38	28.9	3.59	14.56 - 14.59
75	25	-	-	29.0	4.00	15.00
74	-	39	37	29.1	4.01	15.01 - 15.04
73	24	-	-	29.2	4.02	15.05
72	-	-	36	29.3	4.03	15.06 - 15.09
71	23	-	-	29.4	4.04	15.10
70	-	38	35	29.5	4.05	15.11 - 15.14
69	22	-	-	29.6	4.06	15.15
68	-	-	34	29.7	4.07	15.16 - 15.19
67	21	-	-	29.8	4.08	15.20
66	-	37	33	29.9	4.09	15.21 - 15.24
65	20	-	-	30.0	4.10	15.25
64	-	-	32	30.1	4.11	15.26 - 15.29
63	19	-	-	30.2	4.12	15.30 - 15.34
62	-	36	31	30.3	4.13	15.35 - 15.39
61	18	35	-	30.4	4.14	15.40 - 15.49
60	-	34	30	30.5	4.15	15.50 - 15.59
59	17	-	-	30.6	4.16	16.00 - 16.09
58	-	33	29	30.7	4.17	16.10 - 16.14
57	16	32	-	30.8	4.18	16.15 - 16.24
56	-	-	28	30.9	4.19	16.25 - 16.34
55	15	31	-	31.0	4.20	16.35 - 16.44
54	-	-	27	31.1	4.21	16.45 - 16.49
53	14	30	-	31.2	4.22	16.50 - 16.54

Для обучающихся женского пола						
Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты					
	Сила			Быстрота и ловкость	Выносливость	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-2	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Целочный бег 10×10 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.
52	-	-	26	31.3	4.23	16.55 - 17.04
51	13	29	-	31.4	4.24	17.05 - 17.14
50	12	28	25	31.5	4.25	17.15
49	-	-	-	31.6	4.26	17.16 - 17.19
48	-	27	24	31.7	4.27	17.20
47	-	-	-	31.8	4.28	17.21 - 17.22
46	-	-	-	31.9	4.29	17.23 - 17.24
45	11	26	23	32.0 - 32.3	4.30	17.25
44	10	-	22	32.4 - 32.7	4.31	17.26 - 17.27
43	-	-	-	32.8 - 33.1	4.32	17.28
42	9	-	21	33.2 - 33.5	4.33	17.29
41	-	25	-	33.6 - 33.9	4.34	17.30
40	8	-	20	34.0 - 34.5	4.35 - 4.39	17.31
39	-	-	-	34.6 - 35.1	4.40 - 4.49	17.32
38	-	-	19	35.2 - 35.7	4.50 - 4.54	17.33
37	-	-	-	35.8 - 36.3	4.55 - 5.04	17.34
36	-	24	-	36.4 - 36.9	5.05 - 5.09	17.35
35	-	-	18	37.0 - 37.4	5.10 - 5.14	17.36
34	-	-	-	37.5 - 37.9	5.15 - 5.17	17.37
33	7	-	17	38.0 - 38.5	5.18 - 5.21	17.38
32	-	-	-	38.6 - 38.9	5.22 - 5.24	17.39
31	-	-	-	39.0 - 39.4	5.25 - 5.29	-
30	-	23	16	39.5 - 39.9	5.30 - 5.34	17.40
29	-	-	15	40.0 - 40.4	5.35 - 5.39	17.41
28	-	-	14	40.5 - 40.9	5.40 - 5.44	17.42
27	-	-	-	41.0 - 41.4	5.45 - 5.54	17.43
26	-	-	13	41.5 - 41.9	5.55 - 5.59	17.44
25	6	-	12	42.0	6.00 - 6.04	-
24	-	-	11	42.1 - 42.5	6.05 - 6.09	-
23	-	22	10	42.6 - 42.9	6.10 - 6.19	17.45
22	-	-	-	43.0 - 43.9	6.20 - 6.24	17.46
21	-	-	9	44.0 - 44.9	6.25 - 6.29	17.47
20	5	-	8	45.0 - 45.9	6.30 - 6.34	17.48
19	-	-	7	46.0 - 46.9	6.35 - 6.39	17.49
18	-	-	-	47.0 - 47.9	6.40 - 6.49	-
17	-	-	6	48.0 - 48.9	6.50 - 6.54	-
16	-	-	-	49.0 - 49.9	6.55 - 6.59	-
15	4	21	5	50.0	7.00	17.50
14	-	-	-	50.1	7.01	17.51
13	-	-	4	50.2	7.02	17.52
12	-	-	-	50.3	7.03	17.53
11	-	-	-	50.4	7.04	17.54
10	3	-	3	50.5	7.05	-
9	-	-	-	50.6	7.06	-
8	-	-	2	50.7	7.07	-
7	-	-	-	50.8	7.08	-
6	-	20	-	50.9	7.09	17.55
5	2	-	-	51.0 - 51.1	7.10	-
4	-	-	-	51.2	7.11	-
3	-	-	-	51.3	7.12	-

Для обучающихся женского пола						
Баллы	Наименование упражнений, единицы измерения, результаты					
	Сила			Быстрота и ловкость	Выносливость	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	СКУ-2	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10×10 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 3 км
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек.	мин. сек.	мин. сек.
2	-	-	-	51.4	7.13	-
1	1	-	1	51.5	7.14	-
0	0	менее 20	0	более 51.5	более 7.14	Более 17.55

Таблица 3

Перечень контрольных упражнений общей физической подготовки, подлежащих проверке в ходе промежуточной аттестации

Семестр	Контрольные упражнения	
	Мужчины	Женщины
1–2	На быстроту и ловкость:	
	челночный бег 10×10 м	челночный бег 10×10 м
	на силу:	
	подтягивание на перекладине	СКУ–2
	на выносливость:	
	бег (кросс) 1 км	бег (кросс) 1 км
3–4	На быстроту и ловкость:	
	челночный бег 4×20 м	челночный бег 10×10 м
	на силу:	
	подтягивание на перекладине или поднос прямых ног к перекладине (на выбор проверяемого)	СКУ–2 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на выбор проверяемого)
	на выносливость:	
	бег (кросс) 3 км	бег (кросс) 3 км
5–6	На быстроту и ловкость:	
	челночный бег 4×20 м	челночный бег 10×10 м
	на силу:	
	подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (на выбор проверяемого)	СКУ–2 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на выбор проверяемого)
	на выносливость:	
	бег (кросс) 5 км	бег (кросс) 3 км
7–8	На быстроту и ловкость:	
	челночный бег 10×10 м или 4×20 м (на выбор проверяемого)	челночный бег 10×10 м
	на силу:	
	подтягивание на перекладине или жим гири весом 24 кг (на выбор проверяемого)	СКУ–2 или сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на выбор проверяемого)
на выносливость:		
	бег (кросс) 1 км	бег (кросс) 1 км
10	Три контрольных упражнения общей физической подготовки (по одному на быстроту и ловкость, силу, выносливость) из перечня, установленного Порядком организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России от 05.05.2018 № 275), определяются проверяемым с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы	

Таблица 4

**Определение оценки за сумму баллов, набранных
в трех контрольных упражнениях общей физической подготовки,
при проведении промежуточной аттестации слушателей
старших возрастных групп**

Оценка	Возраст и пол обучающихся							
	от 25 до 30 лет		от 30 до 35 лет		от 35 до 40 лет		40 лет и старше	
	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.
Сумма баллов								
Отлично	175 и более	175 и более	160 и более	160 и более	145 и более	145 и более	130 и более	105 и более
Хорошо	165-174	160-174	150-159	145-159	135-144	130-144	120-129	90-104
Удовл.	155-164	140-159	140-149	125-144	125-134	110-129	110-119	70-89
Неудовл.	менее 155	менее 140	менее 140	менее 125	менее 125	менее 110	менее 110	менее 70

Таблица 5

**Определение оценки за сумму баллов, набранных
в трех контрольных упражнениях общей физической подготовки,
при проведении промежуточной аттестации слушателей до 25 лет**

Оценка	1 курс				2 курс				3–5 курсы	
	1 семестр		2 семестр		3 семестр		4 семестр		5–10 семестры	
	Муж.	Жен.								
Сумма баллов										
Отлично	150 и более	140 и более	165 и более	150 и более	175 и более	160 и более	185 и более	170 и более	190 и более	185 и более
Хорошо	135-149	125-139	150-164	135-149	160-174	145-159	175-184	155-169	180-189	170-184
Удовл.	120-134	110-124	135-149	120-134	145-159	130-144	160-174	140-154	170-179	150-169
Неудовл.	менее 120	менее 110	менее 135	менее 120	менее 145	менее 130	менее 160	менее 140	менее 170	менее 150

Учебное пособие

Авторы:

**Алдошин Андрей Витальевич, Панферов Роман Геннадьевич,
Пахомов Вячеслав Иванович и др.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ИНОСТРАННЫХ СЛУШАТЕЛЕЙ,
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЯХ МВД РОССИИ**

Подписано в печать 19.05.2023. Формат 60×90¹/₁₆.
Усл. печ. л. – 8. Тираж 67 экз. Заказ № 514.

Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова.
302027, г. Орел, ул. Игнатова, 2.