

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

Ю. В. Иващенко, А. Н. Кучмезов

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебное наглядное пособие

Ростов-на-Дону
2024

УДК 796 (075.8)

ББК 75

И 247

Рецензенты:

А. Н. Бокий, кандидат юридических наук, доцент
(Крымский филиал Краснодарского университета МВД России);

В. А. Хажироков, кандидат юридических наук (Северо-Кавказский институт
(филиал) Краснодарского университета МВД России).

Иващенко, Юрий Владимирович.

И 247

Базовая физическая подготовка : учебное наглядное пособие /
Ю. В. Иващенко, А. Н. Кучмезов. – Ростов-на-Дону : ФГКОУ ВО
РЮИ МВД России, 2024. – 64 с.

В учебном наглядном пособии продемонстрирована рациональная техника выполнения наиболее доступных для освоения общеподготовительных (координационных) упражнений и боевых приемов борьбы.

Предназначено для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России.

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

УДК 796 (075.8)

ББК 75

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2024

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня защита прав человека и обеспечение общественной безопасности представляют собой систему организационных и правоохранительных мер, обусловленных закономерностями развития демократического общества и правового государства, осуществляемых органами внутренних дел и общественными организациями при содействии граждан. Их целью является организация правомерного поведения людей в общественных местах, защита здоровья, жизни, а также прав и свобод человека и гражданина, интересов общества и государства от преступных и иных противоправных деяний, предупреждение и пресечение правонарушений, привлечение виновных к ответственности за их совершение.

Специфика службы в подразделениях полиции обязывает сотрудников решать профессиональные задачи, связанные со многими разноплановыми факторами, в первую очередь – охрана общественного порядка и борьба с преступностью. Сотрудникам полиции приходится применять силу для задержания агрессивных правонарушителей, которые зачастую имеют высокий уровень физической и силовой подготовленности, предотвращать их нападение, как на граждан, так и на сотрудников.

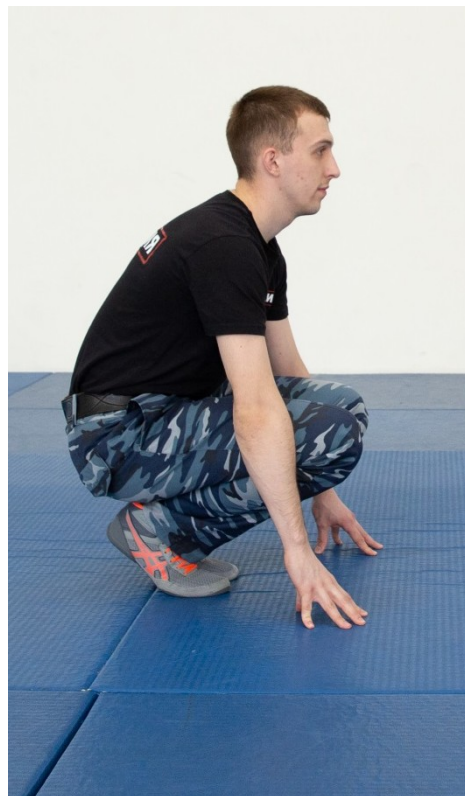
В нормативных документах, регламентирующих организацию физической подготовки в Министерстве внутренних дел Российской Федерации, в настоящее время отсутствует материал, создающий наглядное представление о выполнении сотрудниками полиции сложных технических действий, способствующих качественной подготовке к применению физической силы в типичных ситуациях противостояния с правонарушителем.

Потребность создания у обучающихся образовательных организаций Министерства внутренних дел Российской Федерации прочных навыков выполнения и правильного представления о рациональной технике боевых приемов борьбы в сочетании с совершенствованием функциональной готовности обусловила необходимость создания дополнительных средств, способствующих лучшему восприятию предметного изображения.

РАЗДЕЛ I. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ

1.1. Акробатические упражнения

Кувырок вперед







Кувырок назад





Полет-кувырок







Боковой переворот (колесо)







Подъем разгибом





1.2. Приемы самостраховки

Самостраховка при падении вперед



Самостраховка при падении назад



Самостраховка при падении на правый бок



Самостраховка при падении на левый бок



Самостраховка при падении вперед через левое плечо





Самостраховка при падении вперед через правое плечо

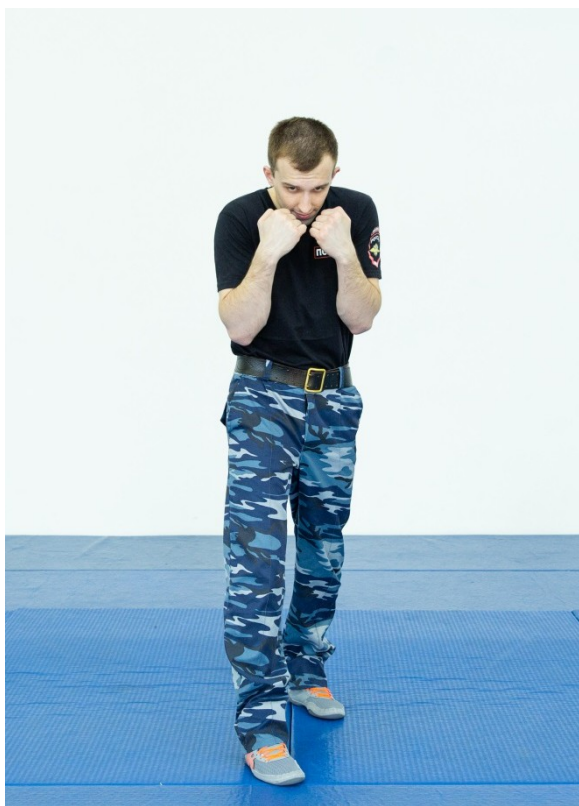




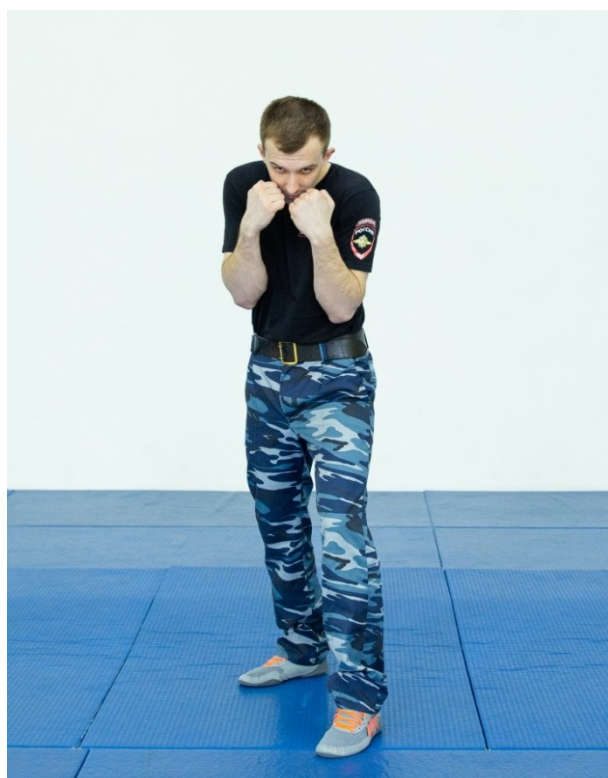
РАЗДЕЛ II. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

2.1. Удары руками

Стойки



Правосторонняя стойка

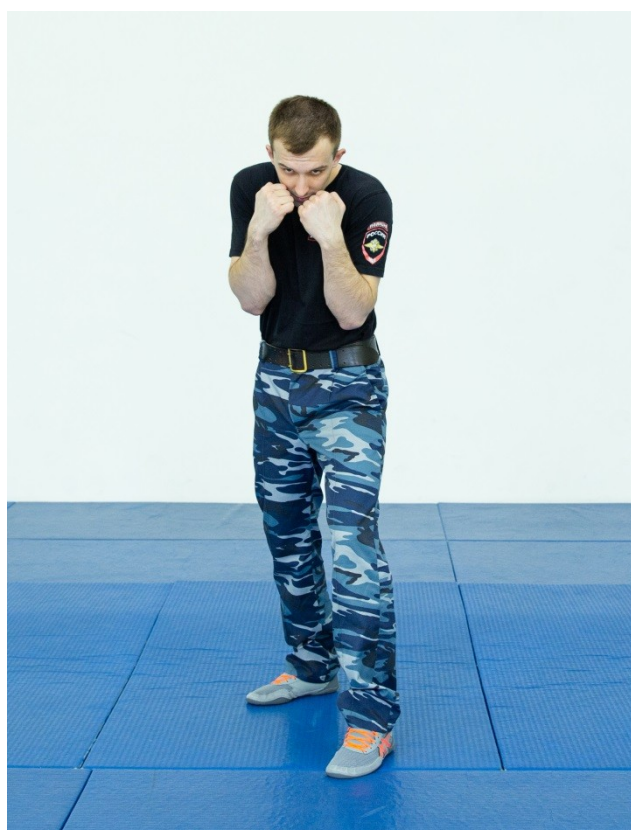


Левосторонняя стойка



Фронтальная стойка

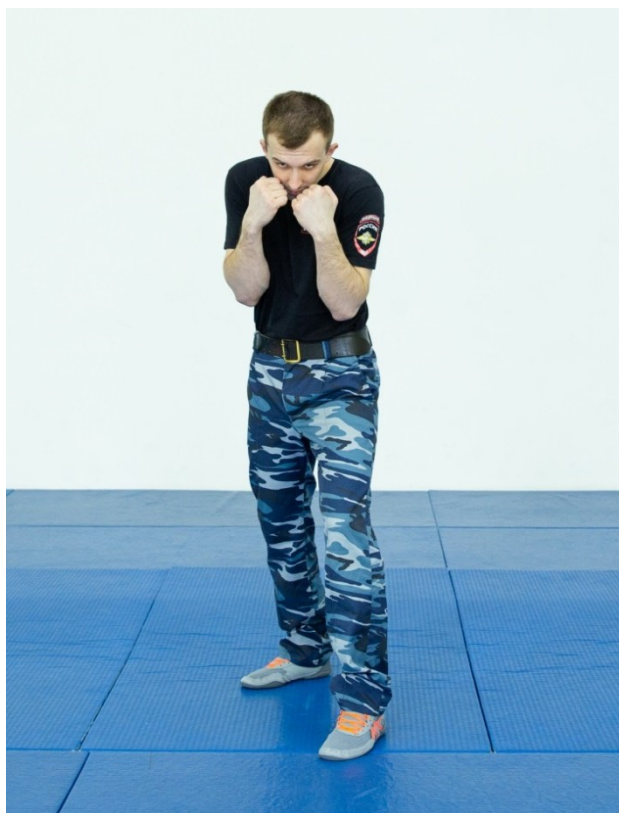
Прямой удар рукой







Удар рукой сбоку







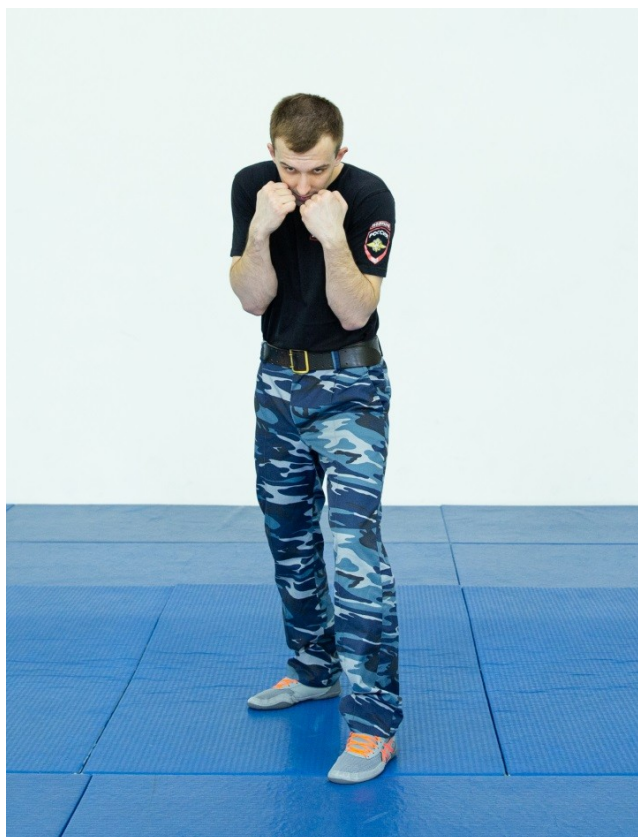
Удар рукой снизу







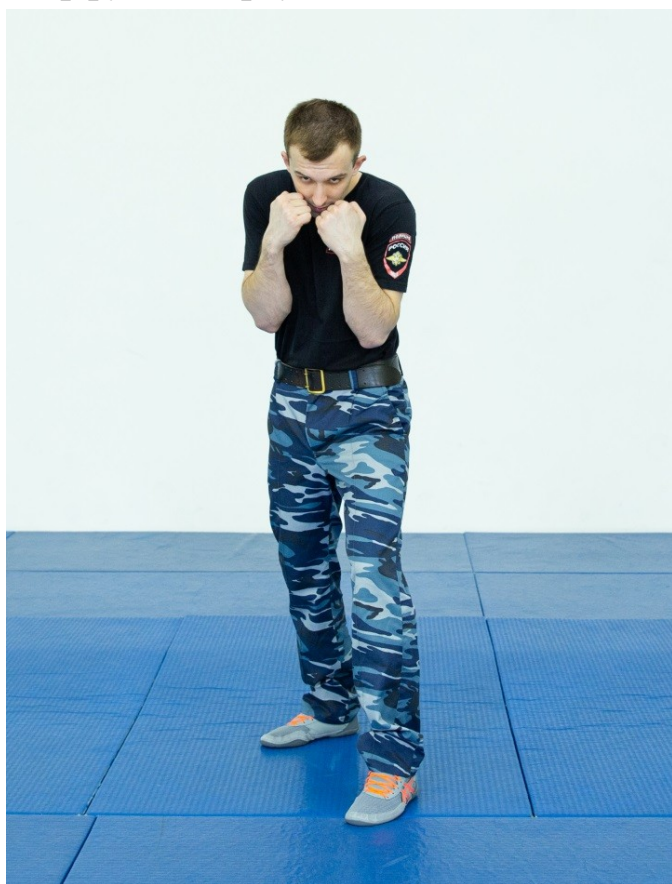
Удар рукой наотмашь







Удар рукой сверху





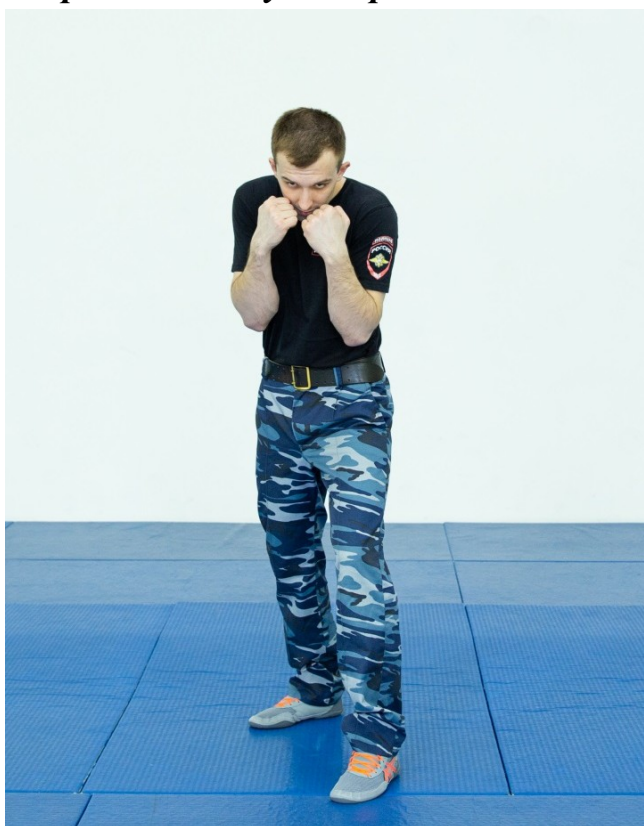
2.2. Удары ногами

Удар ногой прямо в туловище





Удар ногой сбоку в бедро





Удар ногой снизу в область паха



Удар ногой сбоку в туловище



Удар носком в голень



2.3. Защиты от ударов руками

Защита от прямого удара рукой



Защита уклоном



Защита отбивом (сбиванием)



Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара рукой сбоку





Защита нырком



Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара рукой снизу





Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара рукой наотмашь



Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара рукой сверху





Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

2.4. Защиты от ударов ногами

Защита от прямого удара ногой в туловище



Защита отбивом (сбиванием)- вариант № 1



Защита отбивом (сбиванием) - вариант № 2



Защита перемещением

Защита от удара ногой сбоку в туловище

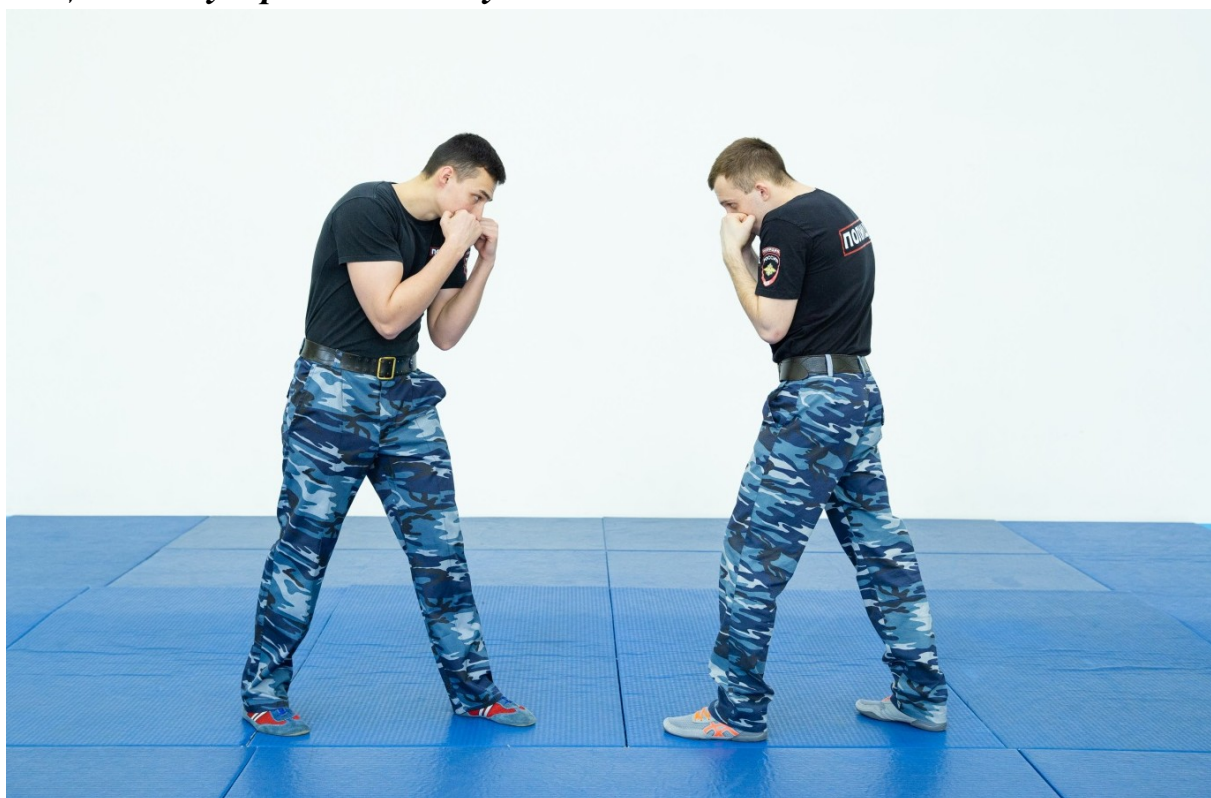


Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара ногой сбоку в колено



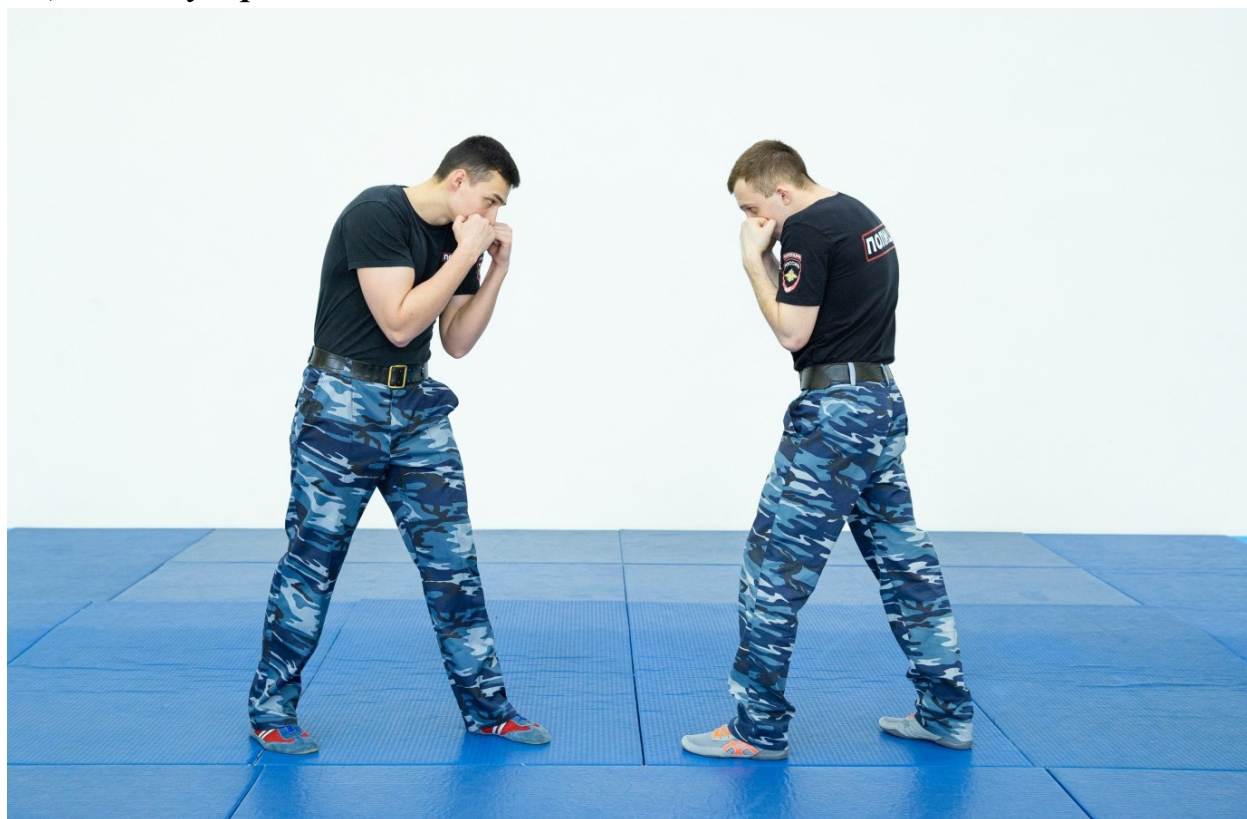


Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара носком в голень



Защита подставкой (блоком)



Защита перемещением

Защита от удара подъемом стопы в пах





Защита отбивом (сбиванием) – вариант № 1



Защита отбивом (сбиванием) – вариант № 2



Защита перемещением

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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

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

Полученные навыки использования наиболее доступных и эффективных боевых приемов, а также сформированная координационная точность движений способствуют эффективному выполнению сотрудниками органов внутренних дел служебных обязанностей и совершенствованию качеств и компетенций, необходимых для профессиональной деятельности.

В настоящее время значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой сотрудниками полиции в неожиданно возникающих экстремальных ситуациях, которые требуют проявления быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности.

Приоритетным же функциональным свойством организма, высокий уровень развития которого способствует качественному выполнению служебных обязанностей, связанных с умелым и правомерным применением физической силы в типовых ситуациях столкновения с правонарушителем, являются двигательно-координационные способности.

При этом основным средством воздействия на координационные способности в процессе обучения сотрудников выступают специально-подготовительные упражнения, проявляющиеся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, подвижных и спортивных играх.

Усовершенствованная методика обучения и авторские наглядно-методические материалы отражают рациональные техники выполнения общеподготовительных (координационных) упражнений и приемов, обеспечивающих личную безопасность сотрудника, и способствуют повышению уровня общей и специально-прикладной физической подготовки курсантов, слушателей, а также сотрудников Министерства внутренних дел Российской Федерации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иващенко Ю.В., Кучмезов А.Н. Методика обучения сотрудников полиции наиболее эффективным приемам борьбы, используемым для задержания правонарушителей в типичных ситуациях. Ростов на-Дону, 2021.

2. Приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

3. Приказ МВД России от 05.05.2018 № 275 «Об утверждении порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации». Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс».

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	
РАЗДЕЛ I. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ПРИЕМЫ САМОСТРАХОВКИ		5
1.1. Акробатические упражнения	5	
1.2. Приемы самостраховки.....	17	
РАЗДЕЛ II. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ.....		25
2.1. Удары руками	25	
2.2. Удары ногами	36	
2.3. Защиты от ударов руками.....	42	
2.4. Защиты от ударов ногами.....	51	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60	
ЛИТЕРАТУРА.....	62	

Учебное издание

Иващенко Юрий Владимирович;

Кучмезов Арсен Нурбиевич

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебное наглядное пособие

Редактор *Н.А. Чуб*

Корректор *Н.А. Чуб*

Компьютерная верстка – *Е.Е. Пелехатой*

Подписано в печать 28.03.2024.

Формат 60х84/16. Объем 4 п. л. Набор компьютерный.

Гарнитура Times New Roman. Печать лазерная.

Бумага офисная. Тираж 40 экз. Заказ № 44.

Редакционно-издательское отделение НИиРИО

ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

Отпечатано в ГПиОП НИиРИО

ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

344015, г. Ростов-на-Дону, ул. Еременко, 83.