МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Д.А. Рыбалкин, Ф.Ф. Халилуллин,
В.А. Андрианов, М.А. Гаджиев, А.Р. Камалов,
С.А. Семенов, Н.Ю. Муратшина

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ
КЮИ МВД России
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение……..5

1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка……..7

1.1 Поднос прямых ног к перекладине……7;

1.2 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях……8;

1.3 Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ)……..……...10;

1.4 Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ)…..…...……...13;

2. Легкая атлетика и ускоренное передвижение……..15

2.1. Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км…….15;

2.2. Бег на 100 метров.. ……..18;

2.3. Челночный бег 10х10м (4х20м)..……..……24;

3. Болевые приемы…….30

3.1. Виды страховки и самостраховки……30;

3.2. Подводящие и специально-подготовительные упражнения……48;

3.3.Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»……...61;

3.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»63;

3.5. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки «наружу»..……..65;

3.6. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки «внутрь»..……..67;

3.7. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком».69;

4. Броски. Задняя подножка……69;

5. Удары и защита от ударов……73

5.1. Технические особенности нанесения ударов……73;

5.2. Удары руками……77;

5.3. Удары ногами……92;

5.4. Защита от ударов руками……..…97;

5.5. Защита от ударов ногами……114;

5.6. Защита от ударов руками с переходом на болевые приемы..……122;

6. Освобождение от захватов и обхватов……..133

6.1. Освобождение от захвата предплечья (рукавов) спереди……...133;

6.2. Освобождение от захватов (одежды) на груди спереди…..…...…….136;

6.3. Освобождение от обхватов туловища сзади над руками……137;

6.4. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сзади……..138;

7. Пресечение действий с огнестрельным оружием……140

7.1. Пресечение действий при угрозе пистолетом спереди в упор……140;

7.2. Пресечение действий при угрозе пистолетом сзади в упор...……141;

7.3. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана……142;

7.4. Пресечение действий при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор……..143;

8. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем…….144

8.1. Сковывание ассистента наручниками вдвоем в положении стоя у стены……144;

8.2. Связывание брючным ремнем в положении лежа……...145;

9. Наружный досмотр……..148

9.1. Наружный досмотр в положении стоя у стены……148;

9.2. Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены……149;

10. Действия с применением палки специальной…….150

10.1. Основные хваты палки специальной……...151;

10.2. Основные стойки с палкой специальной……152;

10.3. Основные удары палкой специальной…….……...154;

10.4. Защитные действия палкой специальной от ударов…….……162;

10.5. Задержание с применением и использованием палки специальной…168;
10.6. Освобождение от захвата палки специальной…..…….....171;
10.7. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения с использованием ПС…….....172;
Заключение……..174
Приложение ……...175
Список использованных источников …..…….……...181

Введение

В последние годы сотрудникам органов внутренних дел приходится выполнять служебные обязанности в условиях все более экстремального характера, что представляет опасность для жизни и здоровья. Достижение целей, поставленных в правоохранительных органах, предполагает выполнение чрезвычайно сложных задач, требующих максимальных физических и умственных усилий. Официальная статистика показывает значительное увеличение нанесения побоев и травм при исполнении служебных обязанностей. В связи с этим, особенно важно обеспечить личную безопасность сотрудников полиции при исполнении ими служебных обязанностей. Необходимо признать, что в условиях растущей агрессии преступников, деятельность сотрудников полиции по противостоянию им должна носить все более силовой характер. Снизить уровень риска и обеспечить личную безопасность можно за счет повышения уровня профессионализма сотрудников органов внутренних дел. Необходимо выработать понимание того, что в экстремальной ситуации вы можете рассчитывать только на свои профессиональные навыки. Тактические навыки, самообладание, развитые двигательные навыки, решительность, защита и владение боевыми приемами борьбы определяют не только успех в выполнении служебных и боевых задач, но и безопасность жизни и здоровья. При этом, для сотрудников полиции можно выделить особую роль при противостоянии правонарушителю: - это в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы.

Вместе с этим овладеть устойчивыми навыками боевых приемов борьбы без ранее приобретенных навыков спортивных единоборств: бросков, болевых, ударной техники и удушающих приемов, очень проблематично. Практическое применение указанной техники заложено в спортивных единоборствах, где моделируются условия реального столкновения с противником. Следует отметить, что процесс занятий спортивными единоборствами заключается и в совершенствовании морально-

психологических качеств, что особенно важно для деятельности сотрудников полиции. Что помогает осуществлять уверенные действия в условиях повышенного психического напряжения сопряженного с угрозой жизни и здоровью.

1. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

В содержание занятий по физической подготовке включаются: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также, при необходимости, иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гирь, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

1.1. Поднос прямых ног к перекладине.

Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху (фото 1) по команде «Начинай» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа (фото 2) и вернуться в исходное положение (фото 3).

(фото 1) (фото 2) (фото 3)

Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

1.2. ***Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.***

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Из упора на брусьях (фото 4) (руки выпрямлены) по команде «Начинай»,

(фото 4)

сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (фото 5) (руки должны быть полностью согнуты),

(фото 5)

разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках (фото 6), зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения.

(фото 6)

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

В случае нарушения правил (фото 7-9) выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

Не полностью выпрямлены руки (фото 7)

Ноги скрещены и согнуты в коленях (фото 8)

Ноги находятся не в свободном висе (фото 9)

Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется 3-5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (использование тканевых фитнес резинок для облегченного выполнения упражнения) в количестве 85% раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2-2,5 мин.

Также возможно выполнение упражнения при помощи тренажера. (Тренажер для отжимания и подтягивания с отягощением Dip / ChinAssist 320) (фото 10-11). Противовес подбирается в зависимости от веса занимающегося, ориентировочно 30%, с постепенным уменьшением веса противовеса.

(фото 10)

(фото 11)

Тренировка в выполнении контрольного упражнения сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях в облегченных условиях с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела (фото 12-13).

(фото 12)

(фото 13)

1.3. ***Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ).***

Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ). По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10:

– сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (фото 14-15);

(фото 14)

(фото 15)

-прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно (фото 16-17);

(фото 16)

(фото 17)

– наклонов вперед из положения, лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) (фото 18) до касания пальцев ног руками (фото 19) (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками);

(фото 18)

(фото 19)

– выпрыгивание вверх (руки за головой) из полуприседа (фото 20) (бедра параллельны полу), полностью выпрямляя ноги (фото 21).

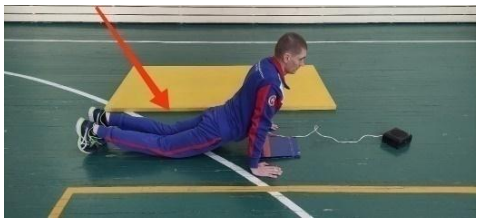
(фото 20)

(фото 21)

Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) – «Прекратить выполнение упражнения». При

определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

Ошибки при выполнении упражнения:



(фото 22)

- нарушение прямолинейности положения туловища (фото 22)

(фото 23) (фото 24)

-не полностью выпрямлены руки при принятии исходного положения (фото 23), нет касания грудью пола (фото 24)

(фото 25) (фото 26)

-касание пола коленом (коленями) (фото 25), бедрами и животом, значительное сгибание ног в коленных суставах (фото 26)

(фото 27) (фото 28)

нет касания руками пальцев ног (фото 27), отрыв пяток от пола (фото 28)

(фото 29)

Отсутствует касание пола лопатками при возвращении в исходное положение (фото 29)

1.4. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ).

Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.:

первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки касаются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу (фото 30), выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (фото 31) (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена»,

(фото 30)

(фото 31)

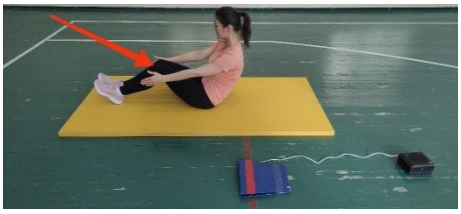
следующие 30 сек. – из положения упор лежа (фото 32) выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (фото 32) (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).

(фото 32)

(фото 32)

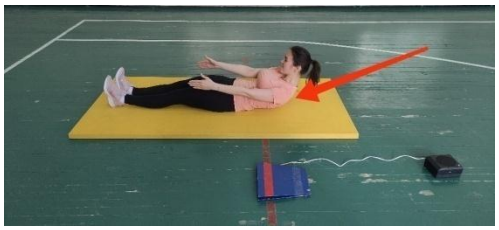
Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук, проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

Ошибки при выполнении упражнения:



(фото 33) (фото 34)

-значительное сгибание ног в коленных суставах (фото 33), нет касания руками пальцев ног (фото 34);



(фото 35) (фото 36)

- отрыв пяток от пола (фото 35),отсутствует касание пола лопатками при возвращении в исходное положение (фото 36);

(фото 37)

- нарушение прямолинейности положения туловища (фото 37)

(фото 38)

- касание пола коленом (коленями) (фото 38), бедрами и животом.

2 *Легкая атлетика и ускоренное передвижение*

Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости, которые проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

В содержание занятий включаются челночный бег 10х10 м., 4х20 м., бег на 100 м., бег (кросс) на 1, 3 и 5 км., а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации[1].

2.1. Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км.

Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности с высокого старта по командам: **«На старт»**, **«Марш»**. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 секунды[2].

Общие правила выполнения упражнения на выносливость (бег на 1, 3 и 5 км.):

1) бег начинается из неподвижного стартового положения по команде «Марш»;

2) бег заканчивается при пересечении линии финиша;

3) результат засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута.

Показанный результат в беге на 1, 3 и 5 км. должен читаться и фиксироваться с точностью до 1 секунды в сторону увеличения, т.е. результат 3.15,3 фиксируется как 3.16.

В беге на 1, 3 и 5 км. соблюдаются те же правила и условия выполнения упражнения, как и в беге на 100 м.

---

[1] Далее – «Наставление»

[2] Об утверждении Наставления по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450 // (дата обращения: 08.05.2020)

С учетом того, что бег на 1 км проходит на участках дорог с поворотами, необходимо изучить технику правильного входа в поворот, и выхода из поворота.

При входе в поворот корпус тела слегка наклонен в направлении поворота. Внешняя рука, при выносе руки вперед, слегка согнута во внутреннюю сторону, при отведении назад – слегка наружу.

При выходе из поворота, бег продолжается в обычном режиме.

Методические рекомендации для развития выносливости

Выносливость – способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивной работы в заданное время, выполнять нужный объем работы за меньшее время.

В основе выносливости лежит повышение энергетического потенциала организма и способности к более полной его мобилизации, функционального уровня вегетативных систем, устойчивости нервных центров к длительно действующим на них импульсам с периферии.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Тренировки на выносливость требуют решения еще нескольких задач – воспитание волевых качеств и развития способности стойко переносить утомление.

Выносливость развивается в процессе регулярных тренировочных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. В начальной стадии тренировочного процесса, развитие идет постепенным увеличением тренировочной работы за счет большого количества упражнений, после – увеличения её интенсивности и повышения скорости.

Следует сказать, что существует взаимосвязь между выносливостью и техникой бега. Длительное выполнение тренировочной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенствования техники бега. Чем более совершенна техника, тем меньше лишних движений, колебания

тела и напряжений, а, следовательно, и непроизводительного расхода энергии.

Под влиянием постоянных тренировочных занятий будет увеличиваться выносливость. Для достижения данной цели, необходимо заниматься продолжительное время, постепенно увеличивая беговую нагрузку и интенсивность.

В основе метода тренировки на выносливость лежат равномерный, переменный и интервальный бег.

Равномерный бег наиболее эффективный для развития общей выносливости, выполняется в ритмичном темпе средней интенсивности. Длина дистанции должна быть больше дистанции норматива, а скорость бега вначале небольшая, но постепенно увеличивается. Следует сказать, что увеличение идет от тренировки к тренировке.

Для развития скоростной и силовой выносливости применяется бег с переменной скоростью (**переменный бег**). Здесь скорость возрастает в середине и в конце дистанции. Переходить к переменному бегу рекомендуется после 4-5 тренировок в режиме равномерного бега.

Интервальный бег – это бег на заданную дистанцию с постоянной, но более высокой скоростью с несколькими паузами для отдыха [3] (в виде ходьбы или медленного бега для восстановления функционального состояния организма). Частота сердечных сокращений в конце отдыха должна составлять не более 120 ударов в минуту. Для этого берется пульс на запястье или на сонной артерии в течение 10 секунд. Количество ударов умножается на 6. Показанный результат и будет являться частотой сердечных сокращений в течение 1 минуты.

Включить в тренировочный процесс метод интервального бега следует только после некоторой подготовки с помощью первых двух методов.

Рекомендуется использовать следующие подготовительные и специальные упражнения, способствующие более быстрому и точному формированию технического навыка и развитию физических качеств:

1. Бег со слабой интенсивностью, общеразвивающие и специально-подготовленные упражнения.

2. Прыжковые упражнения: с места, с разбега отталкиваясь одной или двумя ногами, «многоскоки».

3. Равномерный бег со средней интенсивностью до 20 минут.

4. Интервальный бег в соревновательном темпе 4 раза по 300 метров через 200 метров бега с трусцой; 6 раз по 200 метров через 200 метров бега с трусцой; ускорение 10 раз по 100 метров.

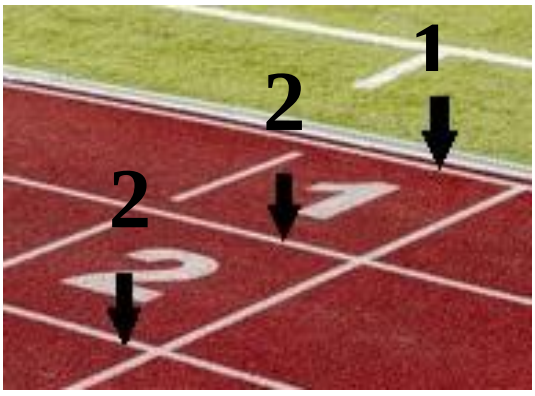
После каждого микроцикла подготовки рекомендуется провести контрольную тренировку в беге на выносливость (1, 3 и 5 км.). Показанный результат будет составлять примерно 90-95 % возможностей слушателя.

2.2. Бег на 100 метров.

Бег на 100 метров

Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: **«На старт», «Внимание», «Марш»**. При наличии по возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

Во время бега на 100 метров, каждый слушатель должен от старта до финиша придерживаться своей дорожки (Рис. 1).



1 – бровка; 2 – линия.

Рисунок 1 – Границы беговой дорожки

В таблице 1 представлены действия слушателей на поданные команды преподавателя при низком и высоком старте.

Таблица 1.

Действия слушателей на поданные команды преподавателя при низком и высоком старте

Команда стартера	Действия кандидата на обучение	
	Низкий старт	Высокий старт
На старт	Подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Запрещается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. Обе руки и хотя бы одно колено должны касаться земли, а обе ноги – зафиксированы в стартовых колодках, причем обе ступни должны касаться пластин стартовых колодок.	Подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Запрещается касаться руками или ногами линии старта или земли за ней, дотрагиваться до поверхности одной или обеими руками после того, как занята своя стартовая позиция, и нельзя касаться линии старта или зоны за ней руками и/или ногами.
Внимание	Немедленно подняться и зафиксировать окончательную стартовую позицию, сохраняя при этом опору руками о дорожку и контакт ступней ног со стартовыми колодками	Зафиксировать окончательную стартовую позицию
Марш	Начать движение	Начать движение

Примечание: Между командами «Внимание» и «Марш», оптимальной считается пауза в пределах 2 секунд.

Рекомендации слушателям для выполнения упражнения в беге на 100 метров:

Самое главное в беге на 100 м. – в кратчайшее время набрать предельную скорость и сохранить её на протяжении всей дистанции. Для этого нужна быстрота реакции, высокий темп и скоростная выносливость. Весь бег можно разделить на 4 части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш.

Старт. В спринте может быть, как высокий, так и низкий старт (старт с колодок). При высоком старте, перед началом бега слушатели располагаются в 3 метрах от линии старта. По команде **«На старт»** они занимают исходное стартовое положение перед линией старта. При этом одна нога выставляется вперед, а другая располагается на 1,5-2 стопы сзади и немного в сторону, при этом корпус наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на слегка согнутую выдвинутую вперед ногу. Одна рука согнута в локте и вместе с плечом выносится вперед. Другая

рука полусогнута и отведена назад. По команде **«Внимание»** нужно приготовиться к старту и принять неподвижное положение (фото 39). По команде **«Марш»** необходимо сильно оттолкнуться и активно вынести маховую ногу вперед для выполнения первого бегового шага (фото 40).

фото 39

фото 40

При низком старте по команде **«На старт»** руки опираются о землю впереди стартовой линии, сильнейшая нога ставится на переднюю стартовую колодку, другая на заднюю. Расстояние между передней и задней колодкой равно длине голени (полторы стопы). Колено, стоящее на задней колодке, опускается на землю. Руки убираются за линию старта, и ставятся выпрямленными и расставленными на ширине плеч вплотную у линии (фото 41).

фото 41

По команде **«Внимание»** разгибанием ног колено отрывается от земли и, подавая туловище слегка вперед, поднимается до уровня плеч или несколько выше и подавая плечи вперед, вес тела переносится на впереди стоящую ногу и на руки (фото 42).

фото 42

По команде **«Марш»** энергично разгибая ноги, отрывая руки от опоры и делая ими быстрый взмах вперед-назад, сильно отталкиваясь ногами от колодок, необходимо начать стартовый разбег в сильно наклоненном положении (фото 43).

фото 43

Первые беговые шаги **(стартовый разгон)** выполняются упругой постановкой ног при сохранении общего наклона туловища (фото 44). Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см.), затем туловище выпрямляется и на 14-15 шаге длина увеличивается до нормальной длины (200-240 см.). Развив околопредельную скорость на 20-25 метре, продолжается бег по дистанции.

фото 44

Бег по дистанции. После разгона основной задачей является наращивание скорости за счет увеличения длины и частоты шагов. Определяющей в данном случае становится частота, а не длина шагов.

Для рациональной техники бега характерны равномерность и прямолинейность движений, отсутствие поперечных колебаний.

Опорная нога имеет небольшое амортизационное сгибание в коленном и голеностопном суставах для выполнения очередного отталкивания. В этот момент маховая нога, согнутая в коленном суставе, стремительно движется вперед, способствуя быстрому и мощному разгибанию опорной ноги. В момент, когда опорная нога отделяется от грунта, бедро маховой ноги должно быть вынесено далеко вперед, почти до горизонтали, поясница несколько прогнута, таз выведен вперед, туловище, сохраняя нужный наклон, держится свободно и прямо, взгляд устремлен вперед (фото 45). С момента завершения отталкивания начинается фаза полета. Нога, отделившись от опоры после толчка, сгибаясь в коленном суставе, быстро движется бедром вперед навстречу стремительно опускаемой вниз маховой ноге. Маховая нога ставится на грунт с передней части стопы параллельно линии без разворота наружу. Активное и быстрое опускание маховой ноги на грунт должно осуществляться без полного выпрямления ноги в коленном суставе (фото 46).

фото 45

фото 46

Кисти рук во время бега слегка сжаты в кулак. Руки работают широко и активно. При выносе рук вперед (практически до высоты подбородка) и несколько внутрь сгибается при отведении назад и несколько наружу – разгибается под воздействием инерционных сил (фото 47).

фото 47

Финиш начинается за 10-15 метров до конца дистанции. Бег заканчивается в момент, когда туловище коснется вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью» (фото 48). Рекомендуется пробегать линию финиша, работая в полную силу. После преодоления финишной черты, мышцы ног расслабляются, и по инерции бег продолжается до полной остановки.

фото 48

Показанный результат в беге на 100 метров должен читаться и фиксироваться с точностью до 0,1 секунды в сторону увеличения, т.е. результат 15,31 фиксируется как 15,4.

2.3. **Челночный бег 10х10 м. (4х20 м.).**

Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м. в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Таблица 2.

Действия слушателей при выполнении челночного бега.

Фаза	Название фазы	Действия слушателя
1	Старт	Одна нога выставляется вперед, а другая располагается на 1,5 – 2 стопы сзади и немного в сторону, при этом корпус наклоняется вперед, тяжесть тела переносится на слегка согнутую выдвинутую вперед ногу. Одна рука согнута в локте и вместе с плечом

		выносится вперед. Другая рука полусогнута и отведена назад.
2	Стартовый разбег	По команде **«Марш»** необходимо сильно оттолкнуться и активно вынести маховую ногу вперед для выполнения первого бегового шага (Фото 42). Первые беговые шаги выполняются упругой постановкой ног при сохранении общего наклона туловища.
3	Бег по дистанции	Длина шагов при выходе со старта сначала небольшая (первый шаг 60-70 см.), затем туловище выпрямляется и длина увеличивается до нормальной длины (200-240 см.). Кисти во время бега слегка сжаты в кулак. Перед поворотом длина шага укорачивается и учащается (семенящий шаг).
4	Разворот	Разворот осуществляется на 180º за счет разворота туловища и таза, нога, находящаяся сзади, разворачивается на носке, обе ноги согнуты, плечи опущены .
5	Финиш	Финиш начинается на последнем прямом отрезке дистанции. Бег заканчивается в момент, когда туловище коснется вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге резко наклониться грудью вперед, «отбрасывая» руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

фото 49

Методические рекомендации для развития скоростных способностей. Скоростная подготовка

Скоростная подготовка – это тренировка, направленная на развитие скоростных способностей. Она заключается в развитии скоростных движений и быстрых двигательных реакций и достигается включением в тренировочную программу специальных упражнений,

таких как бег на скорость, бег с ускорением, прыжковые упражнения и так далее.

Развитию быстроты способствует выполнение многократных движений, совершаемых с предельной скоростью. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательной реакции, одновременно являются хорошим средством, тренирующим скорость отдельных движений. Прогресс скоростной силы и быстроты движений достигается при регулярном введении в тренировочный процесс скоростно-силовых упражнений и упражнений на быстроту.

Таким образом, основным средством воспитания быстроты является выполнение повторных упражнений таких, как ускорения.

Помимо непосредственной работы над быстротой, следует использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения упражнения в целом. Для этого применяются упражнения скоростно-силового характера на растяжку и расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

Бег 100 метров и челночный бег 10х10 (4х20) м. требует комплексного проявления качеств быстроты и силы. Результат зависит от времени реакции на старте, скорости отдельных движений (отталкивания, вынос бедра и так далее), каденса (частоты шагов), длины шагов, которая, в свою очередь, зависит от силы отталкивания.

Бег на спринтерскую дистанцию можно разделить на 3 фазы:

1) стартовый разгон;

2) бег по дистанции;

3) финиширование.

Способность быстро набрать скорость и способность передвигаться по дистанции с высокой скоростью не зависят друг от друга. Человек, обладающий хорошей реакцией, т.е. хорошим стартовым ускорением не факт, что обладает высокой дистанционной скоростью. В соответствии с данными особенностями и должен строиться тренировочный процесс.

Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног, необходимых для быстрого старта, используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 – 40 метров с повторениями по 5 – 8 раз отдыхом между отрезками (бег трусцой). Сюда можно включить:

- имитация стартового разгона по 20-25 метров с повторениями от 3 до 5 раз. Задача – максимально быстро выполнить стартовый разгон;

- прыжковые упражнения (прыжки с ноги на ногу (фото 50), прыжки вверх из приседа (фото 51), прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (фото 52).

фото 50

фото 51

фото 52

Для развития способности передвигаться по дистанции с высокой скоростью в беге на 100 м. следует выполнять повторную беговую работу на отрезках от 60 до 100 метров со скоростью близкой к скорости преодоления дистанции, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности. Основной метод данной работы заключается в выполнении беговых упражнений по 3 – 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения:

- бег 40-60 метров 3-4 раза с максимальной скоростью;

- челночный бег 4 раза по 20 метров 3-4 раза 85-90 % от текущей максимально возможной скорости;

- бег в подъем по 10 метров с максимальной скоростью под углом 15 – 20 градусов 6 раз;

- бег в подъем по 25 – 30 метров со скоростью в пределах 90 % от текущей максимально возможной скорости под углом 15 – 20 градусов 2 – 4 раза;

- прыжки с высоким подниманием бедра (фото 53) 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза;

- спринтерский бег 2 раза по 100 метров.

фото 53

Кроме вышеперечисленных способов, для развития скоростно-силовых качеств мышц ног и способности передвигаться по дистанции с высокой скоростью, можно рекомендовать и силовые упражнения со штангой (полуприседы и приседы, вставание одной ногой на опору высотой 30-60 сантиметров, разножка, ходьба выпадами, выпрыгивание из приседа и полуприседа, толчки от груди и рывки), а также упражнение на тренажерах для мышц передней, задней поверхности бедра, стопы. Все силовые упражнения нужно стремиться выполнять в быстром темпе. Применяется и упражнение с движением рук в максимальном темпе как при беге, но стоя на месте. Упражнение выполняется сериями по 10-12 секунд.

Финиширование – это бег на последних метрах дистанции до финишной линии.

Можно дать следующие методические рекомендации обучения технике финиширования:

- стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад;

- при ходьбе сделать наклон туловища вперед с отведением рук назад;

- наклон туловища вперед с отведением рук назад как при медленном, так и при быстром беге.

3 Болевые приемы

3.1. Виды страховки и самостраховки

Каждый сотрудник (слушатель, курсант) органов внутренних дел Российской Федерации [4], начинающий изучать боевые приемы борьбы, прежде чем приступить к изучению бросков, должен хорошо усвоить способы самостраховки при различных падениях и способы страховки своего партнера при проведении бросков во избежание каких-либо ушибов и повреждений на занятиях. Также на занятиях применяются специальные способы страховки партнёра и самостраховки, эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение техники безопасности.

Рассмотрим основные приемы самостраховки и страховки при приземлении на ковер. Основная задача обучающегося при падении — сгруппироваться и погасить удар о ковер. Этого можно достичь тремя путями:

- *уменьшением кинетической энергии падающего тела при приземлении за счет переката (как при кувырках в длину);*
- *встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук;*
- *использованием рук и ног в качестве амортизаторов.*

При падении нужно задерживать дыхание. Падение на вдохе может вызвать неприятные ощущения.

Проводя броски при отработке приемов слушатели должны уметь страховать себя и партнера от травм.

Во избежание травматических повреждений, на занятиях применяются специальные способы страховки партнера и самостраховки.

Способов самостраховки и страховки при выполнении приемов достаточно много.

[4] Далее по тексту – сотрудник (слушатель, курсант).

Если атакующий падает вместе с ассистентом или скорость его падения увеличивается усилием ассистента, то он не должен опираться кистями о ковер — это может повлечь за собой серьезную травму. При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения падения поддержкой за куртку, а иногда −направлением его тела на перекат. Атакующий для самостраховки должен избегать бросать ассистента себе на ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге ассистента и даже подбивала ее. При этом ассистент, падая через ногу, никогда не придавит ее.

При бросках из стойки, в которых нападающий также падает, страховка партнера заключается в смягчении его падения путем направления тела на перекат. В то же время атакующий не должен касаться ковра головой и ударяться плечом или локтем.

Проводя броски на занятиях, атакующий должен выполнять их так, чтобы не допустить получения травмы ассистентом. Если при борьбе стоя создается опасное положение для одного из обучающихся, первый заметивший это положение должен немедленно дать сигнал голосом: «Стоп!» По этому сигналу все движения обучающихся приостанавливаются.

Важная часть самостраховки заключается в умении падать со стойки, не получая ушибов, сотрясений и болевых ощущений. Ниже приводится ряд приемов и упражнений, которые необходимо изучать в первую очередь.

Нельзя падать на руку, на плечо, и, тем более, на голову. Во время падения нужно сгруппироваться так, чтобы соприкосновение с ковром произошло, возможно, большей поверхностью тела и, по возможности, сопровождалось перекатыванием. Например, падая назад и принимая удар на ягодицы, нужно слегка ссутулиться и перекатиться на спину, при падении на бок не следует опираться прямой рукой и перекатиться на плечо.

Умение падать нужно тренировать. В данном учебно-методическом пособии рассмотрим ряд упражнений, связанных с обучением правильному применению приемов самостраховки.

Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы ассистент падал от центра ковра к краю.

При падениях нельзя для смягчения падения выставлять выпрямленную руку.

Страховка при выполнении бросков заключается в том, что слушатель, который производит бросок:

- поддерживает падающего ассистента, смягчая удар его тела о ковер;
- при падении ассистента направляет его на перекат;
- при выполнении бросков не падает на ассистента и не наступает на него при потере равновесия.

Самостраховка – это способы безопасных падений. Умение смягчать удары при различных падениях предохраняет от ушибов и сотрясений. Каждый слушатель должен автоматически выполнять соответствующие действия при любом падении. Это умение приобретается в процессе выполнения специальных упражнений, которые включаются в подготовительную часть каждого занятия.

Основная задача человека, изучающего боевые приемы борьбы, при падении – сгруппироваться и погасить удар. Этого можно достичь тремя путями: использованием рук и ног в качестве амортизаторов; уменьшением кинетической энергии падающего тела за счет переката; встречным резким хлопком по ковру всей поверхностью прямых рук.

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу возрастающей их трудности.

При обучении страховке и самостраховке очень важно, чтобы у слушателя воспитывалось тактичное и заботливое отношение к своим товарищам (ассистентам). Даже во время выполнения боевых приемов

борьбы слушатель должен страховать своего ассистента, предупреждать возможные повреждения и, тем более, не наносить их, поступая в соответствии с этикой сотрудника ОВД.

При проведении броска атакующий, чаще всего, остается в стойке, и его ассистенту приходится переворачиваться в какую-либо сторону или делать кувырок вперед. Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах сбоку на бок или на согнутой спине.

Прежде чем приступить к изучению способов самостраховки, надо занимающихся научить различным перекатам (на спине и по диагонали), поворотам в стороны и выполнению группировок.

При бросках, когда бросающий остается на ногах, страховка падающего проводится посредством смягчения его падения поддержкой за одежду, а иногда направлением его тела на перекат. Бросающий же в целях самостраховки должен избегать бросать ассистента на свои ноги. Особенно внимательно нужно следить за тем, чтобы при подножках атакующая нога ставилась вплотную к ноге ассистента и даже подкашивала ее. При этом ассистент, падая через ногу, никогда не придавит ее своим весом.

При бросках из стойки, в которых ассистент также падает на ковёр, страховка партнёра заключается в смягчении его падения путём направления его тела на перекат. В то же время ассистент должен следить за собой, чтобы никогда не касаться ковра головой и не ударяться о него плечом или локтем.

При обоюдных падениях надо стремиться не допускать падения друг на друга. Если же ноги падающих переплелись, то оба слушателя при падении должны их поднять возможно выше от ковра.

Нужно запомнить, что *при падении слушатель ни в коем случае не должен опираться кистями рук о ковер — это может повлечь за собой серьезную травму.*

Важная часть самостраховки при изучении боевых приемов борьбы состоит из умения падать на ковёр со стойки, не получая грубых толчков,

сотрясений и болевых ощущений. Такие навыки необходимо воспитывать посредством специальных упражнений, изучаемых в определенном порядке. Что же касается навыков падения на ковер или другое покрытие, будь то асфальт, песок, деревянный пол, не получая при этом ушибов, переломов, сотрясений и других повреждений, то они приобретаются посредством многократного выполнения упражнений, изучаемых в определенной последовательности.

(фото 54)

Изучение группировки:

а) сесть на ковёр, поджав ноги и обхватив их руками; подбородок прижать к груди (фото54). Согнув возможно больше спину, сделать на ней перекат от ягодиц до лопаток и обратно. Если группировка тела сделана правильно, то перекат будет мягким, толчки ощущаться не будут;

б) из положения приседа, обхватив ноги руками, сделать тот же перекат. При этом упражнении садиться на ковер надо возможно ближе к пяткам;

в) исходное положение − основная стойка. Сделав полный присед и обхватив ноги, сделать перекат до лопаток и обратно в положение сидя на ковре.

Изучение положения рук при падении на спину. Лечь спиной на ковёр, прижав подбородок к груди. Вытянуть руки прямо вверх и сделать ими сильный удар по ковру. В момент удара руки должны быть вытянуты, а ладони направлены вниз; угол между туловищем и руками должен составлять примерно 40-50° (фото 55).

(фото 55). Правильное положение при падении на спину

Подготовительные упражнения

Подготовительные упражнения – это упражнения, которые подготавливают слушателей к выполнению более сложных, требующих определенных навыков упражнений (к ним можно отнести страховку и самостраховку). К подготовительным упражнениям можно отнести акробатические упражнения, которые являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки слушателей при изучении боевых приемов борьбы.

Среди них выделяют:

- *перекаты*−вращательные движения (напоминающие раскачивания на качелях) с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову (например, перекаты на спине в группировке);
- *кувырки*−вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись, из разных исходных положений в различные конечные положения;
- *перевороты без фазы полета* − движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову (переворот в сторону – колесо);

- *повороты с фазой полета* – прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами (переворот вперед с места и с разбега, рондат, фляк и др.).

Акробатические упражнения применяются в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач. Но чаще всего они используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных упражнений. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать обучаемого и помогать ему.

Виды страховки и самостраховки

Способов страховки и самостраховки при изучении боевых приемов борьбы очень много.

Перекат на спину. Из положения сидя. Сесть на ковёр и поджать ноги, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (фото 56). Сделать перекат на согнутой спине, не изменяя положения группировки. Коснувшись ковра лопатками, ударить по нему вытянутыми руками. В момент удара руками крестец должен быть приподнят над ковром (фото 57).

(фото 56) (фото 57) (фото 58) (фото 59)

Исходные положения для перекатов на спину и бок.

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения полуприседа (фото 58). Принять положение полуприседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сесть на ковёр на ягодицы. Пятки подтянуть как можно ближе к ягодицам и, не

останавливая движения, сделать перекат на спину, заканчивая падение ударом рук о ковер (фото 56-57).

Сделать тот же перекат на спину, вытягивая руки вперед-вверх.

Из положения основной стойки. Стать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд (фото 59). Из этого положения сделать плавный переход в присед, затем сесть на ковер и, не прерывая движения, закончить его перекатом на спину с ударом рук о ковер (фото 58,56,57) или вытягиванием их вперед-вверх.

Изучение конечного положения при падении на бок. Лечь на правый бок. Правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к груди; левую ногу поставить подошвой на ковёр возле правой голени. Туловище согнуть вперед, прижав подбородок к груди. Левое колено поднять возможно выше, правое положить на ковер. Прямую правую руку положить на ковер ладонью вниз под углом 45-50° по отношению к туловищу; левую руку поднять вверх (фото 60) или поставить блок предплечьем от возможного удара (фото 61).

фото 60

фото 61

Необходимо научиться быстро и точно принимать такое конечное положение при падении на левый и на правый бок.

Падение на бок. Из положения сидя. Сесть на ковёр. Перенести тяжесть тела на правую ягодицу и сделать перекат на правый бок в направлении правой лопатки. Как только нижний край правой лопатки коснется ковра, сделать сильный удар вытянутой правой рукой по ковру и закончить падение

на правый бок, как указывалось выше (фото 62).

фото 62

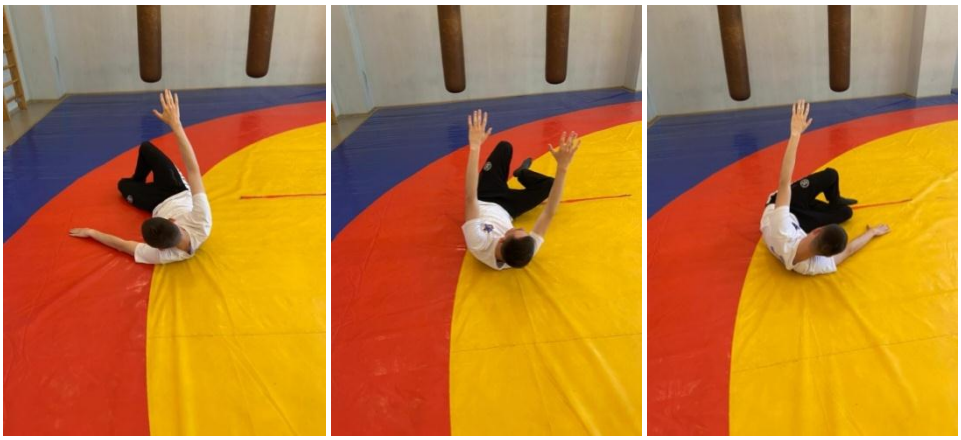
Из положения приседа. Принять положение полного приседа, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сесть на ковёр правой ягодицей возможно ближе к правой пятке и, не прерывая движения, сделать перекат на правый бок. Закончить падение на правый бок, как указывалось выше.

Из положения основной стойки. Встать в основную стойку, прижав подбородок к груди и вытянув руки вперёд. Из этого положения сделать плавный переход в полный присед, затем сесть на ковёр правой ягодицей и, не прерывая движения, закончить его падением на правый бок так же, как и в предыдущих упражнениях.

Аналогично проделать падение на левый бок.

Перекат с одного бока на другой. Лечь на правый бок в конечное положение для падения. Из этого положения правой рукой и двумя ногами сильно оттолкнуться от ковра и перекатиться на спине в положение лёжа на левом боку.

Убедившись в правильности положения на левом боку, оттолкнуться от ковра левой рукой и двумя ногами и перекатиться на правый бок и т.д. Эти перекаты с боку на бок нужно постепенно ускорять (фото 63).



а б в

Фото 63. Перекаты с одного бока на другой

Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках. Партнёр ставится на четвереньки. Стать возле его правого бока спиной к нему. Левой рукой захватить правое плечико куртки партнёра, поднять правую ногу вперёд и вытянуть перед собой правую руку (фото 9 а).

Сгибая спину и крепко держась левой рукой за куртку партнера, начинайте падение назад. Когда падение определится, правая рука должна обогнать движение падающего туловища (фото 64 б) и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру. Затем на ковер должно опуститься туловище, и последними − ноги (фото 64в).

а б в

Фото 64. Падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках

Проделать аналогичное падение через партнера на левый бок, для чего становиться нужно возле левого бока партнера и придерживаться правой рукой за его куртку.

Падение на бок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на фото 65, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы. Встать к палке спиной так, чтобы партнёр был справа. Левый подколенный сгиб прислонить к палке, а правой рукой захватить ее снизу возле правого бедра. Левую руку и правую ногу вытянуть вперед, прижав подбородок к груди (фото 65 а).

Сгибая спину и крепко держась правой рукой за палку, начать падение, стараясь сесть по другую сторону палки, следя за положением падающего туловища (фото 65 в). Как только падение определится, левая рука должна обогнать движение падающего туловища и всей плоскостью с силой ударить по ковру; рука при ударе должна быть вытянута, ладонь обращена к ковру (фото 65 г).

В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой к палке, что еще больше смягчит падение (фото 10 б).

а б в г

Фото 65. Падение на бок через палку

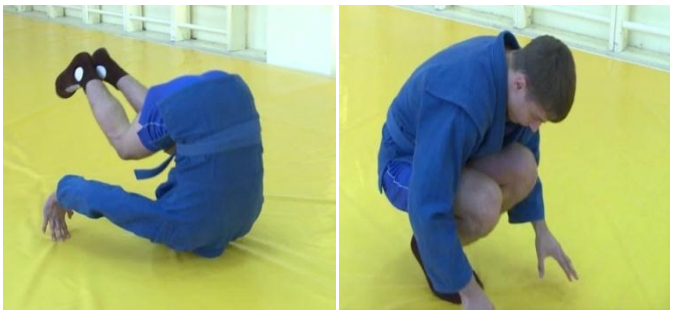
Проделать аналогичное падение через палку на правый бок.

Кувырок через голову (вперед). Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, а затылком сильно наклоненной вниз головы опереться о ковёр. Оттолкнувшись носками, сделать перекат вперёд так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (фото 66).

Фото 66. Кувырок вперёд (кувырок через голову)

Кувырок через голову (назад). Поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить ладони на ковёр, прижав подбородок к груди и сильно согнув спину. Не разгибая спины, немного приподняться на ногах, оттолкнувшись носками, сделать перекат назад так, чтобы спина не выпрямлялась. Во время кувырка по ковру ноги согнуть. Для того чтобы встать на ноги в темп перекату, нужно обеими кистями рук захватить голени и прижать пятки к ягодицам (фото 67 а, б, в, г).

а б



в *г*

Фото 67.

Кувырок через плечо. Из положения стойки на правом колене. Стать на правое колено и поставить ладони на ковёр, как указано на фото 68*а*. Скользя ладонью по ковру, пропустить правую руку между ног и опустить правое плечо на ковёр. При этом голову отвести к левому плечу, прижав подбородок к груди и оттолкнуться левой ногой и сделать перекат на спину с правого плеча в направлении левой ягодицы (фото 68*б*). Закончить кувырок сильным ударом вытянутой левой руки о ковёр и принять положение, как при падении на левый бок (фото 68*в*).

а б в

Фото 68. Кувырок через плечо.

а б в

Фото 69. Кувырок через плечо.

Из положения правой стойки. Исходное положение − основная стойка. Правую ногу выставить вперёд и повернуться на обеих ногах на 45° влево. Поставить правую ладонь на ковёр возле правой ноги, но так, чтобы её пальцы были направлены к левому носку. Из этого положения сделать плавный перекат (как из стойки на правом колене) с правого плеча на левую ягодицу и, приняв на одно мгновение положение, как при падении на левый бок, вскочить в положение основной стойки (фото 69 а, б, в).

Аналогично кувырку с правого плеча проделывается кувырок с левого плеча.

Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках. Партнёр стоит на четвереньках. Стать к нему лицом со стороны его правого бока и захватить правой рукой пояс на его спине. Сделав кувырок через спину противника, упасть в изученное положение на левый бок (фото 70 а, *б, в, г, д*).

а б в г д

Фото 70. Кувырок через партнёра, стоящего на четвереньках

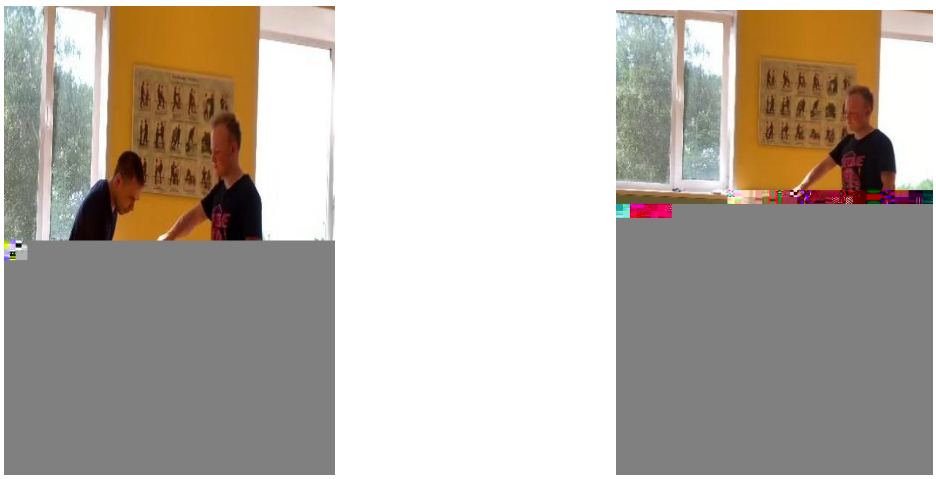
Аналогично кувырку через партнера на левый бок проделать кувырок

через партнера на правый бок, для этого нужно стать со стороны его левого бока и пояс захватить левой рукой.

Кувырок через палку. Партнёр держит палку двумя руками, как указано на фото 71, следя за тем, чтобы палка не коснулась его ключицы.

Встать к палке лицом так, чтобы партнёр был слева. Касаясь палки нижней частью правого бедра, захватить палку правой рукой сверху немного выше того места, где она касается бедра. Левую руку вытянуть вперёд, подбородок прижать к груди.

Сгибая спину и крепко держась за палку правой рукой, оттолкнуться от ковра и перекувырнуться в воздухе через палку. При начале падения левая рука должна обогнать движение туловища и с силой ударить по ковру. Во время удара рука вытянута и обращена ладонью вниз. В последний момент перед падением на ковёр следует подтянуться правой рукой. Упасть на ковёр нужно в изученное положение на левый бок (фото 71а, *б*, *в*).



а б в

Фото 71. Кувырок через палку

Аналогично кувырку через палку на левый бок проделать кувырок через палку на правый бок, становясь с другой стороны палки и захватывая ее левой рукой.

Падение на кисти рук. При падениях вместе с противником нужно

тщательно следить за тем, чтобы не опираться на кисти. Это не исправит положения, но может привести к повреждению руки. Однако при падениях с

ковру (фото 18*б, в, г*).

а б в г

Фото 73. Падение на спину через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях

Кувырок в воздухе, держась за одноименную руку партнёра. Правой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам встать лицом в одном направлении, вытянуть левую руку вперёд ладонью вниз. Над соединенными руками сделать точно такой же прыжок, как при кувырке вперёд через палку, и падать на левый бок.

В момент падения партнёр должен поддерживать вас за руку, смягчая падение (фото 74 а, б, в, г).

а б в г

Фото 74. Кувырок в воздухе, держась за руку партнёра

Кувырок в воздухе, держась за разноименную руку партнёра. Левой рукой захватить правую руку партнёра за внутреннюю часть его запястья. Партнёр держит вас так же. Обоим борцам встать лицом друг к другу,

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Изучая движения наряду с базовыми методами (разучивания упражнения в целом и по частям), применяется ряд вспомогательных методических приемов.

Упражнение № 3 «Скользящий шаг»

Принять И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 101). На счет «раз» шагнуть вперед правой ногой (фото 102), на счет «два» подтянуть к правой ноге левую ногу (фото 103), на счет «три» - «четыре» повторить движение (фото 104-106).

(фото106)

(фото 105)

(фото 104)

(фото 103)

(фото 102)

(фото 101)

Упражнение № 4 «Обычный шаг»

Принять И.п. основная стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 107). На счет «раз» начинаем движение как при обычной (повседневной ходьбе) (фото 108-109).

(фото 109)

(фото 108)

(фото 107)

Упражнение № 5 Приставной шаг

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 110). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 111), на счет «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 112). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

(фото 110)

(фото 111)

(фото 112)

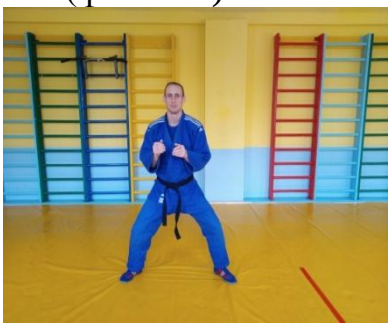
Упражнение № 6 Приставной шаг с поворотом вперед

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 113). На счет «раз» отставить правую ногу в сторону (фото 114), на «два» приставить к правой ноге свою левую ногу (фото 115). Затем на счет «три» занести левую ногу вперед и повернуться левым боком (фото 116-117). Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

(фото117)

(фото 116)

(фото 115)


(фото 114)

(фото 113)

Упражнение № 7 «Приставной шаг с поворотом назад»

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 118). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 119), на «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 120). Затем на счет «три», убирая назад – за себя правую ногу, повернуться правым боком (фото 121-122).

(фото 118)

(фото 119)

(фото 120)

(фото 121)

(фото 122)

Упражнение № 8 «Приставной шаг с поворотом вперед»

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 123). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 124), на два приставить к левой ноге правую ногу (фото 125). Затем на счет «три» занести правую ногу вперед и повернуться правым боком (фото 126-128).Выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

(фото 123)

(фото 124)

(фото 125)

(фото 126)

(фото 127)

(фото 128)

Упражнение № 9 «Приставной шаг с поворотом назад»

И.п. широкая стойка, руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 129). На счет «раз» отставить левую ногу в сторону (фото 130), на «два» приставить к левой ноге правую ногу (фото 131). Затем на счет «три» занести левую ногу назад за себя и повернуться левым боком (фото 132-134).

фото 129

фото 130

фото 131

Фото 132

фото 133

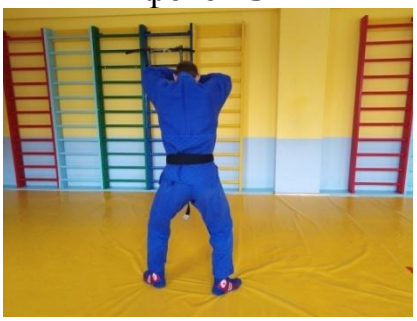


фото 134

Упражнение № 10 «Поворот (на бедрах) кругом»

И.п. правосторонняя стойка. Руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 135). На счет «раз» повернуться на бедрах (фото 136) и перейти в левостороннюю стойку (фото 137).

(фото 135) (фото 136) (фото 137)

Упражнение № 11 «Переход с «Обычного шага» на «Скользящий шаг»»

И.п. основная стойка. Руки согнуты в локтях и находятся перед собой (фото 138). На счет «раз» сделать «обычный» шаг вперед с левой ноги (фото 139). На счет «три» - «четыре» перейти на «скользящий» шаг (фото 140-143).

(фото 143) (фото 142) (фото 141)

(фото 140) (фото 139) (фото 138)

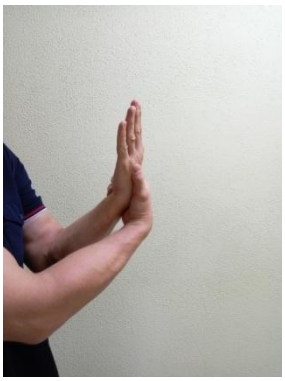
Методические указания: выполнить упражнение 2-3 раза в левую и в правую сторону.

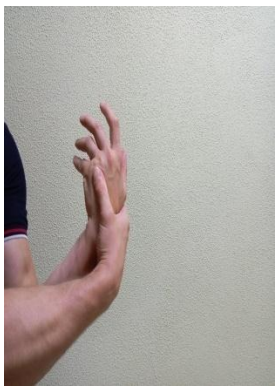
Специальная разминка запястье

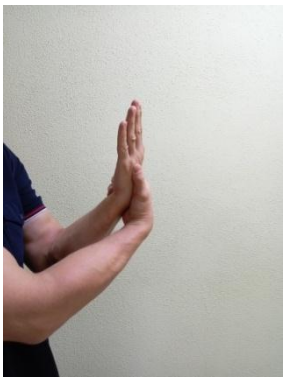
Упражнение 1 «Скручивание руки наружу»

Правая рука производит захват запястья левой руки таким образом, чтобы четыре пальца правой руки обхватывали ребро ладони левой руки

сверху, при этом большой палец правой руки производит захват левой руки снизу (фото 144). Захваченную таким образом руку ведёте сверху вниз от грудной клетки до живота (до болевых ощущений) и обратно (фото 146).


(фото 144)

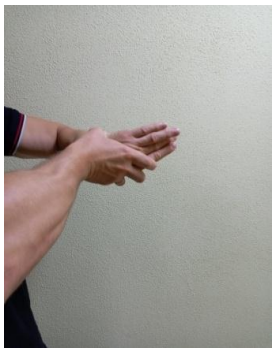

(фото 145)


(фото 146)

Упражнение 2

Правой рукой захватить запястье левой руки таким образом, чтобы четыре пальца правой руки обхватывали ребро ладони левой руки снизу, при этом большой палец правой руки производит захват левой руки сверху (фото 147). Захваченную таким образом руку ведёте круговым движением к лицу (сверху вниз) и опускаете перпендикулярно полу к солнечному сплетению (до болевых ощущений) (фото 148). Следующим движением немного отпускаете ребро захваченной руки от себя и повторяете цикл движения снова (фото 149).

(фото 147)

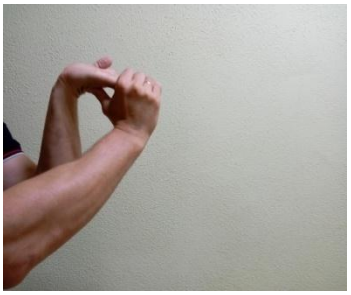

(фото 148)

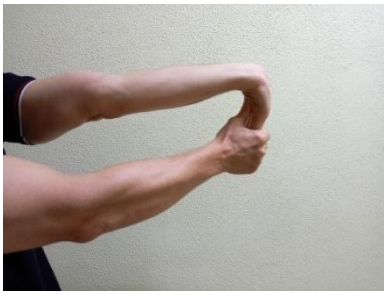
(фото 149)

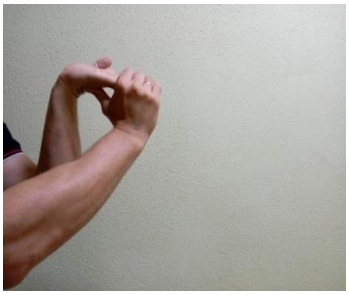
Упражнение 3

Произведите захват пальцев левой руки таким образом, чтобы ладонь левой руки была направлена наверх (фото 150). Выпрямляя левую руку в локтевом суставе произведите правой рукой вытягивающее движение вперёд

и вниз. Левая рука не должна сгибаться в локтевом суставе (фото). Выгибая правой рукой, кисть левой руки старайтесь подвести пальцы левой руки к животу и (фото151) и возвращая кисть, в исходное положение, повторяя цикл движения снова (152).

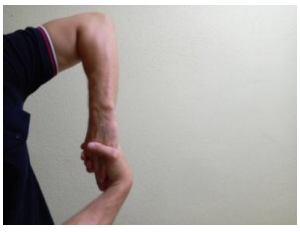

(фото 150)

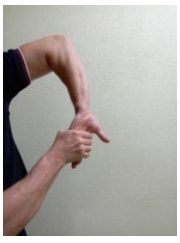

(фото 151)

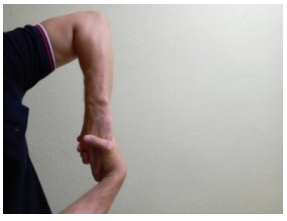

(фото 152)

Упражнение 4

Правая рука вытягивается ладонью вперёд и пальцами вниз таким образом, чтобы локоть был направлен вверх. Левая рука (ладонью к груди) производит захват ладони правой руки таким образом, чтобы большой палец левой руки контролировал ребро правой руки, указательный и средний пальцы левой руки обхватывали с двух сторон большой палец правой руки, а мизинец и безымянный палец левой руки контролировали ребро ладони правой руки со стороны указательного пальца правой руки (фото 153). Захваченную таким образом руку, скручивая в сторону большого пальца левой руки, поднимаете по линии предплечья в сторону локтя правой руки (фото 154). Следите за тем, чтобы кисть правой руки составляла прямую линию с предплечьем. Следующим движением, ослабляя болевое воздействие в суставе, возвращаете правую руку в исходное положение и повторяете цикл заново (фото 155).


(фото 153)


(фото 154)


(фото 155)

3.3.Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком»

Выполнение приема в целом

Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 156). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра (фото 157) или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть») (фото 158-159). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть (фото 160-161). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком (фото 162). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 163-164).

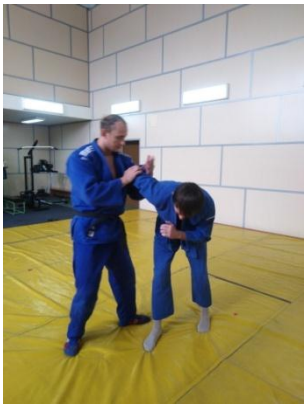
(фото 156)

(фото 157)

(фото 158)

(фото 159)

(фото 160)


(фото 161)

(фото 162)

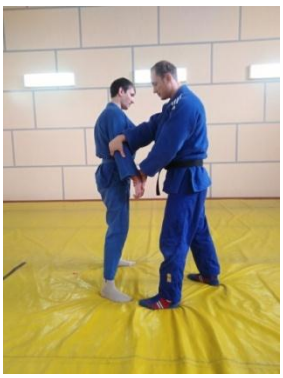
(фото 163)

(фото 164)

Упражнение с партнером на месте

Упражнение № 1

Принять И.п. левостороннюю стойку. Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 165). Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и медленно потянуть к себе (фото 166). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть (фото 167-168). После чего повернуться кругом (фото 169). Затем вернуться в И.п. (фото 15). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

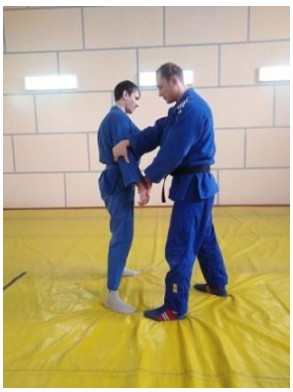


(фото 165)

(фото 166)

(фото 167)

(фото 168)



(фото 169) (фото 170)

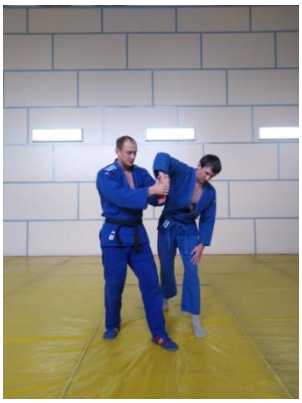
3.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком»

Выполнение приема в целом

Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 171) и нанести расслабляющий удар правой голенью (фото 172) или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте (фото 173) и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 174-175). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх (фото 176-177) и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (фото 178-179). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 180-181).

(фото 171) (фото 172) (фото 173) (фото 174)

(фото 175)

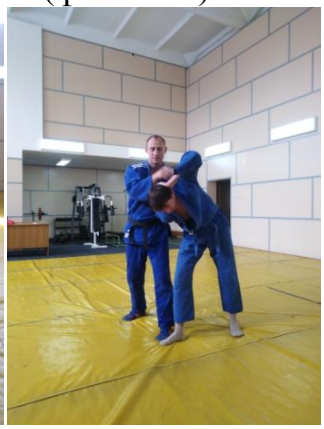

(фото 176)

(фото 177)

(фото 178)

(фото 179)

(фото 180)


(фото 181)

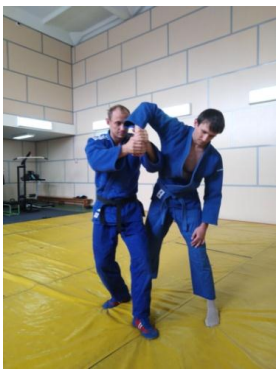
Упражнение № 1

Принять И.п. правосторонняя стойка, захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента (фото 182). На счет «раз» поднимая руку ассистента вперед-вверх (фото 183), согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 184-185). На счет два вернуться в исходное положение (фото 186). Повторить упражнение на левую руку ассистента.

(фото 182)

(фото 183)

(фото 184)


(фото 185)

(фото 186)

3.5. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки «наружу»

Выполнение приема в целом

Захватить правую кисть ассистента двумя руками (фото 187), большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар (фото 188-190). Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину (фото 191-193). Потянуть захваченную руку на себя, надавливая на кисть и скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот, или перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение, лежа на животе (фото 194-195). Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента (фото 196). Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди (фото 197). Удерживая правой рукой за левое плечо, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать (фото 198-199). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (фото 200).

(фото 187)

(фото 188)

(фото 189)

(фото 190) (фото 191) (фото 192)

(фото 193) (фото 194) (фото 195)

(фото 196) (фото 197) (фото 198)

(фото 199) (фото 200)

Упражнение на месте с партнером

Упражнение № 1

И.п. ассистент стоит во фронтальной стойке. Партнер захватывает правую кисть ассистента двумя руками (фото 201-202). Большими пальцами надавить на запястье и медленным движением выкрутить руку наружу-вниз. Затем вернуться в исходное положение (фото 203)

(фото 201)

(фото 202)

(фото 203)

3.6. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки «внутрь»

Выполнение приема в целом

Захватить хватом сверху двумя руками предплечье атакуемой руки ассистента (фото 204). Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой. Разворачиваясь вокруг своей оси на опорной ноге, выполнить шаг назад в сторону, одновременно скручивая предплечье внутрь и вытягивая атакуемую руку на себя (фото 205), вывести ассистента из равновесия и завести захваченную руку себе под плечо (фото 206). 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 (фото 207). Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

(фото 204)

(фото 205)

(фото 206) (фото 207) (фото 208)

Упражнение №1

Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти) (фото 209). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу) (фото 210-211). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо (фото 212). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху (фото 213). Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком (фото 214-217).

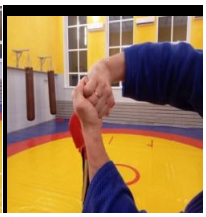
(фото 209) (фото 210) (фото 211)

(фото 212) (фото 213) (фото 214)

(фото 215) (фото 216) (фото 217)

3.7. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком»

Расположить свое разноименное захватываемой руке ассистента предплечье между его рукой и бедром и зажать кисть в кармане (фото 218). Нанести расслабляющий удар одноименной захватываемой руке ногой (фото 219). Соединить руки (разноименная-снизу под локтем ассистента, одноименная сверху) хватом пальцев в «замок» (фото 220). Поворачиваясь всторону-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх (фото). Прижать атакуемую руку к своей груди и вывести ассистента из равновесия (фото 221). Далее действовать аналогично загибу руки за спину (фото 222).



(фото 221) (фото 222)

4. Броски. Задняя подножка.

В боевых приемах борьбы базовую технику составляют основные стойки, передвижения, броски, удары и защита руками и ногами. Процесс овладения приемами подразделяется на три основных этапа: ознакомление, разучивание и совершенствование (тренировку).

Чтобы выполнить прием, сотрудник полиции (далее по тексту – сотрудник) должен предварительно подготовить его, совершить некоторые двигательные действия. Результат приема зависит от совокупности многих факторов, в том числе и от технической, физической, психологической подготовленности сотрудника, от защиты правонарушителя.

В данном разделе рассмотрим технику выполнения приемов (бросков) «задняя подножка».

Бросок – это прием в спортивных единоборствах и боевых искусствах, заключающийся в выведении соперника из равновесия, отрывом всего его тела или отдельной конечности от опорной поверхности для обеспечения последующего его падения.

Бросок, проведенный не на мягком ковре, может привести к тому, что упавший потеряет способность к дальнейшему активному сопротивлению. В любом случае, хороший бросок дает сотруднику полиции, выполнившему его, значительные тактические и психологические преимущества, обеспечивая выигрышные позиции для задержания правонарушителя.

Важнейшие составляющие проведения эффективного броска – правильные захваты и выведение из равновесия.

Большинство технических действий в борьбе построено на выведении противника из равновесия. Поэтому для их проведения благоприятными будут такие позы, при которых противник имеет малую устойчивость в направлении выполнения определенных приемов.

Выведение из равновесия – способ тактической подготовки, при выполнении которого атакующий добивается защитной реакции соперника для сохранения его устойчивости, способствующей проведению атакующего действия. Для выведения из равновесия применяются ложные рывки, толчки, упоры, отведения. Указанный способ эффективен потому, что дает атакующему борцу использовать защитные усилия соперника, направленные на восстановление равновесия или ранее занимаемого положения тел.

Противник во время проведения атакующего действия обычно сосредотачивается на его выполнении и в первый момент занимает неустойчивое положение. Это является удобным моментом для проведения встречной атаки.

Помимо традиционного подхода к обучению технике бросков, предусмотрено прохождение в обязательном порядке курса общей и специальной разминки, а также техники страховки и самостраховки при падении, техники захватов и выведения из равновесия.

Обучение собственно технике бросков имеет определенную специфику, особый протокол и алгоритм действия. Речь идет о порядке

подготовки к броску, его выполнения, завершения самого броска и действиях после выполнения броска (задержание и сопровождение).

Благоприятные ситуации:

1. Противник «тянет», опираясь на впереди стоящую ногу. Делают подножку под опорную ногу.

2. Противник переносит вес на одну ногу. Выполняют подножку под опорную ногу.

3. Противник стоит прямо, широко расставив ноги.

4. Противник передвигается назад.

5. Противник двигается «вперевалку», ритмично перенося вес с одной ноги на другую. Подножка выполняется под опорную ногу.

6. Противник скрещивает ноги. Подножка выполняется под впереди стоящую или обе ноги.

Техника выполнения приема задняя подножка

Левой рукой захватить одежду противника (партнера) под локтем на правой руке, правой - за отворот одежды на груди (фото 223). С шагом левой ногой влево-вперед (нога ставится на одну линию с ногами противника) руками осадить противника (партнера) на его правую ногу, правую ногу поставить за его ногами (фото 224, фото 225, фото 226) и резким движением рук и ног влево-вниз выполнить бросок (фото 227, фото 228, фото 229). Нанести удар рукой (ногой) в уязвимое место (фото 230).

Фото 223

Фото 224

Фото 225

Фото 226

Фото 227

Фото 228

Фото 229

Фото 230

Фото 231

Фото 232

Фото 233

Характерные ошибки:

1. Не выполнено зашагивание за противника (партнера).

2. Бросок выполнен на прямых ногах.

3. Рывок руками влево - вниз выполнен слабо.

4. Левая нога атакующего не доставлена до линии ног правонарушителя.

5.Слабый рывок руками атакующего в сторону опорной ноги правонарушителя и прогиб в спине назад.

Структура выполнения бросков задней подножкой. Броски задней подножкой выполняются за счет подставления ноги сотрудника к ногам правонарушителя (сзади) и перебрасывания его через ногу. Лучшему выполнению этих бросков способствует подбивающее движение подколенным сгибом. Для быстроты выполнения подножки большое значение имеет исходное положение. Занимая исходное положение, позволяющее при постановке задней подножки проделать меньший путь ногой, можно обеспечить большую скорость. Для этого атакующий обычно выставляет вперед опорную ногу, сближается с атакуемым (на среднюю или ближнюю дистанцию), поворачивается к нему боком так, чтобы атакующая нога находилась ближе к той ноге, которая будет атакована. Захват: правый разноименный, правая стойка.

Особенности выполнения броска «задняя подножка». Задняя подножка проводится с различными видами захватов с прихватом одной

рукой одежды либо же руки в районе локтя, а второй в районе шеи (прихватом шеи), либо же одежды на груди с обеих сторон. Выведение из равновесия и сбрасывание. Перенести тяжесть своего туловища на правую ногу, рывком левой рукой вперед-влево и толчком правой рукой назад-вверх-влево отклонить правонарушителя назад-влево до тех пор, пока проекция центра тяжести правонарушителя (ЦТП) не выйдет за границу его площади опоры. Когда правонарушитель перенесет тяжесть своего тела на правую ногу, повернуть носок левой ноги влево и сделать шаг левой ногой вперед-влево. Поставить согнутую в колене левую ногу на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни правонарушителя (на одном уровне с ней). За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед-влево по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего туловища на левую ногу. Освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой правонарушителя влево-вперед и подкашивающим движением выполнить подбив подколенный сгиб правой опорной ноги правонарушителя вправо-назад. После броска переводит правонарушителя на живот, выполняет задержание и сопровождение (фото 231-233). Заднюю подножку можно также выполнять захватом за пояс через одноименное плечо.

Практическое применение броска «задняя подножка». Данный бросок, возможно применить при ограничении свободы передвижения правонарушителя, пытающегося нанести боковые удары руками в голову. Удары ножом, палкой или аналогичным предметом. Освобождение от обхватов спереди (с руками и без рук). Задержание после удара ножом сбоку в голову. Задержание при обхвате поверх рук сотрудника спереди. Задержание при обхвате сотрудника спереди без рук.

5. Удары и защита от ударов

5.1. Технические особенности нанесения ударов.

Удары руками и ногами применяются во всех случаях в процессе рукопашного боя. Они могут наноситься с последующим захватом за какую-либо часть тела или оружия (экипировки), а также одежды противника. Удары по своим тактическим целям делятся на основные и отвлекающие.

Основные технические особенности нанесения ударов руками и ногами:

- основная часть боевых приемов борьбы начинается с нанесения расслабляющего, шокирующего или отвлекающего удара (ударов);
- расслабляющее действие ударов основывается на том, что под воздействием боли человек непроизвольно, на какое-то время, расслабляется и тем самым облегчает выполнение приема задержания;
- шокирующий удар приводит противника в состояние болевого шока и выводит из строя на более продолжительное время;
- отвлекающий удар отличается от вышеназванных меньшей силой и болезненностью. Главная задача этого удара - отвлечь, переместить внимание противника для более легкого выполнения основного действия. Сила и направленность ударов зависит от многих факторов: опасности, силы, возраста, пола и других качеств правонарушителя. В любом случае, эти удары не должны быть слишком травмоопасны, но должны быть неожиданными и резкими. Ведь нанесение опасного для жизни и здоровья удара – это уже не ограниченный бой.

При обучении ударам необходимо знать, что они наносятся в наиболее уязвимые места на теле человека. При нанесении ударов должна быть обеспечена возможность сохранения устойчивого положения или быстрого восстановления потерянного равновесия в случае промахов. Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. Нанесение удара следует сопровождать выдохом, что способствует быстроте и силе его выполнения.

Схематично технику нанесения ударов руками можно описать следующим образом: при нанесении ударов рукой усилия передаются от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище, плечо, предплечье,

ударную поверхность кисти. Если наносим удар левой рукой, то усилие передается от левой стопы и наоборот.

Изучение техники выполнения принятия фронтальной и боевой стойки.

Успешное выполнение ударов и защита от них во многом зависят от правильного положения тела, т.е. стойки. Если тело лишено равновесия и устойчивости, приемы нападения и защиты будут неэффективны. А способность защищаться от нападения при любых обстоятельствах в немалой степени зависит от положения тела.

Стойка в рукопашной схватке связана, главным образом, с положением нижней части тела. Мощные, быстрые и точные приемы возможно выполнить только при наличии прочной и устойчивой основы.

Основные требования, предъявляемые к стойкам:

а) сохранять равновесие при проведении приема нападения или защиты;

б) проводить прием с максимальной скоростью;

в) стремиться, чтобы мышцы, используемые в защите или нападении, действовали синхронно.

Стойка может меняться в зависимости от направления движения и вида проводимого приема.

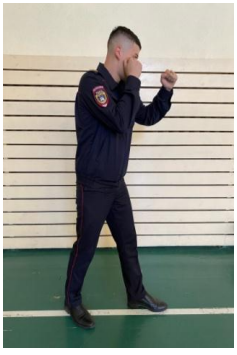
Для отработки любого вида удара или защиты начинается из фронтальной стойки, с последующим переходом в боевую.

Фронтальная стойка – оптимальное положение частей тела обучаемого, при котором он может эффективно атаковать и надежно защищаться. В этой стойке ступни параллельны и стоят на ширине плеч. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распределен на переднюю часть каждой ступни. Туловище немного наклонено вперед, спина прямая. Плечи расслаблены и поданы вперед. Руки перед собой, предплечья и кисти прикрывают живот, грудь, голову (Фото 234 -235).

(Фото 234)

(Фото 235)

Левосторонняя (правосторонняя) боевая стойка с опорой на впереди стоящую ногу, используемая, как правило, при ведении рукопашного боя с вероятным противником. Она принимается следующим образом. Голова опущена, подбородок прижат к плечу, взгляд исподлобья. Левая нога, согнутая в подколенном сгибе, выставлена вперед, колено развёрнуто внутрь, на нее приходится 60–70 % массы тела. Правая нога, также согнутая в подколенном сгибе отставлена назад, а колено развёрнуто наружу. Плечи и бедра развернуты левым плечом вперёд, корпус прямой. Стопа впереди стоящей ноги развернута внутрь на 60 градусов, а стопа другой ноги – наружу на 30 градусов относительно воображаемой прямой, проведенной от носка впереди стоящей ноги до пятки другой. Прямая левая рука, вытянутая вперед, закрывает от возможной атаки пах, живот, грудь и голову; согнутая в локте правая рука находится сзади и прикрывает голову, грудь, подреберье с правой стороны (Фото 236-237).


(Фото 236)

(Фото 237)

Стойка должна быть максимально сгруппированной, расслабленной, комфортной и удобной.

Основные ошибки при выборе стойки:

- выпрямление ног, корпуса и головы;

- опускание рук или разведение локтей в стороны;

- постановка ног на одну линию или их скрещивание;

- постановка (разворот) колена и стопы прямо на «противника».

5.2. Удары руками.

Основные требования к удару руками по убывающей:

- Дистанция - каждый удар имеет свою дистанцию. Дистанция меньше и удар превратится в толчок, больше и повиснет в воздухе.
- Точность - без попадания в цель любой, даже самый пушечный удар, теряет смысл.
- Скорость - зависит от траектории, расслабленности и ритма дыхания.
- Сила - плохой удар бьется рукой, хороший бьется корпусом и рукой, отличный - рукой, корпусом и ногами.

Для эффективного нанесения удара рукой, необходимо правильно сформировать кисть в кулак. Для этого необходимо:

- плотно прижать пальцы кисти друг к другу (Фото 238);

- согнуть их в передних и средних фалангах, плотно прижимая подушечки пальцев к их основаниям (Фото 239);

- согнуть пальцы в суставах, втыкая их окончания в центр ладони (Фото 240);

- согнуть большой палец, плотно прижимая им указательный и средний пальцы (Фото 241);

- выпрямить кисть в лучезапястном суставе так, чтобы верхняя поверхность кисти и предплечье образовывали прямую линию, а передняя стенка плотно сжатых пальцев кулака прямой угол с верхней частью кисти (Фото 242-243).

В этом случае, как было уже сказано выше, удар наносится основанием указательного и среднего пальцев.

Фото 238. Фото 239. Фото 240. Фото 241.

(Фото 242) (фото 243)

Обучение технике прямого удара кулаком в голову.

Рассмотрим вариант прямого удара кулаком. Удар является одним из самых быстрых ударов, благодаря своей кратчайшей траектории по отношению к цели. Удар наносится передней частью кулака в области первых суставов большого и среднего пальцев. Во время нанесения удара кулак вращается на 180 градусов, ввинчиваясь в цель наподобие штопора. Во время нанесения удара рука расслаблена, как плеть, напрягаясь лишь в момент контакта с целью. Большую роль в ударе выполняет движение бедер в направлении цели, а также реверсивное движение свободной руки – благодаря чему удар прибавляет в мощности и силе.

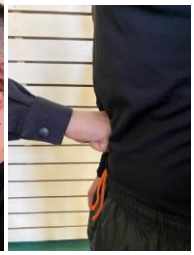
Для нанесения удара правой рукой необходимо, с помощью сильного толчка правой ноги перенести вес тела на впередистоящую ногу, скручивая внутрь стопу правой ноги (стопа как бы ввинчивается в землю) и по кратчайшему пути выбросить руку вперед, предплечье при этом скользит вдоль туловища (локоть в сторону не отводится). В крайней точке удара кулак разворачивается пальцами вниз, а все тело на мгновение напрягается,

при этом левая рука резко отводится назад (кулак остается около щеки), плечо и предплечье прикрывают подреберье и грудь. Очень важно усилить удар резким разворотом в плечевом поясе и бедрах против часовой стрелки, пятка правой ноги при этом отрывается от пола и выворачивается наружу (Фото 244-247). Возврат в стойку осуществляется максимально быстро, по кратчайшей траектории.

(Фото 244) (Фото 245) (Фото 246) (Фото 247)

С дальней дистанции прямые удары кулаком в голову выполняются с шагом или прыжком вперед на противника.

Наиболее эффективны удары в подбородок (Фото 248), переносицу (Фото 249) и солнечное сплетение (Фото 250).



(Фото 248) (Фото 249) (Фото 250)

Наиболее частые ошибки при исполнении техники:

- пальцы слабо сжаты в кулак;

- плечо во время удара остается на месте;

- противоположная рука недостаточно резко выполняет реверсивное движение;

- рука идет на удар напряженно;

- локоть бьющей руки слишком сильно согнут;

- кулак не является продолжением предплечья.

- удар выполняется с замахом;
- неправильное положение ударной части конечности (наружная поверхность кулака не составляет одну линию с предплечьем);
- в момент удара рука, выполняющая защиту, опускается;
- в момент удара отсутствует скручивание стоп внутрь;
- медленно происходит возвращение в боевую стойку.

Отработка техники. Основой эффективного удара кулаком является подготовленная к нанесению удара бьющая поверхность.

С целью подготовки кулака рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. Выполните 5–8 подходов Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

2. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

3. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

Обучение технике прямого удара кулаком в туловище.

Исходное положение (далее по тексту И.П.) – боевая стойка.

Прямой удар кулаком в туловище наносится как левой (Фото 251) так и правой рукой (Фото 252) по кратчайшему пути, без замаха, в него вкладывается масса всего тела.

При ударе в туловище нужно с помощью сильного толчка правой ноги переместить вес тела, сделав «выпад вперед», на левую ногу одновременно приседая так, чтобы плечо и кулак находились на одном уровне с целью. Удар наносится основанием сжатых в кулак пальцев и получится эффективным, если рука, перед тем как встанет нога на пол,

попадет в туловище. И наоборот, если нога раньше коснется пола, то энергия удара ослабиться на 60% , выражаясь языком единоборцев «удар уйдет в пол». В целом техника выполнения удара кулаком прямо в солнечное сплетение, аналогична технике выполнения прямого удара кулаком в голову.

(Фото 251) (Фото 252)

Характерные ошибки:

- приподнятая голова;
- поднятые и напряженные плечи;
- в момент фиксации удара сзади стоящая нога не выпрямлена и не напряжена;
- чрезмерный наклон туловища вперед (голова находится дальше линии передней опорной стопы);
- остальные ошибки те же, что и при ударе кулаком прямо в голову.

Обучение технике удара кулаком сбоку в голову (в туловище).

Основной признак боковых ударов – направление удара в цель сбоку. В технике движения характерен не посыл массы тела вперед, как в прямых ударах, а использование вращательного момента, резкое вращение туловища в избранном для удара направлении.

Боковые удары менее «дальнобойны», чем прямые. Тем не менее, область их применения чрезвычайно обширна. По своей технической структуре они очень разнообразны, и прежде всего, различаются по длине.

Длинные боковые удары наносят со средней дистанции, почти выпрямленной рукой, поражая цель обычным местом кулака, повернутого пальцами наружу.

Короткие боковые удары по своей действенности занимают одно из первых мест среди всех основных ударов кикбоксинга. Их наносят согнутой в локте рукой с последующим некоторым разгибанием руки, увеличивающим резкость и силу удара. В этом ударе путь бьющей руки короток, в чем и заключается его преимущество перед длинным ударом, который, проходя довольно длинный путь, более заметен противнику. В основном короткими боковыми ударами развивают атаки и контратаки на ближней дистанции. Удары наносят слитно, чередуя их под самыми различными углами; строят эти удары, используя неполное перемещения веса тела с ноги на ногу, соединяемое с небольшими поворотами туловища.

Удар левой рукой наносится из боевой стойки с переносом веса тела на стоящую сзади правую ногу, бедро левой ноги поворачивается внутрь за счет поворота колена. При ударе правой рукой масса тела переносится на левую ногу, корпус поворачивается влево. Кулак движется по круговой траектории близкой к горизонтали, но слегка по нисходящей плоскости. После удара руку резко возвращаем в исходное положение или наизготовку к следующему техническому действию (Фото 253).

(Фото 253)

Удар правой рукой наносится с переносом тела на впередистоящую ногу, для этого необходимо слегка опустить руку, резко поворачивая корпус в бедрах и плечевом поясе вывести локоть в горизонтальное положение и кинуть руку по круговой траектории внутрь. В крайней точке удара кулак

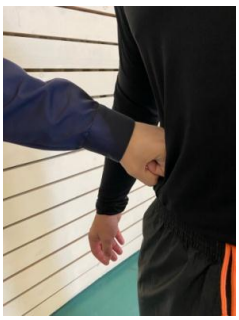
разворачивается против часовой стрелки, а все тело на мгновение напрягается. Левая рука резко отводится назад (кулак остается около щеки). Пятка правой ноги отрывается от пола и сильно выворачивается наружу. Возврат в стойку осуществляется максимально быстро, по кратчайшей траектории (Фото 254).

(Фото 254)

Удар наносится в наиболее уязвимые места на теле человека: угол челюсти (Фото 255 а; б), подбородок (Фото 256), подреберье (Фото 257-261) по короткой дуге основанием сжатых в кулак пальцев. Он может быть как встречным, так и завершающим комбинацию, обладает большой скоростью и силой. В проведении удара активное участие принимают бедра, туловище, плечо, при этом рука согнута и жестко закреплена в локтевом суставе. Удар должен быть свободным, легким, энергичным. Боковой удар – результат поворота бедер и корпуса, сокращения мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота.

(Фото 255)

(Фото 256)



(фото 257) (фото 258) (фото 259) (фото 260) (фото 261)

Характерные ошибки:

- в момент удара изменяется угол в локтевом суставе.
- в момент удара рука, выполняющая защиту, опускается.
- большой замах (вынос кулака в сторону).
- бьющая рука напрягается до момента фиксации.
- большой наклон корпуса в сторону, что приводит к потере равновесия (заваливание).

Обучение технике удара кулаком снизу в голову (живот).

Удары этого типа направлены снизу. Характерно для них также положение пальцев кулака при ударе: они обращены к ударяющему. Удары снизу наносят рукой, согнутой в локте под острым углом или прямым углом. Удары снизу в голову и туловище можно наносить, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу. Одиночные удары лучше наносить, не перемещая вес тела на одноименную ногу, от чего удары значительно усиливаются.

Удар снизу левой в голову (Фото 261-264). При ударе вес тела толчком правого носка переносится на левую ногу, носок и бедро левой ноги в свою очередь производят толчок вверх, нога в колене резко разгибается, туловище, вращаясь слева направо, резко распрямляется. Обучающийся выносит левое плечо вперед, левый кулак поворачивает пальцами к своей груди и направляет его снизу вверх. Все тело, выпрямляясь устремлено в направлении удара. Тоже происходит, если удар выполняется с шагом влево и вперед. В этом случае, как только левая нога сделала шаг, она тот час

начинает толчок. Раскрытой правой ладонью прикрывают подбородок, а локтем – правую сторону туловища. Этот удар применяют в тех случаях, когда противник стоит наклонившись вперед.

Удар снизу правой в голову (Фото 265-267). Для удара без шага вперед ноги разгибают, а туловище вращают справа налево; правое плечо выдвигают вперед, предплечье направляют вверх, кулак поворачивают пальцами к себе. Левой рукой защищают: раскрытой ладонью – голову, а опущенным локтем – левую сторону туловища. Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

Удар снизу правой в туловище. Этот удар направляют по наклонной линии снизу вверх; его можно наносить, передавая вес тела на левую ногу и на правую ногу, как на месте, так и с шагом. Движение туловища и ноги в этом ударе подобно движению удара в голову. При отработке ударов снизу на лапах, тренер в основном использует правую лапу, помещая ее на уровне головы или туловища. Упражнения на лапах аналогичны тем, что используются для отработки прямых и боковых ударов.

Удар кулаком снизу в голову (туловище) наиболее эффективен в ближнем бою. Рассмотрим технику выполнения ударов левой и правой рукой.

Удары кулаком снизу в подбородок (туловище) выполняются из боевой левосторонней (правосторонней) боевой стойки.

(Фото 261)

(Фото 262)

(Фото 263)

(Фото 264)

Удар снизу правой с шагом вперед начинают толчком правой ногой, переносят вес тела на вышагивающую левую ногу. После этого правую ногу несколько подтягивают к левой или оставляют сзади. Движения туловища и руки те же, что и в ударе, выполняемом на месте.

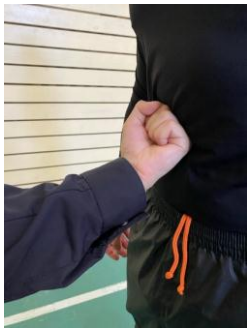
(Фото 265)

(Фото 266)

(Фото 267)

Удар наносится в наиболее уязвимые места на теле человека: подбородок (Фото 268;-271), солнечное сплетение (печень, селезёнка (Фото 272-274)).

(Фото 268) (Фото 269) (Фото 270) (Фото 271)



(Фото 272) (Фото 273) (Фото 274)

Удары наносятся по короткой дуге снизу вверх основанием сжатых в кулак пальцев. Они могут быть как встречными, так и завершающими комбинацию, обладают большой скоростью и силой. В проведении удара активное участие принимают бедра, туловище.

Характерные ошибки:

- в момент удара изменяется угол в локтевом суставе.
- в момент удара рука, выполняющая защиту, опускается, не прикрывает туловище и голову;
- большой замах (вынос кулака в сторону).
- удар наносится не через симметричный центр;
- бьющая рука напрягается до момента фиксации.
- большой наклон корпуса в сторону, что приводит к потере равновесия (заваливание).

Обучение технике удара основанием кулака сверху в голову.

Удар основанием кулака применяется для нанесения ударов в голову сверху, наотмашь, а также при освобождении от обхвата туловища сзади с руками.

Удар наносится из боевой стойки (Фото 275) мышечной частью кулака. Для этого необходимо резко поднять согнутую в локтевом сгибе руку вверх и локоть отвести назад или в сторону (кулак к уху, (Фото 276)). С переносом веса тела на впередистоящую ногу резко опустить руку вниз, частично разгибая её в локтевом суставе и, нанося удар по воображаемой цели

(Фото 277). Левая рука усиливает удар правой руки, движением назад, прикрывая голову, грудь и подреберье. После выполнения удара

(фото 275)

(фото 276)

(фото 277)

необходимо быстро вернуться в исходное положение (фото 278).

(Фото 278)

Удар мышечной частью кулака сверху – вниз, как правило, наносится по переносице (Фото 279) и по ключице (Фото 280).

(Фото 279)

Фото 280

Характерные ошибки:

- свободная от удара рука не прикрывает туловище или голову;

- во время удара вес тела не переносится на впередистоящую ногу;
- рука во время удара полностью выпрямляется;
- в конечной фазе удара лучезапястный сустав не напрягается, пальцы не плотно сжаты в кулак;
- после удара рука быстро не возвращается в исходное положение.

Обучение технике удара основанием кулака наотмашь.

Удар кулаком наотмашь наносится в сторону и прямо от себя, из боевой стойки. Рассмотрим поочерёдно все ситуации.

Отработку техники удара рекомендуется начинать во фронтальной стойке (Фото 281). Для этого необходимо: повернуть голову вправо, одновременно поднять в сторону правую руку параллельно полу, согнутую в локтевом сгибе, предплечье прижато к плечу и внутренней частью развёрнуто к плечу, кулак у плечевого сустава (Фото 282). Резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом сгибе и лучезапястном суставе нанести хлёсткий удар по воображаемой цели (фото 283). Быстро вернуться в исходное положение (фото 284).

(фото 281)

(фото 282)

(фото 283)

(фото 284)

После усвоения техники удара наотмашь в сторону во фронтальной стойке, приступить к изучению техники удара из боевой стойки (Фото 285). Для этого необходимо: повернуть голову вправо, подтянуть и поставить в сторону сзади стоящую ногу, частично перенося на неё вес тела, одновременно поднять в сторону правую руку параллельно полу, согнутую в локтевом сгибе, предплечье прижато к плечу и внутренней частью развёрнуто к плечу, кулак у плечевого сустава (Фото 286). Резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом сгибе и лучезапястном суставе нанести хлёсткий удар по воображаемой цели (Фото 287). Быстро вернуться в исходное положение. Удар отрабатывать в обе стороны.

(фото 285)

(Фото 286)

(Фото 287)

Удар кулаком наотмашь прямо в голову наносится, как с шагом вперёд одноимённой ноги, так и разноимённой.

Из боевой стойки (Фото 288) с шагом правой ноги вперёд поднять кулак к разноименному плечу (уху), локоть вывести вперед (Фото 289). Резким поворотом (вращением) туловища против часовой стрелки и одновременным разгибанием руки сначала в плечевом, а затем в локтевом и

лучезапястном суставе нанести хлёсткий удар. Быстро вернуться в исходное положение.

(Фото 288) (Фото 289)

Аналогична техника выполнения удара наотмашь в голову и с шагом разноимённой ноги. В данной ситуации, чтобы противник не просчитал траекторию удара правую руку эффективней выводить к локтевому сгибу разноимённой руки (Фото 290). Дальнейшие действия те же (Фото 291).

(Фото 290) (Фото 291)

Удар в голову наотмашь наносится мышечной частью кулака (Фото 292), тыльной частью (Фото 293), ребром ладони (Фото 294).

(Фото 292) (Фото 293) (Фото 294)

Характерные ошибки:

- перед ударом отсутствует поворот головы в сторону противника;

- во время выноса руки в сторону или перед собой предплечье не разворачивается внутренней частью к плечу, плотно не прижимается к нему;

- в конечной фазе удара лучезапястный сустав не напрягается, пальцы не плотно сжаты в кулак.

5.3. Удары ногами

Удары ногой являются наиболее мощными в борьбе. Если овладеть ими в необходимой степени, то можно добиться более мощного эффекта, чем с помощью рук. Однако овладение этой техникой требует много времени и усилий. При ударе первостепенное значение имеет хорошее равновесие, поскольку вес тела поддерживается только одной ногой. Это положение осложняется еще и сильной отдачей в момент контакта ступни с мишенью. Чтобы противодействовать этому твердо поставьте ступню опорной ноги, лодыжка полностью напряжена, носками пальцев хватайте землю. Старайтесь амортизировать отдачу лодыжкой, коленом и бедром опорной ноги. Держите верхнюю часть тела хорошо сбалансированной и перпендикулярной полу. Для достижения максимального эффекта наносите удар всем телом, а не одной ногой. Толкание бедер по направлению к цели способствует достижению максимальной мощности.

Из всего многообразия ударов ногами, рассмотрим наиболее эффективные и приемлемые в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел – это удар подъёмом стопы; удар подошвой стопы прямо в туловище и удар подъемом стопы сбоку.

Обучение технике удара носком (подъёмом стопы).

Удар наносится из боевой стойки (Фото 295). После отталкивания от пола бьющая нога сгибается в коленном и голеностопном суставе, колено выносится вперёд. Затем выполняется резкий мах ногой вперёд с одновременным выпрямлением ноги в колене. Во время маха опорная нога

немного согнута, корпус незначительно отклонен назад. Удар наносится носком в голень (колено), подъёмом стопы в пах (Фото 296).

(Фото 295) (Фото 296)

Характерные ошибки:

- опорная нога на носке, сильно согнута в коленном сгибе либо прямая;
- руки опущены, не находятся в боевом положении;
- корпус сильно отклонен назад или подан вперёд – потеря равновесия;
- удар наносится прямой ногой (отсутствует сгибание в коленном суставе перед ударом);
- в конечной фазе удара мышцы ноги и живота не напрягаются.

Обучение технике удара подошвой стопы прямо в туловище.

Один из базовых ударов ногами, с его помощь очень хорошо встречать наступающего соперника. При неумелом исполнении удара есть риск попасть в захват к противнику.

Удар наносится из боевой стойки. Он может наноситься как впередистоящей ногой, так и сзади стоящей. Рассмотрим оба варианта нанесения удара ногой.

Прямой удар левой ногой.

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками вниз. Выполните ударное движение активным разгибанием голени левой ноги. Стопа левой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Ноги полностью выпрямлены, живот втянут,

подбородок опущен, туловище прямое. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Прямой удар правой ногой.

Техника выполнения: примите боевую стойку. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите вверх бедро правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками вниз. Выполните ударное движение активным разгибанием голени правой ноги. Стопа правой ноги обращена подушечками в сторону нанесения удара. Ноги полностью выпрямлены, живот втянут, подбородок опущен, туловище прямое. Руки приподняты для страховки от возможных встречных или ответных действий. Верните ногу в исходное положение по траектории удара и примите боевую стойку.

Из боевой стойки (Фото 297) подтянуть сзади стоящую ногу вперёд. Поднять её колено до максимального предела вверх, вес перенести на опорную ногу, немного согнув её в коленном суставе, при этом стопа бьющей ноги должна быть параллельна полу (носок немного выше пятки), голень перпендикулярна полу, руки подняты вверх и прикрывают голову и грудь (Фото 298). Для удара необходимо, подавая таз вперёд резко выбросить ногу в направлении цели, разгибая её в коленном суставе, нанести удар подошвенной частью стопы в живот, прогнуться в спине и напрячь все мышцы (Фото 299). Опорная нога остаётся чуть согнутой и развёрнутой стопой наружу. Локтями сделать движение назад – вниз и зафиксировать их у корпуса. После удара быстро вернуться в исходное положение в обратной последовательности. Удар тренировать на обе ноги.

(Фото 297) (Фото 298)

(фото299)

Характерные ошибки:

- опорная нога на носке, сильно согнута в коленном сгибе либо прямая, не обеспечивает необходимой устойчивости;

- руки свисают по бокам, не находятся в боевом положении;

- корпус сильно отклонен назад или подан вперёд, плечи завалены влево или вправо – потеря равновесия;

- перед ударом колено низко поднято, носок стопы смотрит вниз: неправильно сформирована ударная поверхность стопы;

- во время удара таз не подаётся вперёд: удар наносится одной ногой, а не всем телом;

- в конечной фазе удара мышцы ноги и живота не напрягаются;

- нога не возвращается в исходное положение.

Обучение технике удара подъемом стопы сбоку.

Боковой удар ногой применяется для нанесения удара по стоящему впереди противнику с помощью подушечек пальцев или подъема стопы. Удар можно наносить передней или задней ногой (Фото 300-301).

(Фото 300)

Фото 301

Исходное положение левосторонняя (правосторонняя стойка). Удар ногой сбоку выполняют с переносом веса тела на впереди стоящую ногу, выносом бедра сзади стоящей ноги сбоку по дугообразной траектории вперед, поворотом туловища и разгибанием голени. Ударные части: голень, подъем или носок стопы. Удар ногой сбоку наносят в бедро, туловище и голову. Поворачивая бедра, махните ногой вокруг своего туловища, описывая большой круг. Наносить удар, хлестким резким движением ступни, посылая ее снаружи внутрь. Во время удара по части тела ассистента удерживайте бьющую ногу параллельно к полу. С помощью этого приема можно наносить сильные удары в лицо, шею, грудь, живот. Что необходимо знать перед началом изучения (Фото 302):

1. Бить должна не одна нога. Ступню к мишени нести с помощью быстрого и сильного вращения бедер. Если удар правой ногой, левая ступня, бедро, грудь, голова все должно поворачиваться против часовой стрелки.

2. В момент поворота бедер, опорная нога вынуждена поворачиваться в направлении вращения тела. Тут необходимо следить за полным контактом опорной ноги с землей, она не должна ходить в разные стороны.

3. Удар наиболее эффективен, если ступня встречается с поверхностью ассистента под углом 90 градусов. Для этого необходимо вращать колено, голень, ступню бьющей ноги в одной горизонтальной плоскости. Обратить внимание на поворот опорной ноги к линии атаки внутрь (Фото 303).

(Фото 302)

(Фото 303)

Характерные ошибки:

- при замахе бедро и голень не находятся в плоскости удара;
- МТ тела при ударе смещается за пределы площади опорной ступни, теряется равновесие;
- пятка опорной ступни отрывается от пола;
- опорная нога полностью выпрямлена;
- неправильно сформирована ударная поверхность ступни;
- нет быстрого сгибания ударной ноги после фиксации удара;
- сильное отклонение линии плеч от горизонтали;
- недостаточно энергичный отмах одноименной с ударной ногой руки (локтя), а плечо этой руки не отведено назад;
- недостаточно напряжены мышцы живота и слабый прогиб в спине во время удара;
- взгляд не направлен в сторону удара.

5.4. Защита от ударов руками.

Общие требования для защиты от ударов ногами таковы: надо всегда стремиться уйти с линии атаки вправо или влево. Если это невозможно, то пытайтесь отклониться назад, чтобы ослабить удар. Используются различные варианты защиты: блок с ответным ударом рукой или ногой; захват атакующей ноги и сваливание противника на землю либо удар; нырок с захватом опорной ноги и сваливание противника на землю.

В защите руками принято различать пассивную и активную защиты. К пассивной защите относят подставки, отбивы и блоки, к активной – контрудары. Подставка – это остановка удара противника подставлением кисти, плеча и предплечья. Отбив – встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара противника.

Техника передвижения в стойке

В основу защиты, как и всей техники рукопашного боя, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию сотрудника в момент противоборства с правонарушителем, но и дает ему возможность расслабиться в момент принятия защиты (уклоны, отклоны, нырки), а затем с последующим мышечным "взрывом" перейти в контратаку.

Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции. Находясь в той или иной дистанции, сотрудник выбирает различные рациональные защитные приемы:

1) Защиты при помощи рук, которые направлены на нейтрализацию ударных взаимодействий - используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;

2) Защиты при помощи туловища, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником, - используются уклон, отклон, нырок;

3) Защиты при помощи ног, которые направлены на устранение контакта с соперником, путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).

Во всех перечисленных приемах прослеживается общий принцип движений: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от удара соперника; активная работа рук, направленная на остановку ударов соперника и создание готовности к выполнению встречных и ответных ударов.

Они, как и удары, структурно различны и разнообразны. Например, отход назад может быть выполнен шагом левой ногой, правой ногой или скользящим слитным шагом. При помощи защитных действий можно

избежать удара (отход, уклон, нырок), или же парировать его (подставка, отбив, остановка).

В боевой практике наиболее употребляемы защиты при помощи ног. Они являются основой всех защитных действий сотрудника ОВД. Далее идут защиты при помощи рук, как относительно простые и, главное, легко сочетающиеся с работой ног. Наиболее сложными по технике исполнения являются защитные движения при помощи туловища.

Практика показывает, что изучение защит лучше начинать с защит-подставок при помощи рук, плеч, в сочетании с передвижениями в ответ на действия соперника. Например, соперник атакует с шагом вперед, второй номер защищается подставкой в сочетании с движением шага назад.

Техника передвижения скользящим шагом

Передвижения скользящим шагом вправо и влево выполняются из боевой стойки (Фото 304). Первый шаг делает впередистоящая нога, находящаяся ближе к направлению движения, на неё переносится вес тела. За ней быстрым движением подтягивается сзади стоящая нога, после чего вес тела равномерно распределяется на обе ноги, принимается боевая стойка. Аналогичным способом перемещения осуществляются и назад. Во время перемещения скользящим шагом стопы ног незначительно отрываются от пола (существует понятие, что во время отрыва стопы от пола между подошвой и полом должен проходить лист бумаги). Передвижения короткими скользящими скачками по всем направлениям осуществляются толчком одной или одновременно двумя ногами.

(Фото 304)

Характерные ошибки:

- при перемещении стопы ног сильно отрываются от пола, отсутствует скольжение, не сохраняется боевая стойка;

- после перемещения вес тела не распределяется равномерно на обе ноги;

- сзади стоящая нога не достаточно подтягивается, принимается не устойчивое положение.

Техника передвижения скачком

Передвижения короткими скачками выполняются по всем направлениям из боевой стойки и осуществляются толчком одной или одновременно двумя ногами.

Для передвижения скачком необходимо, из боевой стойки, перенося вес тела на впереди стоящую ногу оттолкнуться от пола сзади стоящей ногой и коротким шагом на передних частях ступней переместиться вперед, подтягивая за собой вторую ногу. Равномерно распределить вес тела, принять боевую стойку. Аналогичным способом перемещения скачком осуществляются и назад приставными шагами или выполняются с короткого шага ноги, стоящей впереди, с последующим подтягиванием другой или, наоборот, с сохранением стойки.

Характерные ошибки:

- при перемещении от пола одновременно отрываются обе ноги;

- скачок происходит очень высоко над полом;

- отталкивание происходит полной ступнёй;

- после скачка вторая нога не подтягивается, распределение веса тела происходит не равномерно.

Обучение технике защиты уходами, отклонами

Уход от удара – это уменьшение силы удара противника путем отклонения головы или корпуса в ту сторону, куда направлен был этот удар. Этот прием применяется в поединке тогда, когда полноценно удара избежать

не удастся, но таким вот уходом можно значительно снизить его эффективность.

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты уходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться. Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую.

К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево – вперед и вправо – вперед. Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), подготовленный сотрудник для ведения единоборства всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита уходом объединяет в себе перемещения:

- при прямом ударе – с переносом веса тела на сзади стоящую ногу, отклонить корпус тела назад (Фото 305-306);

(Фото 305)

(Фото 306)

- от бокового удара правой рукой – отклоняемся с уходом вправо с переносом веса тела на сзади стоящую ногу (Фото 307) , от бокового удара левой – с уходом влево с переносом веса тела на сзади стоящую ногу.

(Фото 307)

- с разрывом дистанции и уходом с линии атаки вправо – назад

- с уходом с линии атаки и сокращением дистанции с шагом вправо – вперед (Фото 308) и контратакой левой рукой в корпус (Фото 309) или через руку в голову (Фото 310); проведением контратаки правой рукой в корпус или голову

(Фото 308)

(Фото 309)

(Фото 310)

Характерные ошибки:

- нарушается техника перемещения скользящим шагом и скачками;

- при проведении уходов назад (влево, вправо) не сохраняется боевая стойка, неправильно идёт распределение веса тела (потеря равновесия, неустойчивое положение);

- уходы не комбинируются с уклонами.

Обучение технике защиты уклонами.

Защита уклоном, является классическим и самым практичным видом защиты, так как, защищаясь от удара, сохраняется прежняя дистанция, а руки остаются свободны для проведения ответной атаки. Уклон представляет собой встречное защитное движение вперед с одновременным скручиванием

туловища в левую или правую стороны. Уклон может сочетаться с контратакой встречными ударами в туловище или голову противника. При защите уклоном лучше ставить переднюю левую ногу за воображаемую линию прямого удара противника, тогда посредством перемещения веса тела с ноги на ногу и скручивания, получается, выполнять уклон более эффективно. Уклоны вправо – вперед и влево – вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой.

Разберём более подробно данное техническое действие.

Находясь в левосторонней стойке, проведём уклон влево. Выполняется следующим образом: вес тела переносим на левую ногу, голову прячем за выводимое вперёд правое плечо, корпус немного скручивается влево (Фото 311). Важны два момента. Первый – уклон идёт не "от удара", но "на удар", голова убирается не от бьющей руки назад, а под неё в сторону. Второй момент – не отклоняйтесь по большой амплитуде. Кулак соперника прошёл мимо – этого достаточно. После уклона под правую руку классической контратакой будет левый прямой поверх правой руки соперника (Фото 312), либо левой нижний в голову снизу его правой руки. Также на уклоне можно чувствительно пробить левой рукой в корпус (Фото 313).

(Фото 311) (Фото 312) (Фото 313)

Уклон под переднюю руку выполняется аналогичным образом: вес тела переносим на правую ногу, голову прячем за выводимое вперёд левое плечо, корпус немного скручивается вправо (Фото 314). Очень эффективно будет пробить на этом уклоне правой рукой в подреберье соперника (Фото 315). Классическая контратака при уклоне под переднюю руку – боковой удар правой рукой поверх левой руки противника либо снизу в голову. Уклон под переднюю руку можно использовать для сокращения дистанции, он выполняется на шаге, не обязательно под удар соперника.

(Фото 314)

(Фото 315)

Характерные ошибки:

- уклоны производятся без скручивания корпуса;

- при уклонах сильно опускается или отворачивается в сторону голова, делается слишком широкий шаг (перемещение идёт на прямых ногах), опускаются вниз руки;

- не сохраняется боевая стойка, не правильно идёт распределение веса тела (потеря равновесия, неустойчивое положение).

Обучение технике защиты «нырком».

Защита нырком выполняется в целях ухода от бокового удара в голову (на средней и ближней дистанции ведения боя). Нырок – это круговое (ныряющее) движение туловища обучаемого под бьющую руку соперника, с одновременным зашагиванием и смещением с прямой линии атаки. Спина при выполнении нырка остаётся прямой, движение выполняется, в основном за счет движения ног.

Исходное положение – боевая стойка (Фото 316). Нырок выполняется, согнувшись в поясе и в коленях. Глаза в любом случае должны быть открыты и следить за противником. Голова вниз не опускается, как кажется на первый взгляд, а просто немного подается вперед. Плечи подняты. При выполнении нырка нужно сделать шаг в сторону противника (Фото 317-318) для того чтобы сократить дистанцию и воспользоваться всеми преимуществами, которые дает это положение. То есть, противник наносит удар, мы нырком уходим от этого удара и одновременно приближаемся к нему, он еще не успел перейти в полноценную защиту, и открыт для наших атакующих действий. Здесь главное еще следить за тем, чтобы не шагнуть в сторону противника больше чем нужно, иначе проводить атаку будет затруднительно.

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и с шагом в сторону удара, следует пропустить его руку над головой и движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления – в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу (Фото 319), и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение, как боковых ударов (Фото 320), так и ударов снизу.

(фото 316)

(фото 317)

(фото 318)

(фото 319)

(фото 320)

Характерные ошибки:

- при проведении нырка корпус и голова сильно наклоняются вперёд;

- приседание при нырках сильно глубокое или незначительное, плечи опущены, глаза не наблюдают за противником;

- не сохраняется боевая стойка, не правильно идёт распределение веса тела (потеря равновесия, неустойчивое положение).

Обучение технике защиты подставками предплечий.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны обучаемого, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений. Для защиты подставкой, как правило, используются предплечье. Подставкой предплечья можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой), противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой, как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, сохраняется прежняя дистанция для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Техника защиты подставкой предплечья вверх.

Из боевой стойки сделать шаг впередистоящей ногой вперёд в сторону, перенося на неё вес тела. Одновременно поднять левую, согнутую в локтевом сгибе на 90 градусов руку вверх, скручивая предплечье наружу до тех пор, пока тыльная часть кулака не будет развёрнута в вашу сторону, а поднятая

кисть окажется выше и впереди лба на ширину ладони, вторая рука прикрывает голову и грудь (Фото 321-322). В конечный момент блокировки резко повернуть бёдра по часовой стрелке, одновременно напрячь мышцы живота, подмышки и блокирующей руки, пальцы плотно сжать в кулак, жёстко зафиксировать предплечье в конечной точке – остановить воображаемую атакующую руку противника. Аналогично отработать защиту и на правую руку.

(Фото 321)

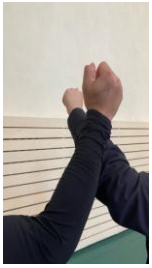
(Фото 322)

Защита предплечьем вверх применяется при защите от удара противника рукой сверху (Фото 323-325). В конечной фазе сблокировать атакующую руку ближе к запястью нижним ребром своего предплечья (Фото 326). Защиту подставкой предплечья тренировать на обе руки со сменой стоек.

(Фото 323)

(Фото 324)

(Фото 325)


(фото 326)

Характерные ошибки:

- угол между плечом и предплечьем меньше или больше прямого угла;

- локоть блокирующей руки слишком высоко, кисть ниже локтя;

- предплечье блокирующей руки слишком далеко и высоко ото лба (защита слабая);

- во время постановки блока отсутствует скручивание предплечья наружу;

- запястье блокирующей руки согнуто и расслаблено;

- во время блокировки происходит отклон головы назад;

- в конечной фазе отсутствует скручивание тазом, напряжение мышц живота, подмышки и блокирующей руки, плотного сжатия пальцев в кулак.

Техника защиты подставкой предплечья вниз.

Из боевой стойки сделать шаг впередистоящей ногой вперёд в сторону навстречу противнику (сзади стоящей назад), перенося на неё вес тела. Одновременно, резко повернуть бёдра по часовой стрелке опустить левую, согнутую в локтевом сгибе руку вниз, скручивая предплечье внутрь до тех пор, пока тыльная часть кулака не будет развёрнута от вас, а предплечье немного отведено в сторону. Опущенная кисть должна оказаться на уровне пояса и впереди корпуса, как вариант, над коленом (Фото 327). В конечный момент блокировки, одновременно напрячь мышцы живота, подмышки и блокирующей руки, пальцы плотно сжать в кулак, жёстко зафиксировать предплечье в конечной точке – остановить воображаемую атакующую руку противника. Так как данной защитой приходится блокировать удары ногой, то движение вниз должно быть большим широким, сильным. Аналогично отработать защиту и на правую руку.

(Фото 327)

Защита предплечьем вниз применяется от удара противника рукой снизу в живот, как с шагом вперёд в сторону, так и с шагом назад (Фото 328), сбоку в подреберье, ногой сбоку в туловище (Фото 329). Остановка атакующей руки противника проводится нижним ребром своего предплечья ближе к его лучезапястному суставу (Фото 330). Защиту подставкой предплечья тренировать на обе руки со сменой стоек.

(Фото 328)

(фото 329) (фото 330)

Характерные ошибки:

- рука при блокировке прямая;
- кулак блокирующей руки вынесен далеко в сторону;
- предплечье блокирующей руки слишком далеко впереди (защита слабая);
- во время постановки блока отсутствует скручивание предплечья наружу и отведения его в сторону;
- запястье блокирующей руки согнуто и расслаблено;
- в конечной фазе отсутствует скручивание тазом, напряжение мышц живота, подмышки и блокирующей руки, плотного сжатия пальцев в кулак.

Техника защиты подставкой предплечья внутрь.

Из боевой стойки, резко повернуть бёдра по часовой стрелке и ударом предплечья левой руки, согнутой в локтевом сгибе на 90 градусов и направленным вверх, снаружи внутрь – сблокировать воображаемую

атакующую руку противника. При этом скручивать предплечье внутрь до тех пор, пока тыльная часть кулака не будет развёрнута в противоположную от вас сторону (Фото 331-332). Поднятая кисть должна оказаться на уровне подбородка (глаз). В конечный момент блокировки напрячь мышцы живота, подмышки и блокирующей руки, пальцы плотно сжать в кулак, жёстко зафиксировать предплечье локтем вниз. Аналогично отработать защиту и на правую руку.

Фото 331

Фото 332

Защита предплечьем снаружи внутрь применяется от удара кулаком прямо в голову или туловище (Фото 333). Блокировка осуществляется нижним ребром своего предплечья ближе к лучезапястному суставу руки противника (Фото 334).

(Фото 333)

(Фото 334)

Характерные ошибки:

- угол между плечом и предплечьем меньше или больше прямого угла;

- во время постановки блока отсутствует скручивание предплечья внутрь;

- отбив идёт по диагонали сверху – вниз;

- в конечный момент защиты локоть блокирующей руки, отклоняется (поднимается) в какую-либо сторону;

- запястье блокирующей руки согнуто и расслаблено;

- в конечной фазе отсутствует скручивание тазом, напряжение мышц живота, подмышки и блокирующей руки, плотного сжатия пальцев в кулак.

Техника защиты подставкой двух предплечий.

Для защиты предплечьями двух рук необходимо: из боевой стойки (Фото 335), скользящим шагом или скачком уйти в сторону от удара, разворачивая корпус навстречу руке противника и, выставляя предплечья обеих рук перед собой перпендикулярно земле, блокируя руку противника: левой рукой по центру плеча, правой – ближе к лучезапястному суставу (Фото 336-337). Защиту от удара тренировать на обе руки.

(Фото 335)

(Фото 335)

(Фото 336)

Защита предплечьями двух рук применяется, как правило, от удара рукой наотмашь или сбоку в голову, реже – прямо в голову и ногой сбоку в туловище (голову).

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара, блокировка происходит прямыми руками;

- во время блокировки угол между плечом и предплечьем больше прямого угла, предплечья не перпендикулярны полу, сведены вместе;

- во время постановки блока отсутствует скручивание предплечья наружу;

- кулаки высоко над плечом и предплечьем блокируемой руки;

- запястья блокирующих рук согнуты и расслаблены;

- в конечной фазе отсутствует напряжение мышц живота, подмышек и блокирующих рук, плотного сжатия пальцев в кулак.

Техника защиты подставкой предплечья наружу.

Из боевой стойки, отвести переднюю руку до упора в сторону от себя, блокируя воображаемую атакующую руку противника, сохраняя угол между плечом и предплечьем 90 градусов, при этом, предплечье скручивается наружу до тех пор, пока тыльная часть кисти не будет развёрнута в вашу сторону (Фото 337). При отведении руки в сторону резко повернуть бёдра по часовой стрелке, а кулак поднятой руки вывести на уровень уха (подбородка, в зависимости от траектории удара). В конечный момент блокировки одновременно напрячь мышцы живота, подмышки и блокирующей руки, пальцы плотно сжать в кулак, жёстко зафиксировать предплечье в конечной точке. Аналогично отработать защиту и на правую руку.

(Фото 337)

Защита предплечьем изнутри наружу отрабатывается как из фронтальной, так и из боевой стойки и, как правило, применяется от удара кулаком сбоку в голову или верхний уровень туловища. Блокировка

осуществляется нижним ребром своего предплечья ближе к лучезапястному суставу руки противника.

Характерные ошибки:

- угол между плечом и предплечьем меньше или больше прямого угла;

- во время постановки блока отсутствует скручивание предплечья наружу;

- отбив идёт по диагонали сверху – вниз;

- локоть блокирующей руки в течение всего движения защиты почти не меняется, предплечье посылается наружу, как если бы раскрывался веер;

- запястье блокирующей руки согнуто и расслаблено;

- в конечной фазе отсутствует скручивание тазом, напряжение мышц живота, подмышки и блокирующей руки, плотного сжатия пальцев в кулак.

Обучение технике защиты подставкой ладоней.

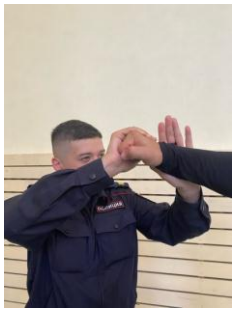
От прямых ударов рукой в голову можно защищаться не только предплечьями, но и подставкой ладоней, что иногда бывает менее болезненно, чем подставкой предплечий. Техника блокировки (подставки, отведения) та же. Во время отбива атакуемой руки противника пальцы ладони плотно сжимаются вместе и незначительно, полукругом, подгибаются во всех фалангах.

Защита ладонями отрабатывается из боевой стойки. С уходом с линии удара, отбив (отведение) руки противника осуществляется в район лучезапястного сустава передней рукой (Фото 338-339).

(Фото 338)

(Фото 339)

Как вариант, возможна, остановка и отведение удара одновременно двумя ладонями: передней рукой сбоку в лучезапястный сустав с отведением руки в сторону, а задней, прикрывающей голову – встречный, остановка удара (Фото 340-342). Во время защиты ладонями применяются уходы (отходы) во всех ранее изученных направлениях.



(Фото 340) (Фото 341) (Фото 342)

Характерные ошибки:

- при отбиве (отведении ударов ладонями) кисти расслаблены, пальцы разведены в стороны;

- отбив происходит пальцами ладоней;

- остальные ошибки те же, что и при защите предплечьем.

5.5. Защита от ударов ногами

Техника защиты от удара ногой в голень

И.П. – оба партнёра в боевых левосторонних стойках. Противник наносит удар ногой в голень. Из боевой стойки поднять колено впередистоящей ноги вверх и разворачивая стопу носком внутрь и выбросить её вперёд в голень ноги противника, останавливая его удар ребром стопы (Фото 343). Не останавливаясь, поставить ногу вперёд влево, перенося на неё вес тела и с нанесением расслабляющего удара ногой в колено (голень, пах) провести задержание наиболее удобным приёмом в сложившейся ситуации,

например рывком (Фото 344-345) или рычагом руки наружу (346-347).

(Фото 343)

(Фото 344)

(Фото 345)

(Фото 346)

(Фото 347)

Характерные ошибки:

- при защите подставкой стопы нога в колене не сгибается, стопа не разворачивается внутрь, вес тела не переносится на сзади стоящую ногу (идёт потеря равновесия);

- остановка ноги противника осуществляется носком стопы или её внутренним сводом;

- не сохраняется боевая стойка, руки опускаются вниз;

- не выдерживается оптимальное расстояние перед противником для последующего задержания.

Техника защиты от удара ногой в пах.

Оба партнёра в левосторонней боевой стойке (Фото 348). Противник наносит удар ногой в пах. С шагом правой ноги назад убрать таз с линии атаки, одновременно поставить нижний перекрёстный блок (защиту скрещенными предплечьями вниз) на ногу, ближе к голеностопному суставу,

при этом правая рука сверху левой (Фото 349). После блокировки, ладонью правой руки провести захват за пятку стопы противника снаружи (Фото 350) и начать её скручивание вверх – внутрь, разворачивая противника к себе спиной. После разворота нападавшего, стопу зафиксировать в своей локтевой ямке между плечом и предплечьем, удерживая её левой рукой за пятку, а правой за икроножную мышцу (Фото 351).

(Фото 348)

(Фото 349)

(Фото 350)

(Фото 351)

Не останавливаясь, в динамике, с шагом левой ноги назад и разворотом корпуса влево на 90 градусов выдернуть противника за ногу вверх, в сторону левого плечевого сустава – провести бросок противника на живот (Фото 352). Удерживая ногу противника в висячем положении за стопу, занести свою, разноимённою ногу между его ног, плотно вставить её в подколенный сгиб удерживаемой ноги (Фото 353). Развернуть своё бедро на 90 градусов наружу по отношению к ноге противника, присаживаясь, надавить бедром на голень правонарушителя, проводя ущемление икроножной мышцы, одновременно опуститься на правое колено (Фото 354).

Фото 352

Фото 353

фото 354

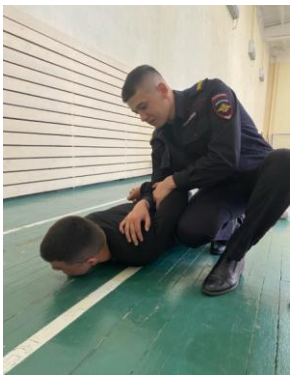


фото 355

Наклонившись вперёд, провести захват за запястье одноимённой руки ассистента, приподнимая и оттягивая её вверх (Фото 355), а основанием

ладони разноимённой руки упереться в локтевой сгиб и толчком в него, осуществить загиб руки за спину. Оттолкнувшись опорной ногой от пола, подать туловище вперёд, освободить ассистента от болевого воздействия, одновременно ближнюю к противнику ногу подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, к своему левому бедру. Громко скомандовать: «На бок», «Колени к груди». Переместить противника в положение, сидя, на колени (Фото 356), скомандовать: «Встать», поднять противника и осуществить сопровождение (Фото 357).

(Фото 356)

(Фото 357)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- блокировка ноги происходит с шагом вперёд, а не назад (пах не убирается с линии удара;

- при скрещивании рук вниз во время блока, пальцы не сжимаются плотно в кулаки, предплечья не прилегают друг к другу (находятся на некотором расстоянии);

- отсутствует схема: при ударе правой ногой во время блокировки сверху правая рука, левой – левая;

- после блокировки отсутствует захват за пятку, с одновременным скручиванием внутрь и выдёргиванием противника вверх за ногу;

- при проведении ущемления икроножной мышцы голень не плотно вставлена в подколенный сгиб, колено не развёрнуто под прямым углом к

бедру противника, идёт опускание таза, нет воздействия всей массы тела на прижатую голень;

- остальные ошибки как и при загибе руки за спину после рычага руки наружу.

Техника защиты от удара ногой сбоку в туловище.

Оба партнёра в левосторонней боевой стойке. Противник наносит удар правой ногой сбоку в туловище. С шагом левой ноги вперёд в сторону и переносом на неё веса тела, остановить удар, сблокировав его предплечьем левой руки в голень, а основанием правой ладони в колено

Не останавливаясь, в динамике, подхватить ногу противника в локтевую ямку своей блокирующей руки, а пальцами правой ладони провести захват за подколенный сгиб снаружи (Фото 358-359), одновременно нанести расслабляющий удар ногой в голень (Фото 360). Убрать правую ногу в исходное положение, вытягивая за неё нападавшего на себя и, скручивая его за ногу внутрь, развернуть к себе спиной.

(Фото 358) (Фото 359) (Фото 360)

С шагом левой ноги назад и разворотом корпуса влево на 90 градусов выдернуть противника за ногу вверх, в сторону левого плечевого сустава – провести бросок противника на живот. Удерживая ногу противника в висячем положении за стопу, занести свою, разноимённую между его ног, плотно вставить её в подколенный сгиб удерживаемой ноги. Развернуть своё бедро на 90 градусов наружу по отношению к ноге противника, присаживаясь, надавить бедром на голень правонарушителя, проводя ущемление икроножной мышцы, одновременно опуститься на правое колено.

Наклонившись вперёд, провести захват за запястье одноимённой руки ассистента, приподнимая и оттягивая её вверх (Фото 361), а основанием ладони разноимённой руки упереться в локтевой сгиб и толчком в него, осуществить загиб руки за спину (Фото 362). Оттолкнувшись опорной ногой от пола, подать туловище вперёд, освободить ассистента от болевого воздействия, одновременно ближнюю к противнику ногу подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, к своему левому бедру (Фото 363). Громко скомандовать: «На бок», «Колени к груди». Переместить противника в положение сидя, на колени, скомандовать: «Встать», поднять противника и осуществить сопровождение (Фото 364).

(Фото 360)

(Фото 362)

(Фото 363)

(Фото 364)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- во время ухода с линии удара нога подхватывается (ловится), а не блокируется;

- отсутствует расслабляющий удар;

- стопа после блокировки не фиксируется, нога не скручивается внутрь, противник не выдёргивается за ногу с шагом назад;

- при проведении ущемления икроножной мышцы голень не плотно вставлена в подколенный сгиб, колено не развёрнуто под прямым углом к бедру противника, идёт опускание таза, нет воздействия всей массы тела на прижатую голень;

- остальные ошибки как и при загибе руки за спину после рычага руки наружу.

Техника защиты от удара ногой прямо в туловище.

Рассмотрим два варианта.

Оба партнёра в левосторонней боевой стойке. Противник наносит удар ногой прямо в туловище. Скользящим шагом (скачком) левой ноги вперёд – влево и разворотом корпуса вправо на 90 градусов, уйти с линии удара. Одновременно маховым движением левой (передней) руки снизу – вверх поймать ногу противника в локтевую ямку (Фото 365). Моментально кистью левой руки провести обхват подъёма стопы сверху, а основанием правой ладони упереться в пятку снизу (Фото 366). С шагом вперёд и поднятием захваченной ноги вверх, провести бросок противника на спину (Фото 367). С шагом вправо и скручиванием удерживаемой ноги за стопу, перевернуть нападавшего на живот (Фото 368).

Фото 365

Фото 366

фото 367

Фото 368

Удерживая ногу противника в висячем положении за стопу, занести свою, разноимённую между его ног, плотно вставить её в подколенный сгиб удерживаемой ноги (Фото 369). Развернуть своё бедро на 90 градусов наружу по отношению к ноге противника, присаживаясь, надавить бедром на голень правонарушителя, проводя ущемление икроножной мышцы, одновременно опуститься на правое колено. Наклонившись вперёд, провести захват за

запястье одноимённой руки ассистента, приподнимая и оттягивая её вверх, а основанием ладони разноимённой руки упереться в локтевой сгиб и толчком в него, осуществить загиб руки за спину (Фото 370). Оттолкнувшись опорной ногой от пола, подать туловище вперёд, освободить ассистента от болевого воздействия, одновременно ближнюю к противнику ногу подвести вплотную к его туловищу, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, к своему левому бедру. Громко скомандовать: «На бок», «Колени к груди». Переместить противника в положение сидя, на колени, скомандовать: «Встать», поднять противника и осуществить сопровождение (Фото 371).

Фото 369

(фото 370)

(фото 371)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- во время ухода с линии удара нога подхватывается под колено, а не под ахиллово сухожилие;

- после подхвата ноги нет захвата стопы;

- во время проведения броска нога противника не поднимается вверх, а толкается от себя;

- после броска много лишних движений с перехватом стопы, во время её скручивания отсутствует перемещение в ту же сторону (обучаемый стоит на месте);

- при проведении ущемления икроножной мышцы голень не плотно вставлена в подколенный сгиб, колено не развёрнуто под прямым углом к

бедру противника, идёт опускание таза, нет воздействия всей массы тела на прижатую голень;

- остальные ошибки как и при загибе руки за спину после рычага руки наружу**.**

5.6. Защита от ударов руками с переходом на болевые приемы

Техника защиты от удара рукой прямо в голову.

Противник наносит прямой удар кулаком в голову. Скользящим шагом вперед влево и разворотом туловища вправо на 90 градусов, уйти с линии удара, одновременно блокировать руку нападавшего подставкой левого предплечья внутрь, с моментальным захватом лучезапястного сустава сверху таким образом, чтобы большой палец проходил по тыльной стороне ладони (фото 372).

Одновременно, нанести расслабляющий удар ногой в пах, а левой рукой провести захват за лучезапястный сустав руки нападавшего так, чтобы большие пальцы ваших рук находились рядом вплотную (параллельно) и проходили по центру тыльной стороны ладони противника, своими окончаниями подходили к основаниям среднего и безымянного пальцев захваченной кисти, а ладони «внахлёст» друг на друга обхватывали запястье изнутри (Фото 373). Убирая ногу в исходное положение, начать скручивание руки наружу. Во время скручивания, воздействуя на кисть большими пальцами рук, согнуть захваченную руку противника в локтевом сгибе, создав между плечом и предплечье прямой угол.

Не останавливаясь, в динамике, убрать левую ногу назад, а руками, продолжая скручивать захваченную руку влево – вниз к стопе сзади стоящей ноги, выполнить бросок противника на землю (Фото 374). Удерживая противника за кисть захваченной руки ладонью от себя, обойдя ассистента вокруг головы (либо перешагивая через него со стороны головы), выкручивая

за лучезапястный сустав, перевернуть его на живот (Фото 375).

(фото 372)

(фото 373)

(фото 374)

Фото 375

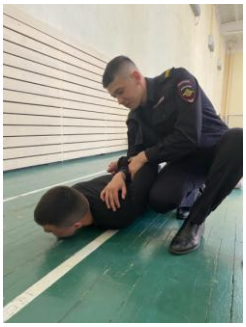


фото 376

фото 377

Руку вывести вертикально вверх, отгибая от себя, образуя рычаг, и зажать с обеих сторон своими бёдрами. Убрав колено левой ноги ближе к пояснице, основанием левой ладони упереться в локтевой сгиб удерживаемой руки и толчком в него провести загиб руки за спину. Одновременно убрать колено со спины и поставить на землю вплотную к туловищу ассистента, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, подвести к своему бедру. С соблюдением мер безопасности, под силовым воздействием и с подачей команд: «На бок», «Левую руку ладонью на затылок», «Колени к груди», «На колено», «Встать» и т.д. (как вариант), заставить его перейти на колено, подняться и сместив вес его тела на ближнюю к себе ногу, осуществить сопровождение (фото 376-377).

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- защита проводится расслабленной рукой, высоко поставленным вверх предплечьем и удалённым от запястья противника;

- отсутствует захват лучезапястного сустава после блокирования;

- отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку;

- после расслабляющего удара нога не убирается в исходное положение;

- при проведении приёма отсутствует образование рычага (рука прямая или незначительно согнута в локтевом сгибе), вторая нога не отводится назад, нет поворота туловища;

- при перевороте на живот, рука не вытягивается, присутствует перешагивание через туловище противника со стороны ног, осуществляются различные перехваты лучезапястного сустава нападавшего;

- после переворота на живот отсутствует фиксация коленом спины (поясницы) противника, рука не выводится в вертикальное положение (отсутствует рычаг);

- во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб (предплечье заносится за спину) с обхватом его пальцами и заведением себе за бок;

- перед загибом руки за спину отсутствует дожим кисти;

- при поднятии на ноги не подаются соответствующие команды, нет болевого воздействия, противник выходит из-под контроля;

- при сопровождении противник не выводится из равновесия (не осаживается на ближайшую к вам ногу), сотрудник находится сзади, локоть конвоируемого у вас на животе (груди).

Техника защиты от удара рукой сбоку в голову.

Противник наносит удар кулаком сбоку в голову. Скользящим шагом вперёд влево уйти с линии удара, сблокировать руку противника, поставив предплечье левой руки наружу, ближе к запястью противника (Фото 378). Одновременно правой рукой провести захват за лучезапястный сустав вооружённой руки нападавшего, а левой, укрепляя захват, образовать «замок» на предплечье своей руки (Фото 379).

(Фото 378)

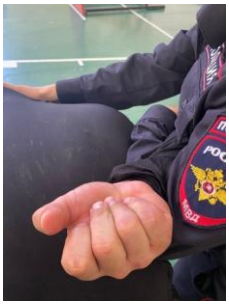
(Фото 379)

Нанести расслабляющий удар в уязвимое место (Фото 380). Развернуться на опорной ноге кругом и поставить её назад в сторону, при этом, вытягивая противника из равновесия за захваченную руку на себя и скручивая её внутрь, под болевым воздействием плеча и предплечья на локтевой сгиб, заставить его наклониться вперёд (Фото 381). Распустить «замок» и скользящим движением вдоль руки опустить свою вторую руку до упора локтя в голову противника, зафиксировав в подмышечной впадине его плечевой сустав – провести рычаг руки внутрь. Освободить из-под контроля плечевой сустав, одновременно загрузить локтевой сгиб основанием ладони и толчком в него (Фото 382) провести загиб руки за спину, заведя его себе за спину (Фото 383). Свободной рукой провести захват за плечо, либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону и, сместив вес его тела на ближнюю к себе ногу, осуществить сопровождение (Фото 384).

(Фото 380)

(Фото 381)

(Фото 382)



(Фото 383)

(Фото 384)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- защита проводится расслабленной рукой, (пальцы не сжаты в кулаки);

- блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки противника;

- захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием, нет образования «замка»;

- отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку;

- во время скручивания руки внутрь, отсутствует выведение противника из равновесия (происходит «заваливание» в его сторону);

- при проведении рычага руки внутрь отсутствует перекрытие и фиксация плечевого сустава противника своей подмышечной впадиной, ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти;

- во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением себе за бок;

- при сопровождении противник не выводится из равновесия (не осаживается на ближайшую к вам ногу), сотрудник находится сзади, локоть конвоируемого у вас на животе (груди).

Техника защиты от удара рукой сверху по голове.

Противник наносит удар кулаком сверху в голову. Скользящим шагом вперед влево, сблокировать удар подставкой левого предплечья вверх, ближе к запястью руки противника (Фото 385). Одновременно правой рукой провести захват за лучезапястный сустав вооружённой руки нападавшего, а левой, укрепляя захват, образовать «замок» на предплечье своей руки, нанести расслабляющий удар ногой в уязвимое место (Фото 386).

Фото 385

Фото 386

(фото 387)

Развернуться на опорной ноге кругом и поставить её назад в сторону, при этом, вытягивая противника из равновесия за захваченную руку на себя и

скручивая её внутрь, под болевым воздействием плеча и предплечья на локтевой сгиб, заставить его наклониться вперёд. Распустить «замок» и скользящим движением вдоль руки опустить свою вторую руку до упора локтя в голову противника, зафиксировав в подмышечной впадине его плечевой сустав – провести рычаг руки внутрь (Фото 387). Освободить из-под контроля плечевой сустав, одновременно загрузить локтевой сгиб основанием ладони и толчком в него провести загиб руки за спину, заведя его себе за спину. Свободной рукой провести захват за плечо, либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону и, сместив вес его тела на ближнюю к себе ногу, осуществить сопровождение.

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- защита проводится расслабленной рукой, (пальцы не сжаты в кулаки);

- блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки противника;

- захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием, нет образования «замка»;

- отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку;

- во время скручивания руки внутрь, отсутствует выведение противника из равновесия (происходит «заваливание» в его сторону);

- при проведении рычага руки внутрь отсутствует перекрытие и фиксация плечевого сустава противника своей подмышечной впадиной, ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти;

- во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением себе за бок;

- при сопровождении противник не выводится из равновесия (не осаживается на ближайшую к вам ногу), сотрудник находится сзади, локоть конвоируемого у вас на животе (груди).

Техника защиты от удара рукой снизу в живот.

Противник наносит удар кулаком снизу в живот. Скользящим шагом правой ноги назад уйти с линии удара, подтягивая за собой левую ногу (Фото 388), одновременно произвести блокировку удара: левым предплечьем вниз к запястью разноимённой руки нападавшего, а правой провести захват за локтевой сгиб снаружи (Фото 389). Удерживая руку скрещенным захватом, нанести расслабляющий удар носком ноги в голень (другое уязвимое место (Фото 390)), и с разворотом на 180 градусов, рывком противника за локтевой сгиб на себя вывести его из равновесия, заставив наклониться вперёд и провести загиб руки за спину. После рывка быстрым движением подвести правую ногу к разноимённой ноге противника (стопа к стопе), а рукой подхватить за плечо (за подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону (Фото 391), осуществить сопровождение.

Фото 388

Фото 389

(фото 390)

(фото 391)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;
- защита проводится расслабленной рукой (пальцы не сжаты в кулаки);
- отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку.
- отсутствует рывок при проведении приёма;
- локоть противника не выводится за бок, не удерживается пальцами рук;

- при сопровождении противник не выводится из равновесия (не осаживается на ближайшую к вам ногу), сотрудник находится сзади, локоть конвоируемого у вас на животе (груди).

Техника защиты от удара рукой наотмашь в голову.

Противник наносит удар кулаком наотмашь в голову (фото 392). Скользящим шагом (скачком) вперед влево и разворотом туловища в сторону атакующей руки, уйти с линии удара, одновременно блокировать вооружённую руку нападавшего подставкой обоих предплечий внутрь: правой ближе к лучезапястному суставу одноимённой руки противника, левой по центру его плеча (фото 393). Моментально провести захват обоими руками за руку нападавшего и, вытягивая её от себя вправо, нанести расслабляющий удар коленом в живот.

(Фото 392)

(Фото 393)

Продолжая сгибать руку противника, соединить свои руки в «узел» на запястье (Фото 394). Скручивая руку образованным «узлом» наружу за спину и, используя заднюю подножку – провести бросок (Фото 395).

(Фото 394)

(Фото 395)

Не распуская «узла рук обойти вокруг голову, при этом осуществлять болевое воздействие дожим на кисть (Фото 396-397). Перевернуть

противника на живот (Фото 398). Распустить «узел» руки, а его локоть, удерживаемый пальцами рук, подвести к своему бедру (фото 399).

Фото 396

Фото 397

фото 398

фото 399

Под силовым воздействием и с подачей команд: «На бок», «Левую руку ладонью на затылок», «Колени к груди», «На колено», «Встать» и т.д. (как вариант), заставить его перейти на колено, подняться и сместив вес его тела на ближнюю к себе ногу, осуществить сопровождение (фото 400-401).

(фото 400)

(фото 401)

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

-защита проводится высоко поставленными предплечьями, идёт запаздывание захвата лучезапястного сустава после остановки удара;

- во время образования «узла» предплечье не вставляется в локтевую ямку;

- захват руки (одежды на руке) после блокирования удара происходит с опозданием;

- после образования «узла» сгибание руки происходит под углом большим, чем прямой;

- при проведении приема атакующая рука идет вверх, вместо вращения (скручивания) руки;

- при проведении броска «узлом» отсутствует дожим кисти, скручивание рук наружу (за спину) от противника;

- после броска распускается «узел»;

- загиб руки за спину происходит с перешагиванием через противника со стороны ног;

- во время загиба руки за спину отсутствует болевое воздействие на кисть противника, предплечье уходит из его локтевой ямки, рука выпрямляется – происходит роспуск «узла».

Техника защиты от удара рукой сбоку в туловище.

Противник нанёс удар кулаком сбоку в туловище. Скользящим шагом вперёд влево уйти с линии удара, сблокировать руку противника, поставив предплечье левой руки вниз, ближе к запястью противника, одновременно правой рукой провести захват за лучезапястный сустав вооружённой руки нападавшего (Фото 402). Нанести расслабляющий удар ногой в пах (голень (Фото 403-404)).

(Фото 402)

(Фото 403)

(Фото 404)

(фото 405)

Развернуться на опорной ноге кругом и поставить назад в сторону ногу, наносившую расслабляющий удар. Одновременно раскрыть кисть левой руки (образовать «вилку», путём отведения большого пальца в сторону от остальных (Фото 405)) и обхватить ею лучезапястный сустав. Усилием обоих

рук, вытягивая противника из равновесия за захваченную руку на себя и, скручивая её, заставить противника наклониться вперёд, провести рычаг руки внутрь. Освободить из-под контроля плечевой сустав, одновременно загрузить локтевой сгиб основанием ладони и толчком в него провести загиб руки за спину, заведя его себе за спину. Свободной рукой провести захват за плечо, либо подбородок снизу, разворачивая голову в противоположную сторону и, сместив вес его тела на ближнюю к себе ногу, осуществить сопровождение.

Характерные ошибки:

- отсутствует уход с линии удара;

- защита проводится расслабленной рукой, (пальцы не сжаты в кулаки);

- блокировка происходит высоко и далеко от запястья руки противника;

- захват лучезапястного сустава после блокирования удара происходит с опозданием;

- отсутствует расслабляющий удар или наносится не в болевую точку;

- во время скручивания руки внутрь, отсутствует выведение противника из равновесия (происходит «заваливание» в его сторону);

- при проведении рычага руки внутрь отсутствует перекрытие и фиксация плечевого сустава противника своей подмышечной впадиной, ладонь не упирается и не воздействует на локтевой сгиб, нет дожима кисти;

- во время загиба руки за спину отсутствует толчок в локтевой сгиб с обхватом его пальцами и заведением себе за бок;

- при сопровождении противник не выводится из равновесия (не осаживается на ближайшую к вам ногу), сотрудник находится сзади, локоть конвоируемого у вас на животе (груди).

6. Освобождение от захватов и обхватов

6.1. Освобождение от захвата предплечья (рукавов) спереди

В основе техники освобождения от захватов лежат болевые приемы, удары и броски. Умение быстро освободиться от захватов и обхватов может иметь решающее значение для исхода противоборства. Захват нападающий выполняет для того, чтобы лишить противника маневра перед нанесением основного удара, который может быть выполнен рукой, ногой, ножом и проч. Если кто-то предпринял действие по захвату вас за отвороты пиджака или за рукава, то за этим могут последовать дальнейшие более серьезные действия. Уже в этот момент необходимо предпринимать ответные меры. Обычно, если захват простой, то освободиться от него можно следующими путями: вращением предплечья в сторону большого пальца; используя вторую руку; применяя рывок; ударив нападающего по запястью. В случае, если эти действие не помогают, то можно попробовать освободиться от захвата при помощи рычага, который даст вам преимущество в силе. Также можно нанести отвлекающий удар. Эффективными будут быстрые и короткие удары, нанесенные в зону лица, шеи, живота. Подобные удары неспособны нанести серьезные повреждения правонарушителю, но могут отвлечь его и выиграть время. В секунды, которые появятся при отвлекающем ударе можно предпринять решительные действия. Изучение приемов освобождения от захвата проводятся не только с целью освобождения, но, преимущественно с целью задержания или нейтрализации правонарушителя.

Приемов освобождение от захватов существует огромное множество, все их изучить во время занятий практически невозможно.

По направлению приемы подразделяются на приемы освобождения от захватов спереди (рук или одежды на груди, туловища) и захватов сзади (рук, шеи, туловища). Отдельно можно рассматривать приемы освобождения от захватов за волосы. Изучение приемов освобождения от захватов чаще всего изучаются целиком. Однако некоторые из них, наиболее сложные, могут быть изучены по частям. Изначально прием выполняется в медленном темпе,

постепенно темп увеличивается. Обучающиеся делятся на пары и поочередно выполняют болевые приемы. Так они не только попробуют выполнить прием, но и почувствуют его на себе, увидят его эффективность. Проведение приемов друг на друге покажет действенность каждого приема и его практическую ценность. Желательно чтобы партнеры постоянно менялись, обучающиеся должны освоить технику выполнения с нападающими с разным весом, ростом, комплекцией, силой и т.д. А также попробовать применять приемы в комбинации с другими действиями.

В какой-то момент может случиться так, что при работе над совершенствованием того или иного приема вы вдруг неожиданно для себя и партнера выполните его так, что добьетесь поразительного результата: прием получится неожиданным, болевое воздействие сильным, с возможностью многих эффективных продолжений. Такие моменты нельзя пропускать и оставлять без внимания. Обязательно разберитесь, почему так удачно получилось. Ведь вполне вероятно, что вы нашли в этом движении именно ту "изюминку", без которой прием не может быть грозным оружием в ваших руках. Постарайтесь в таких случаях проанализировать свои действия и в итоге найти свои, наиболее рациональные способы действия при освобождении от захватов.

Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: обозначение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения ассистента.[5]

Освобождение от захвата предплечья (рукавов) спереди

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди (сверху). Нанести расслабляющий удар. Освободиться рывком захваченных рук в сторону больших пальцев. Далее на фотографиях показаны исходные положения – способ захвата или обхвата. Выбор ограничения свободы передвижения осуществляется исходя из взаимоположения, возникшего после освобождения от захвата (обхвата).

[5]Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01 июля 2017г. №450

В этой ситуации, ограничивая свободу передвижения ассистента, можно действовать, например, так, как показано на фотографиях, аналогично загибу руки за спину «рывком».

(фото 405)

(Фото 406)

(фото 407)

(фото 408)

(фото 409)

И.П. – ассистент при подходе спереди захватил обе руки за предплечья сверху (фото 405).

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно рывком рук с выкручиванием их в сторону больших пальцев ассистента сорвать захват (фото 406);

2. Выполнить загиб руки за спину (фото 407-408);

3. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 409).

Основные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар.
- слабый рывок и выкручивание рук.
- ошибки, допускаемые при выполнении приёма задержания.

6.2. Освобождение от захватов (одежды) на груди спереди

И.П. – ассистент захватил одежду на груди (за горло, за плечи при подходе спереди) двумя руками (фото 450);

1. Обозначить расслабляющий удар ногой, одновременно захватить правой рукой кисть правой руки ассистента сверху, а левой запястье снизу (фото 451);
2. Ставя ногу после удара, повернуться направо, скручивая захваченную руку внутрь и срывая правым предплечьем захват левой руки (фото 452);
3. Выполнить загиб руки за спину скручиванием внутрь (фото 452-454);
4. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 456).

(фото 450)	(фото 451)	(фото 452)

(Фото 453)	(фото 454)	(фото 456)

Основные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар.
- нет резкого, скручивающего движения правой рукой после выполнения захвата.
- ошибки, допускаемые при выполнении скручивания руки внутрь (рычага руки внутрь).

6.3. Освобождение от обхватов туловища сзади над руками

И.П. – ассистент обхватил туловище сзади с обхватом рук (фото 457);

1. Обозначить расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо, одновременно правой рукой захватить за запястье (кисть) правой руки ассистента (фото 458-459);
2. Выполнить шаг правой ногой назад в сторону (фото 460);
3. Развести руки в стороны вверх, сорвать захват, (фото 461-462);
4. Перейти назад под руку («нырком») и выполнить загиб руки за спину толчком (фото 462);

Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 462)

фото 457	фото 458	фото 459
фото 460	фото 461	фото 462

Основные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар.
- нет болевого воздействия на кисть ассистента (партнера).
- не выполнено приседание после захвата противником (партнером).
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

6.4. Освобождение от захвата шеи плечом и предплечьем сзади

И.П. – ассистент при подходе сзади произвел удушающий захват плечом и предплечьем (фото 463);

1. Захватить одноименной рукой за запястье (предплечье) (фото 464);
2. Нанести расслабляющие удары пяткой в подъем стопы, затылком в лицо (фото 465)**;**
3. Выполнить одноименной ногой шаг назад в сторону, нанести удар локтем назад в «солнечное сплетение» (кулаком вниз живота) (фото 466-467);
4. Сорвать захват и перейти назад под руку («нырком») (фото 468);

5. Выполнить загиб руки за спину толчком (фото 469).

6. сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу, прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться (фото 470).

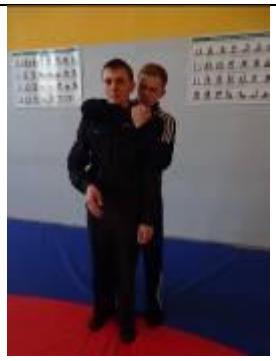


фото 463	фото 464	фото 465	фото 466

фото 467	фото 468	фото 469	фото 470

Основные ошибки:

- не выполнен отвлекающий (расслабляющий) удар.
- не выполнен нырок, наклон туловища вперед и шаг назад.
- ошибки, допускаемые при выполнении загиба руки за спину.

7. Пресечение действий с огнестрельным оружием

Рассматривая различные ситуации угрозы применения оружия по отношению к сотруднику необходимо выделить некоторые особенности:

- в ситуациях угрозы оружием создается реальная опасность жизни и здоровью сотрудника, что указывает на актуальность и значимость их профессиональной подготовленности к данной угрозе;

- подобные ситуации возникают, как правило, на ограниченной территории иногда в условиях слабой освещенности, что затрудняет защитные действия сотрудника.

- в ситуации, связанной с угрозой оружием может оказаться как опытный сотрудник, так и сотрудник, недавно принятый на службу в органы внутренних дел, что подчеркивает важность изучения приемов на всех этапах и уровнях их профессионального обучения.

Угроза огнестрельным оружием может осуществляться как короткоствольным оружием, так и длинноствольным.

Защитные действия сотрудника полиции при угрозе стрелковым короткоствольным оружием выполняется по следующей схеме:

1) Уход с линии направления ствола оружия (направления стрельбы) со сближением;
2) Захват вооруженной руки, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя;
3) Нанесение расслабляющего удара ногой;
4) Обезоруживание дожимом кисти;
5) Ограничение свободы передвижения атакующего.

7.1. Пресечение действий при угрозе пистолетом спереди в упор

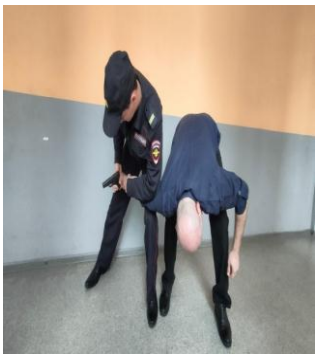
1) Исходное положение – ассистент угрожает пистолетом в упор в грудь (фото 471).

2) Уход с линии направления ствола оружия (направления стрельбы) поворачиваясь направо, кругом (фото 472);

3) Захват вооруженной руки, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя (фото 473);

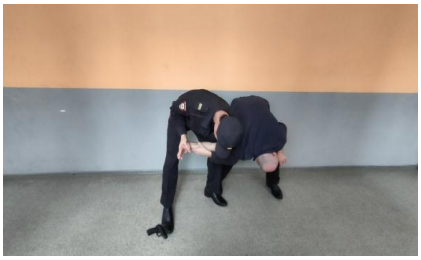
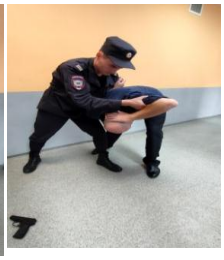
4) Нанесение расслабляющего удара ногой (фото 474);

5) Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь (фото 475);



(фото 471) (фото 472) (фото 473) (фото 474) (фото 475)

6) Скручивая кисть внутрь обезоружить её дожимом кисти, выпавшее оружие отбрасываем в сторону, выполнив, загиб руки за спину, подводим атакующего к оружию фиксируя его стопой, на загибе руки за спину сотрудник вынуждает атакующего встать на колени, лечь, и садится сбоку ассистента фиксируя туловище, подбирает оружие (фото 476);
7) Сопроводить (2-3м), сковывая подвижность загибом руки за спину.

(фото 476) (фото 477)

7.2. Пресечение действий при угрозе пистолетом сзади в упор

1) Исходное положение – ассистент угрожает пистолетом в упор в спину (фото 478);

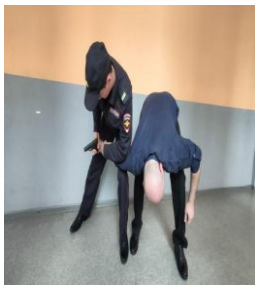
2) Уход с линии направления ствола оружия (направления стрельбы) поворачиваясь направо, кругом (фото 479);

3) Далее произвести действия аналогично п. 1.1 (Защита при угрозе стрелковым короткоствольным оружием спереди в упор (фото 480-483)).

(фото 478)

(фото 479)

(фото 480)



(фото 481)

(фото 482)

(фото 483)

7.3. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана

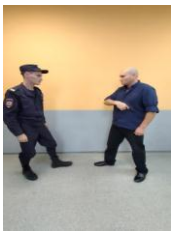
1) Исходное положение – ассистент пытается выхватить пистолет из нагрудного кармана (фото 484);

2) Схватить руку ассистента двумя руками и прижать ее к груди (фото 485);

3) Нанесение расслабляющего удара ногой (фото 486);

4) Вырвать руку с пистолетом из нагрудного кармана (фото 487);

5) Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу (фото 488);



(фото 484) (фото 485) (фото 486)

(фото 487) (фото 488)

7.4. *Пресечение действий при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор*

1) Исходное положение – ассистент угрожает длинноствольным оружием в упор сзади (в спину) (фото 489).
2) уход с линии направления ствола оружия (направления стрельбы) наружу (фото 490)
3) захват за оружие (фото 491);
4) нанесение расслабляющего удара ногой (фото 492);
5) обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук атакующего (фото 493).

(фото 489) (фото 490) (фото 491) (фото 492) (фото 493)

Методические рекомендации:

- Обезоруживание рекомендуется осуществлять дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

- Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь - толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову - рывком либо толчком.

- В целях исключения возможности последующих попыток обезоруженного атакующего (либо третьих лиц) использовать оружие (колюще-режущий предмет), как и в случае с подбором оружия в Наставлении по организации физической подготовки, рекомендуется осуществить подбор оружия. При этом оружие (колюще-режущий предмет) сначала фиксируется стопой, на загибе руки за спину сотрудник вынуждает атакующего встать на колени, лечь затем сотрудник садится и прижимает своим туловищем туловище атакующего, подбирает оружие (колюще-режущий предмет). После этого сотрудник переходит на сопровождение атакующего загибом руки за спину.

8. Сковывание наручниками, связывание брючным ремнем

8.1. Сковывание ассистента наручниками вдвоем в положении стоя у стены

Первый сотрудник удерживает ассистента загибом правой руки за спину и принимает положение для проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту (фото 494-495). Правой рукой прижимает левую руку ассистента тыльной стороной к стене. Левой рукой берет за большой палец (левую руку), заводит ассистента за спину и разворачивает кисть наружу. Правой рукой вынимает наручники и сковывает левую руку ассистента (фото 496-498). Берет левой рукой свободный

наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента (фото 499-500). Затем берет на загиб его левую руку (фото 501-502).

Фото 494

Фото 495

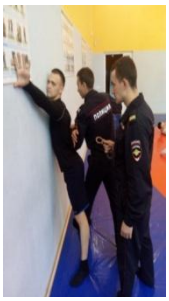


Фото 496

Фото 497

Фото 498

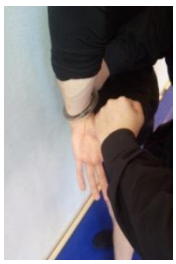


Фото 498

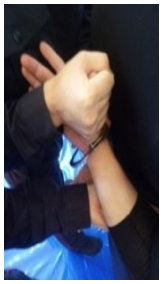


Фото 499

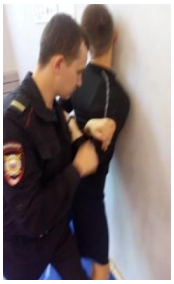


Фото 500

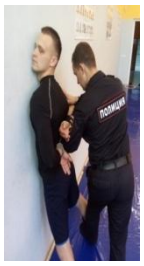


Фото 501

Фото 502

Методические рекомендации: наручники надеваются замочной скважиной в сторону локтя; обязательно нужно заблокировать замок каждого браслета

8.2. Связывание брючным ремнем в положении лежа

Для ограничения возможности сопротивления задержанного и его сопровождения при отсутствии специальных средств применяется связывание. При выполнении связывания используются подручные средства, такие как верёвка (шнур), брючный ремень, шнурок, скотч и т.п. Связывание проводится под воздействием оружия или болевого приема в положениях стоя и лежа.

Следует помнить, что, применяя связывание, необходимо исключать возможность причинения телесных повреждений. Недопустимо излишнее перетягивание частей тела, нарушающее кровообращение и приводящее к омертвлению конечностей. Если связывание выполняется на длительное время, то необходимо проверять связанные части тела через каждые 2 часа летом и 1 час зимой, и при необходимости ослаблять их на 5-8 минут. О каждом случае применения связывания сотрудник полиции докладывает рапортом дежурному с указанием: когда, где, против кого и при каких обстоятельствах применены эти средства. Если связывание применено при отсутствии необходимости, сотрудник полиции несет ответственность, предусмотренную законом.

Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину (фото 503). Перевести его сначала в стойку на коленях (фото 504-505), затем в положение, лежа на живот (фото 506-507). Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи ассистента назад (фото 508-509). Снять брючный ремень и сделать петлю (фото 510-512).Надеть петлю на одну руку, затем в петлю пропустить другую кисть и затянуть (фото 513-514). Затянуть петлю вращением конца ремня в сторону фиксирующего флажка (фото 515). Поднять задержанного и сопроводить (фото 516-517).

Фото 503

Фото 504

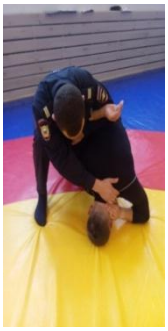


Фото 505

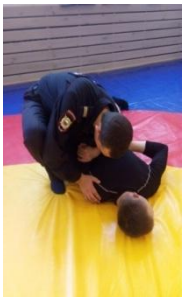


фото 506

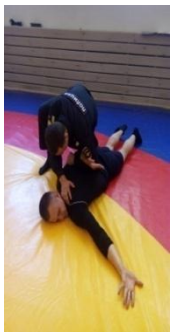


Фото 507

Фото 508

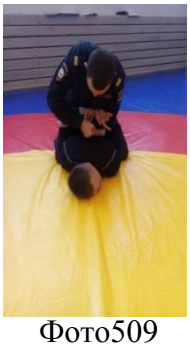


Фото509

Фото 510

Фото 511

Фото 512

Фото 513

Фото 514

Фото 515

Фото 516

Фото 517

Методические указания: для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

9. Наружный досмотр

Для овладения техникой проведения наружного досмотра сотрудникам нужно придерживаться следующих правил:

- для приведения ассистента в подконтрольное положение подаются следующие команды: «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы («в замок»)», «К стене», «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны (шире)», «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги левая (правая) сверху», «Руки на землю», «Ладони кверху», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», также применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

- наружный досмотр нужно начинать только тогда, когда вы можете полностью контролировать перемещения ассистента;

- при проведении наружного досмотра голову ассистента нужно повернуть в противоположную от вас сторону;

- если при досмотре у ассистента найдены в карманах какие-либо предметы, то их нужно изъять, вывернув карман.

9.1.Наружный досмотр в положении стоя у стены

Давая необходимые указания, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 518). Поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри, правой рукой упереться ему в спину (фото 519). Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (фото 520-521). Повернуться к нему другим боком, симметрично поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в

противоположную сторону (фото 522). Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (фото 523).

Фото 518

Фото 519

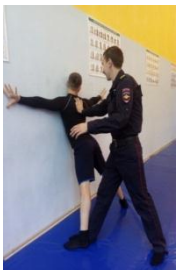


Фото 520

Фото 521

Фото 522

Фото 523

9.2. Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены

Первый сотрудник удерживает ассистента в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены, находясь справа от ассистента (фото 524). Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой – упирается в спину (фото 525). Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки) (фото 526). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны (фото 527-528).

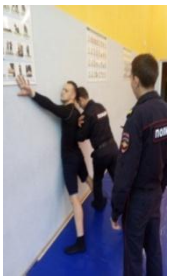


Фото 524

Фото 525

Фото 526

Фото 527

Фото 528

10. Действия с применением палки специальной

Специальная палка (ПС) относится к специальным средствам, стоящим на вооружении органов внутренних дел. Приемы с применением ПС это служебно-боевые приемы. Поэтому, как прочие служебно-боевые приемы, при выполнении возложенных на полицию обязанностей, сотрудник полиции **обязан** применять их для пресечения преступлений или административных правонарушений и задержания лиц их совершивших, не превышая пределов необходимой обороны, мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление или пределов крайней необходимости, если не насильственные способы не обеспечивают выполнение возложенных на полицию обязанностей.

В статье 14 «Применение специальных средств» закона РФ «О полиции» конкретизировано применение ПС, хотя общее положение поглощает специфические случаи применения ПС. В соответствии с данной статьей сотрудник имеет право применять ПС в следующих случаях:

- для отражения нападения на граждан и сотрудников полиции;
- для пресечения сопротивления сотруднику полиции;
- для пресечения массовых беспорядков и групповых действий, нарушающих работу транспорта, связи, предприятий, учреждений, организаций.

Запрещено применять ПС против женщин с признаками беременности, инвалидов и малолетних, кроме случаев оказания ими вооруженного сопротивления, а также в процессе незаконных митингов ненасильственного характера и не мешающих работе транспорта, предприятий и учреждений.

В настоящее время имеется несколько модификаций ПС. На вооружении в настоящее время стоят ПС-73м, длина которой 60 см, диаметр 3,4 см, вес 820 гр. и ПС-89, длина которой 62 см, диаметр 3 см, вес 800 гр. Обладая такими данными, палка при умелом ее использовании обеспечивает сотруднику ОВД определенные преимущества в противоборстве с правонарушителями.

Решение на вооружение ПС принимает начальник, организующий службу, при условии, что сотрудники прошли необходимую подготовку и выдержали ежегодную проверку на профессиональную пригодность к действиям в ситуациях, связанных с ее применением. Разрешение на вооружение ПС дает дежурный по ОВД.

Решение на применение ПС принимает непосредственный начальник. Сотрудники, действующие индивидуально, принимают такие решения самостоятельно, действуя по ситуации в рамках закона, с последующим сообщением рапортом непосредственному начальнику в случаях нанесения телесных повреждений.

В основе применения ПС лежат разнообразные удары. Они применяются как при отражении нападения, то есть для защиты, так и для пресечения сопротивления и задержания правонарушителей. Кроме того, ПС может применяться для проведения удушающих приемов и сковывания, а также использоваться для блокирования ударов. Обучение этим техническим действиям начинается с обучения хватам ПС, стойкам и передвижениям.

10.1. Основные хваты палки специальной

Хваты.

(фото 529)

Для выполнения приемов с ПС применяются следующие хваты:

Одной рукой за рукоятку или немного выше; петля надевается на запястье (фото 529) или закрепляется за большой палец и пропускается поверх кисти. Второй

способ использования петли как дополнительной может применяться, например, при пресечении массовых беспорядков, чтобы при захвате и отборе палки не травмировать сотруднику руку и не дать возможность выдернуть сотрудника из боевого порядка.

(фото 530)

(фото 531)

Двумя руками за рукоятку, свободная рука захватывает за нижнюю часть рукоятки (фото 530). Двумя руками за концы, хват сверху на 3-5 см от концов (фото 531).

Формирование хватов аналогично формированию кулака, пальцы плотно сжаты, большой палец прижат к среднему пальцу. Напряжение сжатых пальцев должно быть небольшим, обеспечивающим удержание палки, и только лишь при нанесении ударов или при выполнении подставок в момент соприкосновения с ударной поверхностью максимальным.

Обучение сводится к ознакомлению с хватами. Формирование хватов целесообразно проводить совместно с обучением стойкам и ударам.

10.2 Основные стойки с палкой специальной.

(Фото 532)

(фото 533)

(Фото 534)

(Фото 535)

Произвольная (стойка «отдых») - любая удобная, например, ноги на ширине плеч, палка сзади удерживается двумя руками за конец (фото 532).

Основная (строевая) - палка удерживается в опущенной руке (фото 533).

Боевые стойки.

Фронтальная - ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, спина закруглена. При хвате палки одной рукой за рукоятку, палка в согнутой руке удерживается на уровне головы или лежит на плече, свободная рука согнута, кулак примерно на уровне подбородка (фото 534). Плечевой пояс и руки расслаблены. При хвате палки двумя руками за концы, палка в согнутых руках удерживается на уровне груди в горизонтальном или вертикальном положении (фото 535).

Левосторонняя и правосторонняя стойки - положение вполоборота по отношению к воображаемому противнику, ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги, плечи и голова немного наклонены вперед, спина закруглена, подбородок опущен к плечу передней руки.

(фото 536)

(фото 537)

(фото 538)

(фото 539)

В левосторонней стойке левая нога впереди, палка в правой руке как во фронтальной стойке (фото 536).

Если выполнить шаг или повернуться кругом, то стойка поменяется на правостороннюю и палка окажется в передней руке.

Для выполнения эффективного удара ее целесообразно перевести к разноименному плечу (фото 537).

При хвате палки двумя руками за концы палка удерживается как во фронтальной стойке (фото 538-539).

Стойка при хвате ПС одной или двумя руками за рукоятку являются преимущественно атакующими, наступательными изготовками. Стойки при хвате ПС двумя руками за концы являются преимущественно защитными, оборонительными изготовками.

Обучение:

Для формирования боевых стоек выполняются упражнения из исходного положения (И.П.) основная стойка (О.С.).

1 - принять обусловленную стойку (фронтальную, левостороннюю, правостороннюю с различными хватами).

2 - В И.П.

После счета «раз» может выдерживаться пауза для проверки обучаемыми правильности положения стоек и хватов палки.

Ошибки:

- вес тела неравномерно распределен на обе ноги;
- ноги выпрямлены;
- спина прямая;
- руки значительно опущены;
- подбородок приподнят (открыт).

Передвижения.

Назначение и техника различных способов передвижения, методика обучения и характерные ошибки изложены в теме 1. «Удары и защиты от ударов невооруженного противника».

10.3. Основные удары палкой специальной (ПС)

Основы техники нанесения ударов рукой, изложенные в теме 1. «Удары и защиты от ударов невооруженного противника», относятся и к ударам ПС. Удары производятся за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышцами ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения сзади стоящей ноги и выведением таза вперед относительно плечевого пояса. Мышцы туловища как бы «заряжаются» для взрывного усилия. Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и

финальное усилие рукой по соответствующей траектории. Удар производится на выдохе. Результативность ударов кроме динамики зависит от их точности.

Основными ударами являются удары при хвате одной или двумя руками за рукоятку плоскостью ПС. Учитывая, что для нанесения подобных ударов выполняется маховое движение, предлагается их именовать *маховыми* ударами. При подобном хвате палки могут выполняться удары торцом рукоятки.

При хвате ПС двумя руками за концы, прежде всего, могут выполняться удары торцами палки, при которых она в момент соприкосновения с ударной поверхностью становится перпендикулярно. Подобные удары предлагается именовать *тычковые* удары.

При хвате ПС двумя руками за концы могут выполняться *круговые* удары, когда торец палки соприкасается с ударной поверхностью под острым углом, а также *толчковые*, когда удар производится серединой палки.

Маховые удары

Поражающее воздействие маховых ударов наибольшее, если удары наносятся дальним концом (примерно 0,3 частью) по намеченному месту, так как эта часть имеет наибольшую скорость при выполнении в финальном усилии хлыстообразного движения рукой (с оттяжкой).

Маховые удары ПС делятся:

- на длинные (массивные), которые выполняются с полной амплитудой рабочих движений и применяются преимущественно с достаточно большой дистанции.
- на короткие (скоростные), которые выполняются в основном за счет резкого разгибания лучезапястного и локтевого суставов и применяются преимущественно с ближней дистанции.

Маховые удары как длинные, так и короткие, в том числе при хвате двумя руками за рукоятку наносятся преимущественно по конечностям и выполняются по следующим траекториям и по примерным местам:

фото 540 фото 541 фото 542 фото 543

правой рукой от правого плеча: сверху, (сверху сбоку) по выставленной руке (фото 540), сбоку в верхний уровень по плечу (фото 541), сбоку в средний уровень по предплечью опущенной руки (фото 542), сбоку в нижний уровень по ногам (фото 543), снизу по вытянутой руке, от левого плеча по тем же траекториям наотмашь.

Удары по вышеперечисленным траекториям могут выполняться из любой стойки. Однако, наиболее эффективно могут выполняться боковые удары правой рукой от правого плеча из левосторонней, удары наотмашь правой рукой от левого плеча из правосторонней.

Маховые удары ПС выполняются в виде одиночных ударов и комбинаций из них. Комбинации из маховых ударов можно назвать «маховый-маховый».

При выполнении одиночных маховых ударов возврат палки может выполняться двумя способами:

1. После соприкосновения с ударной поверхностью или предполагаемого касания, если удары производятся в воздух, производится рывок палки на себя, что приводит ее в И.П.

2. После соприкосновения с ударной поверхностью при выполнении ударов сверху и снизу для возврата палки в И.П. выполняется круговое движение в боковой плоскости. При выполнении боковых ударов и ударов наотмашь возврат палки осуществляется круговым движением над головой.

Удары торцом рукоятки.

Удары торцом рукоятки могут выполняться сверху, например, по наклонившемуся по спине, наотмашь в голову, назад в пах при освобождении от удушающего захвата плечом и предплечьем.

Тычковые, круговые и толчковые удары.

Как отмечалось, маховые удары являются основными. Они позволяют поддерживать дистанцию, обеспечивающую недосягаемость для ударов невооруженного руками и ногами, ударов вооруженного короткими предметами, в том числе и ножом.

Следует отметить, что для выполнения маховых ударов требуется определенное пространство. Однако, в ситуациях, когда нет достаточного пространства для выполнения маховых ударов или противнику удалось сблизиться при использования ПС для защиты от ударов и выполнения ответных ударов применяются толчковые, тычковые и круговые удары при хвате палки двумя руками за концы.

Тычковые удары обладают большими поражающими возможностями, так как площадь ударной поверхности представляет собой окружность диаметром всего 3 см. Кроме того, тычковые удары, а также круговые и толчковые выполняются усилием двух рук, что повышает их поражающее воздействие.

(фото 544)

(фото 545)

Тычковые удары выполняются из боевой левосторонней и правосторонней стойки.

Основной траекторией тычкового удара являются прямой, выполняемый в разные уровни (фото 544). В определенных ситуациях могут также применяться боковой, снизу и сверху вниз (фото 545).

Круговые удары обладают меньшим поражающим воздействием. Круговые удары выполняются из любой стойки и выполняются

преимущественно в качестве ответного удара после защиты от удара отбивом ПС при хвате двумя руками за концы.

Толчковые удары наносятся средней частью ПС и служат в основном для ударов по конечностям, например, по руке или ноге наносящей удар (фото 546-547).

(фото 546)

(фото 547)

В момент нанесения удара палка немного сгибается, что усиливает удар. Основными траекториями толчковых ударов являются прямой, вверх, вниз и в стороны. Удары выполняются из любой стойки. Положение палки может быть любым – от горизонтального до вертикального и должно быть удобным для нанесения удара.

(фото 548)

Динамика ударов при хвате палки двумя руками за концы аналогичная как при ударах руками и маховых ударах палкой.

Вместо толчковых ударов могут выполняться отталкивания, когда усилие производится после принятия упора. Они могут применяться, например, при вытеснении (фото 548).

Комбинации ударов маховых, тычковых, круговых, толчковых, ногами.

Комбинации ударов ПС отличаются разнообразием. Например, могут быть маховый-маховый, тычковый-тычковый, маховый-тычковый, тычковый-маховый, маховый-ногой, толчковый-тычковый-маховый, толчковый-круговой и т.п.

Комбинации ударов «маховый-маховый» могут быть односторонними, когда удары следующий один за другим выполняются с одной стороны и двухсторонние, когда палка после удара с одной стороны переводится на другую сторону.

Обучение ударам ПС.

Для обучения и тренировки применяются разнообразные упражнения и тренировочные задания. К ним относятся одиночные удары и комбинации различных видов ударов ПС в сочетании с ударами ногами и рукой, выполняемые с места и с передвижением в воздух, по ПС имитатора, по специальным снарядам, столбам, деревьям и т.п., имитационной палкой по партнеру.

Удары в воздух применяются в процессе ознакомления и направлены на формирование специальной координации.

Основными упражнениями являются удары по снарядам.

Удары по ПС партнера формируют преимущественно точность ударов.

Аналогично тому, как при обучении ударам руками используются боксерские лапы, при обучении маховым ударам палкой можно использовать одну или две палки удерживаемые партнером.

Для выполнения упражнений партнер - № 1 и атакующему - № 2 становится лицом друг к другу. Для выполнения одиночных ударов сбоку и наотмашь № 1 устанавливает палку в вертикальном положении.

(фото 549)

(фото 550)

(фото 551)

Для ударов в верхний уровень хват палки от большого пальца (фото 549), в средний и нижний - от мизинца (фото 550). Для ударов сверху и снизу палка устанавливается в горизонтальное положение (фото 551). Палка может удерживаться одной и двумя руками.

Для выполнения комбинаций ударов № 1 устанавливает две палки. Задача № 2 дальним концом ПС произвести комбинацию ударов по дальнему

концу палок. В данном случае удар сверху, с шагом правой удар наотмашь в нижний уровень.

Упражнения в ударах по ПС партнера могут выполняться при стоящем № 1 и с его передвижением в обусловленном или произвольном направлении. Задача № 2 перемещаясь поддерживать оптимальную дистанцию и необходимое расположение по отношению к № 1.

Например:

1. № 1 - передвигается вперед-назад или вправо-влево по дуге. № 2 - передвигается, набирая дистанцию досягаемости и наносит удар или комбинацию ударов.
2. № 1 - поворачивается на месте. № 2 - передвигается, поддерживая дистанцию досягаемости и наносит удар или комбинацию ударов.
3. Для формирования специальной реакции можно использовать упражнения с внезапной установкой палки (палок) имитатором в обусловленном или произвольном положении по сигналу или произвольно. Соответственно № 2 наносит удар.
4. Для подготовки к атаке нескольких противников могут использоваться следующие учебно-тренировочные задания.
5. № 1 и № 2 располагаются на расстоянии 2-х - 3-х метров друг от друга. Атакующий № 3 поочередно атакует каждого. После очередной атаки № 1 и № 2 могут произвольно менять положение палки. Продолжительность выполнения задания 30 - 60 секунд. Это упражнение может выполняться с поворотом на месте и с подходом и отходом на различное расстояние. Продолжительность 15-30 сек.
6. 6-8 человек выстраивается в круг с интервалом 2 м и устанавливают палки в различных положения (вверх, в стороны, вперед, наклонно и т.п.). Атакующий становится в середину круга и поочередно атакует каждого с подходом и отходом, проходя круг в одну, затем в другую сторону, и заменяет первого, который становится атакующим.

7. Группа выстраивается в два ряда на расстоянии 2,5–3 м лицом внутрь строя в шахматном порядке с интервалом 2 м и устанавливают палки в различных положениях. Начиная с первого номера все поточно с дистанцией 5-6 м проходят сквозь строй, нанося одиночные удары или атакуя комбинациями, становясь в конце строя.

Удары по боксерскому мешку.

Аналогично тому, как при постановке ударов руками используются боксерские мешки, их можно использовать и для постановки ударов палкой. Однако при многократных ударах боксерский мешок быстро разбивается. Простейшим снарядом может служить бревно длиной около 2 м и диаметром 20-25 см, подвешенное вместо мешка, торец которого должен находиться на небольшом расстоянии от пола. Таким снарядом может служить столб высотой не менее 2-х метров и диаметром 20-25 см.

С использованием подобных снарядов можно ставить технику всех видов ударов ПС и комбинации из них с места, с передвижением различными способами. Для имитации вытянутой в различных направлениях руки или ноги можно использовать палку имитатора, стоящего сзади снаряда и устанавливающему палку таким образом, чтобы можно было выполнять комбинации ударов по палке и снаряду.

В процессе обучения техники удары выполняются не в полную силу, на контролируемой скорости. В процессе совершенствования ударов упражнения выполняются с полной психофизической мобилизацией. Упражнения выполняются преимущественно с передвижением. Продолжительность выполнения одиночных ударов 10 - 20 сек., комбинаций ударов 15 - 60 секунд.

Упражнения с нанесением ударов имитационной палкой по партнеру позволяют формировать навыки технико-тактических действий в условиях максимально приближенных к реальным. В качестве имитационной палки может использоваться поролоновый жгут, применяемый в панельном домостроении.

№ 1 стоит на месте. № 2, передвигаясь, наносит маховые удары в разрешенные зоны.

И.П. - № 1 и № 2 стоят на расстоянии 5-6 м. № 1 стоит на месте. № 2 набегает, наносит удар, возвращается в И.П.

№ 1 передвигается в различных направлениях. № 2, передвигаясь, наносит маховые удары и удары ногой в разрешенные зоны.

№ 1 убегает. № 2 преследует и наносит маховые удары.

№ 1 и № 2 передвигаются в различных направлениях. Атакующий № 3, передвигаясь, поочередно атакует маховыми ударами в разрешенные зоны.

Продолжительность выполнения заданий 20 - 60 секунд.

10.4. Защитные действия палкой специальной от ударов (ПС)

Для защиты от нападения сотрудник милиции может использовать преимущества, которые создает ему наличие ПС. Это преимущество может быть реализовано при выполнении маховых ударов, главным образом по конечностям, в сочетании с передвижением, обеспечивающим поддержание дистанции, не позволяющей противнику выполнить захват или удар рукой, ногой, короткими предметами, в том числе ножом.

Защита от нападения, прежде всего, включает в себя упреждающие удары ПС - внезапные опережающие атаку противника.

Благоприятными ситуациями для упреждающих ударов являются:

- когда противник явно намерен атаковать, и не ожидает атаки со стороны сотрудника;
- при попытке достать оружие из одежды или взять лежащий опасный предмет (нож, палка, разбитая бутылка и т.п.);
- когда вооруженная рука находится в невыгодном для атаки положении, например, рука при хвате ножа от мизинца или палка в нижнем положении и т.п.

Перед упреждающим ударом целесообразно осуществлять отвлекающие действия: ведение переговоров усыпляющих бдительность, отвлекать взглядом, криком и т.п. Упреждающий удар необходимо выполнять в первую очередь по вооруженной руке с целью выбивания оружия или выведения руки из строя.

Существует мнение о том, что основным способом защиты от ударов является встречный маховый удар ПС по ударной конечности или отбив маховым ударом ПС. В этой связи следует отметить, что ПС обладает довольно большой инерционностью, так как имеет определенную массу и обладает эластичными свойствами. Учитывая это отбив ударов рукой, в том числе вооруженной короткими и легкими предметами, маховым ударом ПС может оказаться неэффективным, так как удар ПС будет производиться медленнее, чем рукой. Поэтому основным способом защиты от ударов, особенно вооруженного холодным оружием и опасными предметами, является уход в сочетании с маховым ударом ПС по вооруженной конечности с целью выведения руки из строя или выбивания оружия не зависимо от фазы атаки и положения руки. Надежность этого способа защиты будет определяться уровнем обученности передвижениям и маховым ударам по движущейся на большой скорости конечности.

В ситуациях, когда атака производится с достаточно короткой дистанции и на большой скорости могут быть использованы те же способы защиты, которые применяются невооруженным сотрудником: отбивом предплечьем или ладонью, захватом, подставкой руки или менее уязвимых мест в комбинации с уходами, поворотами и отклонами, защита уклонами и нырками. В качестве ответного действия может использоваться любой удар ПС или комбинация ударов ПС, удары ногами и рукой.

Наиболее эффективной защитой от ударов является защита подставкой или отбивом толчковым ударом средней частью палки при хвате ее двумя руками за концы.

Инерционные свойства палки при таком хвате становятся незначительными, так как масса делится на две руки, а эластичные свойства ПС не являются помехой.

Отбив толчковым ударом ПС имеет преимущество перед отбивом, например, предплечьем. Отбив предплечьем выполняется дозированным ударом с целью изменения траектории конечности, не травмируя собственную руку. Отбив же толчковым ударом ПС может выполняться с большим усилием, что не только изменяет траекторию конечности, но и может травмировать ее.

Защита отбивом толчковым ударом ПС, конечности производящий удар, выполняется с уходом наружу или внутрь в зависимости от траектории удара. При уходе наружу разноименная рука должна быть выше одноименной, при уходе внутрь - наоборот. Из такого положения рук толчковый удар сочетается с тычковым контрударом, который является наиболее эффективным, или переводом ПС вооруженной руки по дуге, чтобы клинок был обращен в безопасное направление, и ударом тычком.

Ответный удар тычком в уязвимое место по кратчайшей траектории должен выполняться по возможности без предварительного замаха. Учитывая, что тычковый удар в уязвимое место обладает значительным поражающим действием в ситуациях незначительной опасности посягательства применение подобных ударов, может оказаться не правомерным. Поэтому в подобных ситуациях после зашиты от удара отбивом ПС рациональным будет разрыв дистанции и нанесение ответного махового удара или комбинации ударов.

Наибольшую опасность представляет противник вооруженный ножом или аналогичным предметом. Поэтому подготовка сотрудника милиции к защите от ударов ножом или аналогичным предметом с применением отбива ПС требует повышенного внимания. Основным условием защиты является отбив толчковым ударом ПС вооруженной руки таким образом, чтобы клинок был переведен в безопасное направление, с одновременным уходом с

линии атаки, и как отмечалось выше, тычковый удар в уязвимое место по кратчайшей траектории по возможности без предварительного замаха. После контрудара тычком с отшагом маховыми ударами выбить нож или потребовать бросить его, задержать с применением загиба руки за спину.

(фото 552)

(фото 553)

(фото 554)

Защита от удара ножом сверху:

1 - с шагом левой вперед - влево отбив ПС вверх – вправо (фото 552-553);

2 - тычковый удар в голову (фото 554).

Далее разрыв дистанции комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

(фото 555)

(фото 556)

(фото 557)

Защита от удара ножом снизу:

1 - с шагом левой вперед - влево отбив ПС вниз – вправо (фото 555-556);

2 - тычковый удар в область печени (фото 557).

Далее разрыв дистанции комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

(фото 558)

(фото 559)

Защита от прямого (тычкового) удара ножом в верхний уровень:

1 - с шагом левой вперед - влево отбив ПС внутрь левая рука выше правой (фото 558);

2 - тычковый удар в голову (фото 559).

Далее разрыв дистанции комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

(фото 560)

(фото 561)

Защита от прямого (тычкового) удара ножом в нижний уровень:

1 - с шагом левой вперед - влево отбив ПС внутрь правая рука выше левой (фото 560);

2 - тычковый удар в область печени (фото 561).

Далее разрыв дистанции комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

(фото 562)

(фото 563)

(фото 564)

Защита от удара сбоку:

1 - с шагом правой вперед - вправо подставка ПС (фото 562);

2 – отставляя правую ногу назад, поворот направо и перевод вооруженной руки по дуге вправо (фото 563);

2 - тычковый удар в голову (фото 564).

Далее разрыв дистанции комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

(фото 565) (фото 566) (фото 567)

Защита от удара наотмашь:

1 - с шагом левой вперед - влево подставка ПС (фото 565);

2 – с шагом правой вправо поворот налево и перевод вооруженной руки по дуге влево (фото 566);

2 - тычковый удар в голову (фото 567).

Далее разрыв дистанции, комбинация маховых ударов, выбивание ножа (обезоруживание), загиб руки за спину.

Защита от ударов рукой невооруженного и ногой осуществляется аналогично. Например: *защита от удара ногой снизу:*

(фото 568) (фото 567) (фото 568)

1 - с шагом правой назад ПС вниз – вправо (фото 568-567);

2 - тычковый удар в область печени (фото 568).

Защиту от ударов рукой сбоку и наотмашь перевод руки по дуге производить не обязательно.

10.5. Задержание с применением и использованием палки специальной

Задержание правонарушителя оказывающего неповиновение сотруднику милиции, вооруженному ПС заключается в нанесении ударов до пресечения неповиновения.

Сопровождение после пресечения неповиновения может осуществляться с угрозой нанесения удара или под воздействием болевого приема загиб руки за спину.

Задержание с применением загиба руки за спину с использованием ПС.

Сотрудник вооруженный ПС может проводить задержание, применяя загиб руки за спину. В этом случае расслабляющий удар, может быть выполнен ПС.

При наличии ПС в руке загиб руки за спину может быть выполнен стандартным способом. В этом случае ПС выпускается из руки и удерживается на петле.

Загиб руки за спину с использованием ПС может быть выполнен аналогично загибу руки за спину «замком».

ИП – стоя перед противником.

(фото 569)

(фото 570)

(фото 571)

1. с шагом левой пропустить левую руку между предплечьем правой руки и бедром противника, а ПС запустить снаружи и чуть выше локтя захватить ПС левой рукой рядом с правой, нанести удар коленом правой ноги в «солнечное сплетение» (фото 569);
2. отставляя ногу после удара назад влево и поворачиваясь направо, произвести сильный рывок руками вверх, на себя, прижимая локоть противника к груди;
3. произвести рывок вниз вдоль себя (фото 570);
4. завершить выполнение загиба руки за спину.

Для фиксации конечного положения загиба руки за спину может быть использован стандартный захват свободной рукой. В этом случае ПС выпускается из руки и удерживается на петле. Для фиксации конечного положения загиба руки за спину может использоваться ПС для удушающего захвата (фото 571).

Задержание с применением удушающего приема с использованием ПС скрестив руки.

ПС может использоваться для выполнения удушающего приема аналогично тому, как выполняется удушающий прием плечом и предплечьем, плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок. Однако наиболее эффективным удушающим приемом с использованием ПС является прием скрестив руки, т.к. этот прием позволяет более надежно блокировать задерживаемого.

И.П. - стоя сзади противника.

1 - правую руку с ПС перевести влево, скручивая наружу и левой рукой захватить за лоб (за волосы) и отклонить голову назад, одновременно завести ПС под подбородок (фото 572);

(фото 572)

(фото 573)

2 - левой рукой захватить ПС ближе к правой руке и прижать предплечья к спине противника, добиваясь удушающего воздействия (фото 573).

Основные ошибки:

- правая рука недостаточно скручивается наружу, ПС не заводится под подбородок;
- слабый захват, удушающее воздействие не достигается.

Далее можно противника посадить или поставить на колени.

(фото 574)

(фото 575)

Для этого необходимо сделать шаг правой назад и, оказывая давление руками назад – вниз, посадить или выполнить левой ногой толчок стопой в подколенный сгиб противника вынудить его встать на колени и упереться коленом левой ноги в спину противника (фото 574), прогибая его.

Основные ошибки:

- ошибки удушающего захвата;
- колено не упирается в спину, противник не прогнут.

Удушающий захват с использованием ПС скрестив руки может быть применен для выполнения двойного удушения, описанного «Болевые и удушающие приемы в положении противника стоя».

Приемы задержания при помощи удушающего приема с применением ПС проводятся двумя сотрудниками. Один сотрудник проводит удушающий прием и выводит из равновесия ассистента, второй сотрудник в это время проводит болевой прием (фото 575).

Сковывание обхватом с обхватом рук с использованием ПС.

Прием выполняется при подходе сзади, сбоку спереди обхватом на уровне пояса, захватывая ПС левой рукой рядом с правой, приподнимая и перетаскивая противника передвигаясь вперед или назад.

Сковывание может применяться для изъятия правонарушителя из толпы, при пресечении массовых беспорядков или групповых нарушений общественного порядка, а также может применяться при задержании лиц слабых по своему физическому развитию, оказывающих неповиновение.

10.6. Освобождение от захвата палки специальной

В процессе применения ПС противник может захватить палку. Для освобождения от захвата ПС могут быть использованы следующие приемы.

(фото 576)

(Фото 577)

Освобождение от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудником одной рукой за рукоятку.

С поворотом направо левой рукой захватить палку рядом с рукояткой. С ударом левой ногой в сторону в колено и рывком обеими руками вдоль себя вырвать палку (фото 576-577). Далее по ситуации.

Освобождение от захвата палки двумя руками при хвате палки сотрудником двумя руками за концы:

а) С поворотом направо повернуть палку в сторону поворота и выполнить перехват левой рукой ближе к правой. С ударом левой ногой в сторону и рывком обеих рук вдоль себя вырвать палку (фото 578-579).

б) С ударом ногой поочередное освобождение от захвата одной рукой, затем другой рывком круговым движением вверх от себя вниз сильно согнутыми руками (фото 580-581). Далее по ситуации.

(фото 578) (фото 579) (фото 580) (фото 581)

10.7. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения с использованием ПС

Общеразвивающие упражнения.

1). Упражнения для развития подвижности в суставах и позвоночнике при хвате ПР двумя руками за концы:

- разнообразные наклоны вперед, рывки прямыми руками назад, прогибаясь; наклоны в стороны, повороты, вращения туловищем и др.;
- захватить палкой за колено поднятой вперед ноги и подтягивать его к груди;
- захватить палкой за подъем стопы отставленной назад ноги и, прогибаясь подтягивать пятку к спине; приложить палку к затылку и тянуть ей голову наклоняя вперед.

2). Дозированные удары ПС по конечностям и телу.

Специально-подготовительные упражнения.

1). Упражнения для развития подвижности в суставах рук и формирования «чувства» палки (упражнения выполняются при хвате ПС одной рукой поочередно правой и левой, на месте и при передвижении различными способами):

- круговые движения в локтевом и лучезапястном, и только лучезапястном суставах в различных плоскостях;

- диагональные махи (восьмеркой) выпрямленной рукой;
- диагональные кистевые махи (восьмеркой).

2). Упражнение для формирования специальной координации: тычковые, круговые и толчковые удары в воздух по различным траекториям при передвижении различными способами и в различных направлениях:

- удары при передвижении вперед (назад) скользящим шагом;
- удары при передвижении приставным шагом правым и левым боком вперед.
- удары при передвижении приставным шагом с поворотом на 180 градусов через два шага;
- удары из боевой стойки с подшагоми и отшагом, подскоком и отскоком, с шагом и отшагом;

Указанные упражнения рекомендуется использовать, главным образом, в подготовительной части занятий.

Заключение

В настоящее время ведутся поиски новых форм и средств организации занятий по физической подготовке, которые дали бы возможность более качественно и в короткие сроки повысить уровень двигательной активности будущих сотрудников правоохранительных органов.

Основными задачами сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации является охрана общественного порядка и борьба с преступностью, что в свою очередь предъявляет повышенные требования к уровню профессионально-прикладной подготовленности сотрудников полиции. В данной работе представлены специально подобранные, наиболее эффективные и приемлемые для обучения слушателей физические упражнения, соответствующие требованиям основных программ профессионального обучения, позволяющие сформировать профессиональную компетенцию. Представленный материал может способствовать развитию профессионально важных физических качеств, обеспечивающих должный уровень физической подготовленности и высокую работоспособность, сформировать систему практических умений и навыков, способствующих пресечению противоправных проявлений в типичных и экстремальных ситуациях оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел, при этом обеспечивающих правомерное применение физической силы и специальных средств.

Научно-исследовательская работа может вызвать интерес слушателей, которые проходят профессиональное обучение (профессиональную подготовку) на факультетах профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации, а также учебных центров МВД России, а также для преподавателей кафедр физической подготовки образовательных организаций МВД России.

Приложение

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки

Начисление баллов за выполнение контрольных упражнений общей физической подготовки

Дополнительно для курсантов (слушателей), а также слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии управления МВД России									
Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки								
	Сила				Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Силовое комплексное упражнение		Бег 100 м		Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км	
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз		сек.	сек.	мин. сек.	мин. сек.	
	Муж.	Муж.	Муж.	Жен.	Муж.	Жен.	Муж.	Муж.	Жен.
1	***2***	***3***	***4***	***5***	***6***	***7***	***8***	***9***	***10***
100	Более 35	Более 46	Более 10	Более 45	Менее 12.0	Менее 14.0	Менее 3.00	Менее 10.30	Менее 14.00
99	35	46	10	45	12.0	14.0	3.00	10.30	14.00
98	34	-	-	-	-	-	-	-	-
97	33	45	-	-	-	14.1	3.01	10.35	14.05
96	32	-	-	-	-	-	-	-	-
95	31	44	-	-	12.1	14.2	3.02	10.40	14.10
94	-	-	-	44	-	-	-	-	-
93	30	43	-	-	-	14.3	3.03	10.45	14.15
92	-	-	-	-	-	-	-	-	-
91	29	42	-	-	12.2	14.4	3.04	10.50	14.20
90	-	-	9	43	-	-	-	-	-
89	28	41	-	-	-	14.5	3.05	10.55	14.25
88	-	-	-	-	-	-	-	-	-

87	27	40	-	-	12.3	14.6	3.06	11.00	14.30
86	-	-	-	42	-	-	-	-	-
85	26	39	-	-	-	14.7	3.07	11.05	14.35
84	-	-	-	-	-	-	-	-	-
83	25	38	-	-	12.4	14.8	3.08	11.10	14.40
82	-	-	-	41	-	-	-	-	-
81	24	37	-	-	-	14.9	3.09	11.15	14.45
80	-	-	8	-	-	-	-	-	-
79	23	36	-	-	12.5	15.0	3.10	11.20	14.50
78	-	-	-	40	-	-	-	-	-
77	22	35	-	-	-	15.1	3.11	11.25	14.55
76	-	-	-	-	-	-	-	-	-
75	21	34	-	-	12.6	15.2	3.12	11.30	15.00
74	-	-	-	39	-	-	-	-	-
73	20	33	-	-	-	15.3	3.13	11.35	15.05
72	-	-	-	-	12.7	-	-	-	-
71	19	32	-	-	-	15.4	3.14	11.40	15.10
70	-	-	7	38	-	-	-	-	-
69	18	31	-	-	12.8	15.5	3.15	11.45	15.15
68	-	-	-	-	-	-	-	-	-
67	17	30	-	-	12.9	15.6	3.16	11.50	15.20
66	-	-	-	37	-	-	3.17	-	-
65	16	29	6	-	13.0	15.7	3.18	11.55	15.25
64	15	-	-	-	13.1	15.8	3.21	12.00	-
63	-	28	-	-	13.2	15.9	3.23	12.05	15.30
62	14	27	-	36	13.3	16.0	3.26	12.10	15.35
61	13	26	-	35	13.4	16.1	3.28	12.20	15.40
60	12	25	5	34	13.5	16.2	3.30	12.25	15.50
59	11	24	-	-	13.6	16.3	3.33	12.30	16.00
58	-	-	-	33	13.7	16.4	3.37	12.40	16.10
57	10	23	-	32	13.8	16.5	3.41	12.50	16.15
56	9	22	-	-	13.9	16.6	3.45	13.00	16.25

55	8	21	4	31	14.0	16.7	3.48	13.10	16.35
54	-	-	-	-	-	-	-	-	16.45
53	7	20	-	30	-	-	-	-	16.50
52	-	-	-	-	14.1	16.8	3.49	13.12	16.55
51	-	19	-	29	-	16.9	-	-	17.05
50	6	-	3	28	-	17.0	-	-	17.15
49	-	18	-	-	-	-	3.50	13.14	-
48	-	-	-	27	14.2	17.1	-	-	17.20
47	-	17	-	-	-	-	-	-	-
46	5	-	-	-	-	-	3.51	13.16	-
45	-	16	-	26	-	17.2	-	-	17.25
44	-	-	-	-	-	-	-	-	-
43	-	15	-	-	14.3	-	-	13.18	-
42	-	-	-	-	-	-	3.52	-	-
41	-	14	-	25	-	17.3	-	-	17.30
40	-	-	-	-	-	-	-	13.20	-
39	4	13	-	-	-	-	-	-	-
38	-	-	-	-	-	-	3.53	-	-
37	-	12	-	-	14.4	-	-	-	-
36	-	-	-	24	-	17.4	-	13.22	17.35
35	-	11	2	-	-	-	-	-	-
34	-	-	-	-	-	-	3.54	-	-
33	-	10	-	-	-	-	-	-	-
32	-	-	-	-	-	-	-	13.24	-
31	-	-	-	-	-	-	-	-	-
30	-	9	-	23	14.5	17.5	-	-	17.40
29	-	-	-	-	-	-	3.55	-	-
28	3	-	-	-	-	-	-	13.26	-
27	-	8	-	-	-	-	-	-	-
26	-	-	-	-	-	-	-	-	-
25	-	-	-	-	-	-	-	-	-

24	-	7	-	-	-	-	3.56	13.28	-
23	-	-	-	22	-	17.6	-	-	17.45
22	-	-	-	-	14.6	-	-	-	-
21	-	6	-	-	-	-	-	-	-
20	-	-	-	-	-	-	-	13.30	-
19	-	-	-	-	-	-	3.57	-	-
18	-	5	-	-	-	-	-	-	-
17	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	2	4	-	21	-	17.7	-	13.32	17.50
14	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	-	-	-	-	14.7	-	3.58	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	3	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	1	-	-	-	-	13.34	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	2	-	-	-	-	3.59	-	-
6	-	-	-	20	-	17.8	-	-	17.55
5	-	-	-	-	-	-	-	13.36	-
4	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	1	-	-	14.8	-	-	-	-
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1	-	-	-	-	-	-	4.00	-	-
0	0	0	0	Менее 20	Более 14.8	Более 17.8	Более 4.00	Более 13.36	Более 17.55

Критерии оценки выполнения слушателями контрольных упражнений общей физической подготовки

Критерии оценки выполнения курсантами (слушателями), а также слушателями, проходящими профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии управления МВД России, контрольных упражнений общей физической подготовки.

Слушатели, проходящие профессиональное обучение по программам профессиональной подготовки										
Оценка	До 25 лет		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.	Муж.	Жен.
	Количество баллов									
Отл.	190 и более	185 и более	175 и более	175 и более	160 и более	160 и более	145 и более	145 и более	130 и более	105 и более
Хор.	180-189	170-184	165-174	160-174	150-159	145-159	135-144	130-144	120-129	90-104
Удов.	170-179	150-169	155-164	140-159	140-149	125-144	125-134	110-129	110-119	70-89
Неуд.	Менее 170	Менее 150	Менее 155	Менее 140	Менее 140	Менее 125	Менее 125	Менее 110	Менее 110	Менее 70

Список использованных источников

Нормативные правовые акты:

1. Приказ МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Доступ из специализированной территориально распределенной автоматизированной системы СТРАС «ЮРИСТ».

2. Приказ МВД России от 27 июля 2020 г. №522. «О внесении изменений в приказы МВД России от 01 июля 2017 г. №450 и от 23 ноября 2017 г. №880».

3.О внесении изменений в Порядок организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденный приказом МВД России от 5 мая 2018 г. № 275: приказ МВД России от 25 января 2021 г. № 27 [Электронный ресурс] // Доступ из СПС «КонсультантПлюс».