



**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**

**Кафедра тактико-специальной, огневой и физической подготовки**

**Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов  
внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы)**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**СТАВРОПОЛЬ 2012**

Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы): Методические рекомендации. – Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2012. – 184с.

Методические рекомендации подготовлены заместителем начальника курса по работе с личным составом кандидатом социологических наук, капитаном полиции Затона А.А.

Методические рекомендации предназначены для инспекторов специальной и боевой подготовки, проводящих учебные занятия в системе служебно-боевой подготовки с начальствующим составом подразделений органов внутренних дел России.

© Ставропольский филиал  
Краснодарского университета МВД  
России, 2012г.

© Коллектив авторов, 2012г.

## **ВВЕДЕНИЕ**

**Цель специальной физической подготовки** - формирование физической и психологической готовности сотрудников подразделений полиции к успешному выполнению оперативно-служебных (боевых) задач, умелому применению физической силы, боевых приёмов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, а также обеспечение их высокой работоспособности в процессе повседневной служебной деятельности.

**Основная задача** - подготовка развитых, обладающих высокой степенью психологической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах инициативных сотрудников, способных успешно действовать в сложной, быстро меняющейся, насыщенной опасностью и критическими ситуациями обстановке, при задержании (ликвидации) преступников (террористов). Специальная физическая подготовка сотрудников осуществляется на учебных занятиях, в часы спортивно-массовой работы, на сборах по различным видам спорта и в процессе оперативно-служебной (боевой) деятельности.

Основное содержание учебных занятий составляют различные упражнения, способствующие формированию у сотрудников необходимых качеств (силы, выносливости, быстроты, реакции, ловкости и т.д.). Для развития у сотрудников смелости и решительности, в содержание всех занятий необходимо включать приёмы и элементы с риском, большим физическим и волевым напряжением. При этом необходимо предусмотреть меры безопасности. Специальная направленность обеспечивается включением в содержание занятий соответствующих разделов (тем) физической подготовки, рациональным распределением учебного времени для отработки их содержания, преимущественным использованием упражнений, обеспечивающих развитие наиболее важных прикладных навыков, физических, специальных и психологических качеств. На занятиях, основной упор делается на выполнение различных специальных упражнений

и на их чередование с общеразвивающими упражнениями, упражнениями со своим собственным весом тела. Для формирования необходимых волевых качеств, ловкости, быстроты реакции широко применяются боевые приемы борьбы. На занятиях по боевым приемам борьбы необходимо учить сотрудников умелому применению в сложной обстановке приемов нападения и самозащиты с использованием средств индивидуальной бронезащиты и активной обороны. В подготовительную часть занятий включать общеразвивающие упражнения, специальные упражнения на месте и в движении, упражнения на гибкость, серии имитирующих ударов в сочетании с блоками, упражнения вдвоём, акробатические упражнения по самостраховке, специальные дыхательные упражнения. В целях выработки у сотрудников твёрдых навыков в применении изученных приемов и действий в боевой обстановке, воспитания у них высокой психологической устойчивости и способности мгновенно ориентироваться в сложных ситуациях, рекомендуется регулярно отрабатывать приемы рукопашного боя в сочетании с акробатическими упражнениями. В конце основной части занятий проводить комплексные тренировки или учебные схватки, в том числе и в средствах защиты, с различным оружием, в различной обстановке. В целях получения практики ведения поединков с различными партнёрами, все сотрудники должны тренироваться и участвовать в различных соревнованиях по одному из видов борьбы.

Наиболее сложные упражнения, приёмы и действия разучиваются на занятиях по разделам физической подготовки, а совершенствуются на комплексных занятиях. Комплексные занятия направлены на повышение общей, а в дальнейшем и специальной физической подготовки сотрудников. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух-трёх разделов физической подготовки. Тему и содержание комплексных занятий определяет командир отряда.

# Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

Для проведения обучения отдельному приему (положению, действию) рукопашного боя в соответствии с современной методикой существует определенный алгоритм действий руководителя, определяющий последовательность обучения и совокупность методических приемов.

## **Порядок действий руководителя:**

1. Построить подразделение в две (одну) шеренги. Назначить сотрудника, действующего за противника (ассистента, удерживающего боксерские лапы, мишень, тренировочную палку и т.д.), вызвать к себе и объяснить ему его и свои действия. Провести ознакомление:

назвать прием;

показать его в быстром темпе, находясь к обучаемым в положении, дающем при просмотре наилучшее представление о движениях; при необходимости показать прием второй раз (в другую сторону, в др. положении и т.п.);

указать, где применяется и целевое (тактическое) предназначение;

объяснить технику выполнения, показывая прием в медленном темпе.

При объяснении приема указывать исходное положение; направление перемещения туловища, ног, рук; оружия; ударные поверхности; характер движения; степень усилия; способы захвата, уязвимые области (болевые точки) на теле "противника", названия приемов и действий, структурно входящих в изучаемый прием; положение, до которого прием должен быть выполнен согласно описанию. Например: "На удар противником ножом сверху, с шагом левой ногой вперед на замахе защититься подставкой левого предплечья под вооруженную руку противника, захватить ее правой рукой ближе к кулаку изнутри сверху, нанести удар носком обуви в пах (по голени); рывком на себя вправо, вращая, перевести руку противника под левое плечо (провести рычаг руки внутрь), перехватывая правой рукой кисть

противника, обезоружить; с шагом левой вперед свалить на грудь, провести загиб за спину; связать";

выделить главное в технике выполнения.

2. Провести разучивание приема, выбрав в соответствии с методикой обучения один из способов:

*в целом;*

*по разделениям;*

*по частям (по элементам);*

*с помощью подготовительных упражнений.*

При обучении сложным техническим действиям практиковать применение последовательно двух способов разучивания. Например, с помощью подготовительных упражнений, а затем – по разделениям.

При разучивании приема (действия) по разделениям (способ организации занимающихся: фронтальный одно-или двухсторонний) соблюдать следующую последовательность:

разучивание по разделениям на большое количество счетов;

разучивание приема с сокращением счетов (если возможно);

выполнение приема под счет;

выполнение приема по команде в целом в нарастающем темпе;

выполнение приема по заданию (количество раз, темп выполнения);

выполнение приемов в быстром темпе по команде «на предварительную оценку».

Последовательность исправления ошибок: сначала – грубые и общие, затем – мелкие и индивидуальные; исправление ошибок достигается повторным объяснением элементов действия и (или) показом руководителем, разъяснением целевого предназначения приема, уточнением (изменением) характера действия сотрудников, выступающих в роли "противника" (ассистента).

При отдаче распоряжений на выполнение элементов приема (действия) не допускается использование выражений: "противник", "нанести удар"; в

данном случае, в отличие от объяснения техники при ознакомлении, необходимо говорить: "партнер", "соперник", "обозначить удар по ..." и т.п.

3. Тренировка (совершенствование) разученных приемов (действий, положений) проводится:

при многократном повторении, (поочередном) выполнении приемов в нарастающем темпе;

при выполнении из различных исходных положений;

при выполнении в сочетании с другими приемами и действиями;

при выполнении приемов в усложненных условиях (выполнение приемов в другую сторону, на другую (неудобную) руку, ногу; выполнение приемов и действий с различными по весу и росту противниками; выполнение приемов в ограниченном пространстве; в снегу на льду; на узкой опоре, высотных площадках и т.п.).

**Методика обучения** приемам из различных групп (приемы боя оружием, приемы боя рукой и ногой, болевые приемы и удушения, броски, приемы освобождения от захватов противником, приемы обезоруживания противника, специальные приемы) имеет свои особенности:

что необходимо для обучения;

как проводится обучение (способы разучивания);

меры предупреждения травм.

**Методика обучения приемам боя оружием.**

Перед обучением приемам боя сотрудникам необходимо освоить изготовления к бою и передвижения.

Для принятия изготовления к бою на месте следует автомат (из положения «в руку») или карабин (из положения «в руку» или «к ноге») быстрым движением послать штыком вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку, а правой - за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги, полусогнутые в коленях. Туловище слегка подать вперед. Оружие держать левой рукой так, чтобы штык находился напротив левого плеча и

угрожал противнику, а правой рукой - за шейку приклада впереди пряжки пояса. В различных ситуациях рукопашного единоборства штык может находиться и на уровне правого плеча или пояса. Эти положения оружия имеют разное тактическое назначение. Во-первых, они могут представлять конечное положение защит (отбивов) перед проведением ответных атак, во-вторых, вызывать противника на желательные действия, в-третьих, быть средством маскировки своих действий.

Для изготровки к бою в движении (шагом или бегом) все действия выполняются так же, только автомат (карабин) подается вперед дальше, чем при изготровке к бою на месте.

Передвижение в рукопашном бою представляет собой перемену местонахождения общего центра тяжести (ОЦТ) тела по отношению к противнику. Оно осуществляется переступанием, прыжками (скачками), выпадом, бегом и используется для сближения с противником и удаления от него (разрыва дистанции), а также для занятия более выгодного положения по отношению к противнику.

При передвижении шагом в изготровке к бою с автоматом (карабином) темп движения ускоряется, шаги - укороченные и учащенные почти на прямых ногах.

Передвижение в единоборстве с противником осуществляется переступанием (приставными шагами) и скачками:

шаг вперед - отталкиваясь правой ногой, шагнуть левой вперед через пятку и подставить правую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

шаг назад - отталкиваясь левой ногой, отставить правую ногу назад на один шаг и подставить левую ногу так, чтобы сохранить изготровку к бою;

шаг вправо - отставить правую ногу на шаг вправо и поставить левую ногу перед правой;

шаг влево - отставить левую ногу на шаг влево (через носок) и подставить правую ногу сзади левой;

скачок вперед - отталкиваясь правой ногой, одновременно резким взмахом голени левой ноги выполнить прыжок вперед, сохраняя изготовку к бою;

скачок назад - отталкиваясь левой ногой, одновременно резким взмахом правой ноги выполнить прыжок назад, сохраняя изготовку к бою.

Шаги и скачки вперед применяются для сближения с противником, шаги и скачки назад - для разрыва дистанции, шаги влево и вправо - для уклона туловища от атаки противника без увеличения дистанции. При передвижениях важно, чтобы ОЦТ тела оставался на одной высоте, для чего необходимо стоять на полусогнутых ногах и не делать движений в вертикальной плоскости.

Выпад представляет собой действие для быстрого сближения с противником в атаке. Он выполняется толчком правой ногой с одновременным быстрым движением голени левой ноги вперед и постановкой ее перекатом с каблука на ступню. Выпад также может выполняться правой ногой. Для этого толчком правой ногой нужно сделать широкий шаг вперед. В момент выпада туловище чуть наклоняется вперед и за счет напряжения мышц спины фиксируется в таком положении. Это необходимо для того, чтобы иметь возможность выполнять защитные действия против ответной атаки противника. Возвращение с выпада применяется для быстрого ухода с ближней дистанции в изготку к бою. Для этого нужно толчком впередистоящей ноги с одновременным сгибанием в коленном суставе сзади стоящей поставить впередистоящую ногу в положение, которое она должна занимать в изготке к бою. Переход с выпада вперед в изготку к бою применяется с целью продолжения нападения на противника. Например, для проведения повторной атаки он выполняется перестановкой правой (сзади стоящей) ноги в положение, которое она должна занимать при изготке к бою.

Обучение изготкам к бою проводится в составе подразделения на месте, а затем - в движении.

Разучивание изготровки к бою на месте организуется односторонним групповым методом по командам руководителя занятий и самостоятельно. Для принятия изготровки к бою подается команда «К бою-ГОТОВЬСЬ». По предварительной команде «К бою» оружие взять в правую руку, по исполнительной команде «ГОТОВЬСЬ» принять изготровку к бою. Основное внимание при этом необходимо обратить на быстроту и четкость выполнения изготровки к бою, на положение рук, ног, корпуса, способа держания оружия.

Разучивание изготровки к бою в движении проводится в колонне по одному. Обучаемые передвигаются по кругу или прямоугольнику. Дистанция при передвижении шагом - 2-3 м, бегом - 3-4 м. При передвижении шагом основное внимание обращается на увеличение темпа передвижения и укорочение длины шага (короткий и частый шаг почти на прямых ногах); при беге - на недопущение размахивания оружием в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами, сначала по командам руководителя «Шаг - ВПЕРЕД (НАЗАД, ВЛЕВО, ВПРАВО)»; «Скачок-ВПЕРЕД (НАЗАД)», затем-самостоятельно.

Обучение выпад и возвращению с выпада назад или вперед также проводится односторонним групповым методом вначале без оружия, затем - с оружием по командам руководителя «Выпад начи-НАЙ», «Назад (вперед) с выпада - УЙТИ» и самостоятельно.

Тренировка осуществляется методом упражнения с «противником». Она заключается в синхронном маневрировании вначале без оружия, а затем с оружием.

Обучение уколам штыком проводится на макетах оружия и чучелах (мишенях). Уколы штыком разучиваются методом упражнения с условным «противником» по командам руководителя и самостоятельно в такой последовательности: стоя перед чучелом; с уходом от чучела после укола; в движении шагом и бегом; в поражении группы чучел уколами в движении.

Разучивание стоя перед чучелом проводится по разделениям, начиная с освоения определяющего двигательного звена - посылка оружия штыком в цель: 1 - нанести укол; 2 - не меняя положения ног и корпуса, выдернуть штык и 3 - изготавиться к бою. Выполнение укола в целом проводится по команде «КОЛИ». Обучаемые из изготавки к бою наносят укол. Выдернув штык из чучела, изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность укола.

Для ухода от чучела после укола указывается, с какой стороны обойти чучело, и подается команда «ВПЕРЕД». Обучаемые наносят укол в чучело, проходят 6 - 8 шагов в изготавке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для нанесения уколов в движении шагом и бегом обучаемые располагаются в 10 - 15 шагах от чучел и по команде руководителя движутся ускоренным шагом или бегом к чучелам, за 5 - 7 шагов до них изготавливаются к бою, поражают чучела уколом штыка, обходят справа или слева, проходят 5 - 8 шагов в изготавке к бою, берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Для воспитания у занимающихся смелости проводятся «сквозные атаки» с поражением чучел уколами штыком. При этом интервалы между чучелами увеличиваются до 3 шагов и точно указывается сторона их обхода.

Для поражения уколами штыком группы чучел создается обстановка из 5 - 6 и более чучел на расстоянии 2 - 3 шагов друг от друга. Обучаемые выстраиваются в 18 - 20 шагах от чучел, после этого отдается предварительное распоряжение, в котором указывается исходное положение, порядок выполнения упражнения и заключительное положение, затем подается команда «ВПЕРЕД».

При обучении ударам штыком, стволом и прикладом автомата упражнения без «противника» и с условным «противником» применяются в такой последовательности:

удары без поражения цели (имитация ударов);

удары по большому шару тренировочной палки стоя на месте;

удары по большому шару тренировочной палки в процессе маневрирования.

Разучивание ударов без поражения цели проводится по разделением на два счета: 1 - имитировать удар и остаться в положении удара; 2 - вернуться в положение изготровки к бою. Для этого подразделение выстраивается в две шеренги с интервалами между обучаемыми 2 - 3 шага и дистанцией между шеренгами 4 - 6 шагов. Эти действия также можно выполнять по следующим командам: «Штыком сверху-БЕЙ». После исправления ошибок по команде «ЗАКРОЙСЬ» принимается положение изготровки к бою. Затем обучаемые выполняют прием в целом. По команде «Штыком слева горизонтально-БЕЙ» обозначают удар и, не задерживаясь, возвращаются в изготровку к бою.

Удары по большому шару тренировочной палки выполняются следующим образом. Подразделение перестраивается в две шеренги - одна с оружием, другая - с тренировочными палками, лицом друг к другу. Интервалы между обучаемыми - 3 - 4 шага, дистанция между шеренгами - 4 - 5 шагов. По команде руководителя занятий «К бою - ГОТОВЬСЬ» обучающиеся первой шеренги изготавливаются к бою, а второй - подставляют шары для удара. По командам, а в дальнейшем — самостоятельно обучаемые наносят удары по шару. После усвоения техники приемов обучаемые приступают к нанесению ударов в процессе маневрирования. По команде «ВПЕРЕД» обучающиеся начинают маневрировать, инициатива в этом принадлежит вооруженному автоматом (карабином). Основное внимание обращается на короткий замах оружием, быстрое сближение с шаром и нанесение точного удара. Смена ролей между обучаемыми проводится по команде руководителя.

При обучении отбивам и подставкам применяются методы упражнения с «противником», с условным «противником» и проводятся в такой последовательности:

отбивы (подставки) по неподвижной палке, а затем - по палке, посылаемой на укол (удар);

отбивы (подставки) в сочетании с ответной атакой уколom (ударом);

отбивы (подставки) в движении в сочетании с ответной атакой уколom (ударом);

отбивы (подставки) в движении в сочетании с ответными атаками уколами и ударами по группе чучел.

Разучивание отбива (подставки) проводится по разделением по неподвижной палке. Для этого обучаемые строятся в шеренги лицом друг к другу на дистанции 3 - 4 шага и интервалах 2 - 3 шага. Одна шеренга вооружена автоматами (карабинами), другая - тренировочными палками. Командир подразделения, прежде чем приступить к разучиванию отбивов (подставок), должен научить подчиненных правильно действовать тренировочной палкой. Показав порядок подачи палки и проверив правильность выполнения ими действий, он приступает к проведению разучивания приемов.

По команде «К бою-ГОТОВЬСЬ» обе шеренги изготавливаются к бою, палки направляются малым шаром в грудь справа или слева от оружия (в зависимости от разучиваемого отбива). Для разучивания подставок палкой проводится замах.

По команде «Влево (вправо, вниз-направо) - ОТБЕЙ» обучаемые выполняют отбив (командир исправляет ошибки), по команде «ЗАКРОЙСЬ» - принимают изготовку к бою.

Первые 2 - 3 раза прием выполняется по командам. Вначале палка посылается медленно, а затем - быстрее. После устранения ошибок обучаемые приступают к отработке приемов в парах самостоятельно под наблюдением и контролем руководителя занятий. Основное внимание обращается на выполнение защиты точно, быстро и достаточно сильно, но не размашисто. В дальнейшем руководитель требует проявления большей

активности от нападающих с палкой, чтобы они самостоятельно выбрали момент для атаки палкой, а занимающиеся - успевали ее отразить.

Разучивание отбива в сочетании с ответной атакой уколом (ударом) также проводится вначале по разделениям, а затем - в целом, стоя перед чучелом. Для этого подается команда «Вправо (влево, вниз-направо) - ОТБЕЙ, прямо - КОЛИ (прикладом - БЕЙ)». После усвоения техники отбива в сочетании с ответным уколом стоя перед чучелом, выполняется уход от мишени вперед. Основное внимание при этом обращается на согласованность в действиях при выполнении отбива в сочетании с ответным уколом и движением вперед.

Выполнение отбива (подставки) в движении в сочетании с ответным уколом (ударом) проводится следующим образом: обучаемые в шеренгах выстраиваются в 10 - 15 шагах от линии чучел, по команде «ВПЕРЕД» шеренга начинает движение (шагом, а в дальнейшем - и бегом), за 5 - 8 шагов они изготавливаются к бою, без остановки отбивают тренировочную палку, подаваемую для укола (удара), наносят укол (удар) и, выдернув штык, обходят чучело, проходят 5-8 шагов в изготовке к бою, самостоятельно берут оружие в руку и возвращаются на исходное положение.

Палка на укол первые 2 - 3 раза посылается медленно, а затем - быстро и решительно. Обращается внимание на безостановочное движение в сочетании с отбивом и ответным уколом. Для достижения высокой плотности занятия упражнение может выполняться потоком и в обоих направлениях.

Дальнейшее совершенствование в отбивах в сочетании с ответными уколами и ударами проводится при выполнении их среди группы чучел и занимающихся, вооруженных палками. В этих упражнениях чучела расставляются в произвольном порядке. Для обеспечения подачи тренировочных палок командир по числу чучел назначает сотрудников, научившихся правильно действовать палками. Подразделение выстраивается в колонну по одному или по два в 10 - 15 шагах от чучел. Командир ставит задачу и подает

команду «ВПЕРЕД». Сотрудники в указанном порядке выполняют упражнение и бегом возвращаются в строй.

Порядок выполнения упражнения каждый раз меняется. Если обучаемые овладели несколькими защитами, то поражение чучел проводится в сочетании со всеми изученными отбивами и подставками, при этом руководитель занятия заранее обуславливает, в какую часть тела должны наносить укол (удар) занимающиеся, действующие палками. В дальнейшем они самостоятельно избирают способ атаки палкой.

Действия тренировочной палкой производятся следующим образом. При обучении защитам сотрудники с тренировочной палкой располагаются перед обучаемыми в изготовке к бою малым шаром вперед на дистанции несколько большей, чем дистанция укола автоматом (карабином). Палка несколько оттянута назад.

Для отбивов - палка быстрым и сильным движением правой руки по ладони левой посылается в цель и обозначает укол. После отбива принимается изготовка к бою. Для подставок - медленным широким движением выполняется замах и наносится удар палкой, после чего занимающиеся изготавливаются к бою.

При обучении отбиву вправо или вниз-направо с последующим ответным уколом «противник» должен стать слева от чучела, держа палку малым шаром вперед между чучелом и правым боком, в изготовке к бою, т. е. левой рукой - впереди хватом снизу, правой - сзади хватом сверху; правая нога - впереди на уровне чучела. Для укола послать палку малым шаром вперед в правую часть тела движением правой руки со скольжением ее по левой руке с одновременным выпадом левой ногой чуть вперед и влево после отбива, поворачиваясь вправо, приставить правую ногу к левой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед

При обучении отбиву влево с последующим ответным уколом стать справа от мишени, держа палку малым шаром вперед между мишенью и

левым боком в изготовке к бою, т. е. правой рукой - впереди хватом снизу, левой - сзади хватом сверху; левая нога - впереди на уровне чучела. Для укола движением левой руки со скольжением ею по правой с одновременным выпадом правой ногой чуть вперед и вправо послать палку вперед в левую часть тела обучаемого. После отбива, поворачиваясь влево, приставить левую ногу к правой и опустить палку на землю. Дать возможность обучаемому после ответного укола пройти вперед.

При обучении отбиву влево с последующим ударом прикладом стать правым боком к обучаемому, держа палку слева хватом сверху обеими руками (правая рука — впереди). Большой шар - сзади. Для укола послать палку в левую часть тела обучаемого малым шаром, одновременно сделать шаг правой ногой вперед. После отбива сделать шаг левой ногой влево и, повернувшись вполборота направо, подставить большой шар для удара, прижимая палку под плечом к правому боку. После удара опустить шар на землю справа от себя и пропустить обучаемого вперед.

Обучение ударам ножом и пехотной лопатой проводится методом упражнения с условным «противником». Удары разучиваются по командам руководителя и самостоятельно в такой последовательности: стоя перед чучелом (шаром), в движении шагом или бегом, в поражении ударами группы чучел (шаров) в движении.

Разучивание стоя перед чучелом (шаром) проводится по разделением: 1 - нанести удар; 2 - принять изготовку к бою. Выполнение удара в целом производится по командам «Ножом (лопатой) сверху (снизу, сбоку) - БЕЙ». Обучаемые из изготовки к бою наносят удар и изготавливаются к бою. Основное внимание при этом обращается на быстроту, силу и точность удара.

Для нанесения ударов в движении (шагом или бегом) обучаемые располагаются в 5 - 6 шагах от чучел и по команде руководителя занятия движутся к чучелу, самостоятельно изготавливаются к бою (за 2 - 3 шага), поражают чучело ударом и проходят вперед.

Для поражения ударами группы чучел обучаемые выстраиваются в 8 - 10 шагах от них. По команде руководителя они, как правило, потоком шагами или скачками передвигаются между чучелами и поражают их. При этом занимающиеся, вооруженные тренировочными палками, неожиданно и с разных направлений подают шары.

При обучении отбивам пехотной лопатой применяются методы упражнения с «противником» и условным «противником». Техника действий тренировочной палкой такая же, как и при обучении приемам рукопашного боя с автоматом (карабином).

Обучение проводится в такой последовательности:

отбивы по неподвижной палке, а затем - по палке, посылаемой на укол (удар);

отбивы в сочетании с захватом и ответным ударом;

отбивы в движении в сочетании с ответным ударом;

отбивы на месте и в движении в сочетании с несколькими ударами (ответным и атакующим по группе чучел).

Особое значение при совершенствовании приемов боя с оружием приобретает быстрота и точность их выполнения. Наряду с методами стандартного повторения приемов необходимо использовать вариативно-переменные упражнения, которые создают предпосылки для формирования обобщенного, вариативного умения их выполнять путем применения различных методических приемов:

изменения внешних условий тренировки (выполнение приемов в узких местах, проходах, на уменьшенной площади опоры, на высоте; при слабой видимости, в средствах индивидуальной защиты);

целенаправленного изменения внутреннего состояния обучаемых (выполнение приемов на фоне значительной физической и психической нагрузки);

переключения внимания на действия по внезапным командам, сигналам;

введения помех эмоционального характера.

Обучение метанию оружия проводится в такой последовательности:

изучение способа держания ножа, пехотной лопаты;

метание по разделениям и в целом стоя перед мишенью;

метание по внезапным командам и сигналам;

метание с подхода к мишеням;

метание по движущимся мишеням;

метание из различных положений (лежа, с колена, после переползания и т. п.) и в различные стороны.

В качестве подготовительного упражнения для обучения используется метание металлических пластин.

Изучение способов держания ножа и пехотной лопаты проводится в разомкнутом одношереножном строю групповым методом. После этого необходимо приступить к разучиванию способа метания по разделениям без выпуска оружия: 1 - шагом левой ногой вперед выполнить замах; 2 - толчком правой ногой и поворотом туловища влево движением руки обозначить бросок. Руководитель занятия обращает внимание на заключительную фазу движения, в которой обучаемые должны зафиксировать кисть вооруженной руки в лучезапястном суставе.

После изучения структуры движения следует приступить к выполнению способа в целом без выпуска оружия. При этом внимание обращается на сохранение обучаемыми устойчивого равновесия. Ось оружия в момент обозначения броска является продолжением оси предплечья. Фиксация оружия в кисти осуществляется за счет давления большим пальцем, что необходимо для устранения дополнительного разгибательного движения кисти в момент выпуска оружия, которое приводит к беспорядочному вращению оружия в полете.

Для метания стоя перед мишенью обучаемых рекомендуется рассчитывать на смены (по количеству мишеней) и каждому выдать 3 - 4 ножа (пехотные лопаты). По команде «К бою-ГОТОВЬСЬ» первая смена

выходит на линию метания и принимает изготовку к бою. По распоряжению руководителя обучаемые приступают к метанию оружия. Надо обратить внимание на то, что в момент выпуска оружия следует направлять руку в мишень ногтем большого пальца, а после выпуска - тянуться за ним до полного выпрямления сзади стоящей ноги. Важно избегать закрепления руки в локтевом и плечевом суставах и чрезмерного напряжения пальцев.

Первоначальные метания проводятся на дистанции 5 - 6 шагов от мишени. Это обеспечивает безопасность обучаемых при отскоке оружия от нее. Кроме того, оружие делает один - полтора оборота, что позволяет ему втыкаться острием в мишень. В дальнейшем дистанция до мишеней должна постепенно увеличиваться.

После усвоения техники метания оружия стоя перед мишенью необходимо усложнять условия обучения: проводить метания по внезапным командам, с подхода к мишени, по движущимся мишеням, соблюдая при этом меры безопасности.

### **Методика обучения приемам боя рукой и ногой.**

При обучении вначале осваиваются приемы нападения на противника, затем защиты в сочетании с ответными действиями. Перед их разучиванием проводится обучение личного состава изготовкам к бою и передвижениям.

Обучение изготовкам к бою организуется односторонним групповым методом по командам руководителя и самостоятельно. Основное внимание при этом руководитель обращает на быстроту и четкость принятия соответствующих положений рук, ног, туловища, головы при различных изготовках (высоких, средних, низких, левосторонних, правосторонних и фронтальных). Тренировка заключается в выполнении различных изготовок в сочетании с поворотами по внезапным сигналам и в процессе маневрирования. Дальнейшее совершенствование в них производится на всех последующих занятиях при обучении различным боевым приемам борьбы.

Передвижения осуществляются шагами, переступанием и скачками. Быстрое сближение с противником выполняется при помощи выпадов вперед и в стороны.

Обучение передвижениям организуется односторонним и двухсторонним групповыми методами. В начале применяется метод упражнения без «противника», а затем - с «противником». Упражнения в передвижении без «противника» проводятся вначале по командам и сигналам руководителя, а затем - самостоятельно. Метод упражнений с «противником» применяется в процессе тренировки и заключается в совершенствовании синхронного передвижения при сохранении заданной дистанции во взаимодействии с «противником». Дальнейшая тренировка в передвижениях осуществляется в процессе каждого последующего занятия.

Обучение ударам производится путем систематического выполнения специальных подготовительных упражнений, направленных на увеличение подвижности в суставах, гибкости и на укрепление ударных поверхностей конечностей. Эти упражнения, как правило, включаются в подготовительные части занятий и выполняются самостоятельно в парах и на различных снарядах.

При обучении ударам в полном объеме применяются все методы упражнений: без «противника», с «противником», с условным «противником» и «противником», с несколькими «противниками».

Обучение ударам, стоя на месте, проводится односторонним групповым способом организации занимающихся, в движении - потоком, вначале - по командам руководителя, а затем - самостоятельно в такой последовательности:

формирование ударных поверхностей конечностей;

выполнение движений (упражнений), которые способствуют усвоению деталей техники ударов (движения рук, вращение бедрами, туловищем, движение бедра при ударах ногой, сохранение устойчивого равновесия и др.);

выполнение ударов по мягким мишеням (чучелам) на месте и в движении;

выполнение серии ударов по мишеням (чучелам) на месте и в движении;

выполнение ударов во взаимодействии с «противником», который действует с боксерскими лапами или с подвижным (переносным) чучелом.

Как правило, эти упражнения выполняются по командам руководителя и самостоятельно.

В качестве подготовительных упражнений, в которые заложено основное двигательное звено ударов, являются:

для ударов рукой - выполнение попеременных ударов прямо из средней фронтальной стойки, вначале без «противника», а затем с условным «противником» (упражнение выполняется по команде руководителя, который задает своим счетом его темп в зависимости от методической целесообразности);

для ударов ногой - выполнение ударов коленом из левой правосторонней стойки без «противника» (основная задача упражнения заключается в достижении устойчивого равновесия в момент одноопорного положения, упражнение выполняется по команде руководителя).

В процессе разучивания удары рукой наносятся по мягким мишеням (чучелам) и выполняются по разделениям: 1 - из изготовки к бою нанести удар; 2 - принять изготовку к бою. Удары ногой по разделениям не разучиваются из-за невозможности фиксации устойчивого равновесия в одноопорном положении.

После освоения определяющего двигательного звена переходят к выполнению ударов стоя перед мишенью. По командам руководителя обучаемые выполняют удары вначале в медленном темпе, затем - в быстром с постепенным увеличением силы удара.

Тренировка в выполнении ударов производится самостоятельно стоя перед чучелом и при сближении с ним, вначале - одиночные удары, затем -

серии ударов с постоянным соблюдением заданной руководителем дистанции. При упражнениях удары наносятся с максимальной силой и быстротой в определенную точку, обозначенную на чучеле.

Выполнение упражнений с «противником», действующим боксерскими лапами (переносным чучелом), является важным моментом тренировки. В процессе упражнений у обучаемых формируется чувство дистанции и времени, развиваются быстрота реакции, сила ударов, а также умение видеть открывшиеся уязвимые места и т. п.

В процессе обучения сотрудникам следует:

в момент нанесения удара, особенно ногами, сохранять устойчивое равновесие;

удары сопровождать активным выдохом, резко сокращая мышцы живота, межреберные мышцы (что в значительной степени будет способствовать быстроте и силе ударов);

удары выполнять за счет последовательного сокращения вначале больших мышечных групп, а затем - и бьющей конечности;

при ударах прямо разноименную ногу ставить вперед, а при ударах наотмашь и в сторону делать шаг (выпад) одноименной ногой вперед или в сторону.

При подаче команд руководитель должен указать: подготовку к бою; уязвимое место или часть тела противника, куда нанести удар; конечность, наносящую удар, или ударную поверхность; направление удара. Например: «Из правосторонней стойки в лицо (нижнюю челюсть) кулаком левой прямо - БЕЙ» или «Из фронтальной стойки по горлу ребром ладони правой наотмашь - БЕЙ». При сокращенной подаче команд название подготовки к бою и ударной поверхности можно опускать. Например: «Правой ногой снизу - БЕЙ».

При обучении защитам выполняются:

конечные положения основных защит стоя на месте и при маневрировании;

отбив по выпрямленной руке (ноге) «противника» (партнера);  
парные упражнения с условным «противником» и «противником»;  
парные упражнения с «противником».

Упражнения в принятии конечных положений защит проводятся по командам руководителя. Для занятия того или иного положения подаются команды: «Левым предплечьем от удара сверху - ЗАКРОЙСЬ» или «Левой вверх - ОТБЕЙ». Обучаемые при этом находятся во фронтальной средней стойке. Основное внимание обращается на быстроту и четкость принятия конечного положения защиты. После этого продолжается разучивание защит с шагом вперед, назад, в стороны и т. п.

Дальнейшее обучение защитам проводится путем упражнений с «противником» по командам руководителя и самостоятельно. Вначале защиты выполняются по неподвижно вытянутой руке (ноге), направленной в определенное место. Конечное положение защит при этом фиксируется, чтобы иметь возможность поправить положение руки (ноги).

Для обучения ответным атакам в сочетании с защитами применяются упражнения с условным «противником» (чучелом) и «противником». «Противник» наносит удары, применяя палки (алюминиевые или бамбуковые). Обучаемые защищаются и атакуют условного «противника» вначале стоя на месте, а затем - в процессе маневрирования.

В дальнейшем выполняются простейшие упражнения с «противником» в виде парных боевых действий. Они составляются по принципу «атака-защита-ответ». К примеру: атака ударом рукой в туловище — уступающая защита отбивом предплечья - ответ ударом ноги.

Парные упражнения являются важным средством в подготовке сотрудников к рукопашному единоборству с противником без оружия.

## **Методика обучения действиям и основам тактики боевых приемов борьбы.**

Исходя из тактической целесообразности, различают атакующие удары, контрудары, встречные и ответные, упреждающие, двойные и серии ударов.

Атакующий удар - это инициативное наступательное действие, выполненное внезапно для противника, с целью его травмирования. Как правило, атакующему удару предшествуют подготавливающие действия (маневрирование, разведка, ложные и обманные действия и т. п.), которые должны обеспечить его эффективность.

Контрудар наносится в момент атаки противника и почти всегда соединяется с каким-либо защитным действием, выполненным другой конечностью. Контрудары бывают встречные и ответные. Встречный удар - это удар, опережающий атаку противника; ответный удар - выполняемый после непосредственной защиты.

Упреждающий удар предупреждает атаку противника.

Двойной удар - два быстро следующих один за другим удара. Они могут быть односторонними или двухсторонними. Односторонние двойные удары - это такие удары, которые наносятся одной рукой, ногой или двумя одноименными конечностями; двухсторонние - выполняются двумя разноименными конечностями (руками, ногами или рукой и ногой).

Серии ударов проводятся слитно в разные уязвимые места противника с целью подавить его сопротивление, «парализовать» волю.

Защитные действия в единоборстве по тактической целесообразности делятся на уступающие и упреждающие.

Уступающие защиты сочетаются с отходами, т. е. выполняются передвижением с целью разрыва дистанции с противником в момент его атаки. Дистанция при этом должна быть такой, чтобы сохранялась возможность проведения ответной атаки.

Упреждающие (встречные) защиты выполняются с приближением к противнику для остановки или резкого замедления его атаки.

Во всех вышеперечисленных действиях особое значение приобретает чувство дистанции и боя, т. е. постоянное понимание боевой обстановки, действий и замыслов противника, основанное на индивидуальном опыте. Важная роль в данных случаях отводится остроте зрительных восприятий, тонкости психологического анализа, точности мышечных и тактильных ощущений, чувству дистанции и времени.

Важным средством при обучении сотрудников действиям в рукопашном единоборстве являются парные упражнения, выполняемые путем применения различных практических методов. При обучении атакующим, двойным ударам и сериям ударов применяется метод упражнения с условным «противником» (мишень, чучело). В процессе упражнений необходимо обращать внимание обучаемых на быстрое сближение с «противником», на быстроту, точность и силу ударов.

Обучение контрударам, встречным и упреждающим ударам производится путем упражнений с «противником», который может действовать боксерскими лапами, переносным чучелом или быть в защитном снаряжении. В дальнейшем парные упражнения разделяются на полуобусловленные действия и вольные бои с одним «противником», а затем - с двумя (тремя) «противниками».

При обучении основам тактики единоборства следует иметь в виду, что структуру тактических действий составляют: восприятие ситуации, умственное решение задачи и психомоторная реализация решения. Исходя из этого необходимо создавать модели предполагаемых ситуаций, а затем формировать знания, тактические умения и навыки. Знания реализуются в тактических умениях, т. е. в практических действиях, совершаемых в конкретно сложившейся ситуации. Тактические навыки представляют собой заученные индивидуальные и коллективные действия для различных характерных ситуаций.

## **Методика обучения боевым приемам борьбы в захвате с противником.**

Обучение приемам единоборства в захвате с противником проводится в такой последовательности: вначале занимающиеся обучаются приемам самостраховки, затем разучивают захваты, болевые приемы, удушения, броски и на этой основе в процессе последующей тренировки совершенствуют навыки в освобождении от захватов противника.

Приемы самостраховки обеспечивают безболезненное падение при сваливаниях, бросках, столкновениях с противником и в других случаях. Кроме того, они играют значительную роль при обучении сотрудников технике выполнения болевых приемов, бросков, освобождений от захватов и обезоруживания противника, так как гарантируют безопасность при обучении и обеспечивают психологическую готовность к овладению техникой сложных приемов. При выполнении приемов самостраховки нужно превратить поступательное движение падающего тела во вращательное и за счет последовательного касания частями тела площади опоры и упреждающих ударов руками (ногами) уменьшить силу удара в момент падения.

Приемы самостраховки выполняются как без оружия, так и с оружием. Они включают: кувырки (вперед, назад, через плечо), падения вперед, назад и на бок.

При кувырке вперед прижать подбородок к груди и, падая вперед, округлить спину, опереться ладонями в площадь опоры. Оттолкнувшись ногами и опираясь затылком, сделать перекат через спину вперед. В конечной фазе переката захватить руками голени и, закончив кувырок, встать в изготовку к бою.

При кувырке назад нужно быстро присесть, прижав подбородок к груди, и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания опоры плечами опереться на нее руками около головы и перекатиться через спину или плечо, встать в изготовку к бою.

При кувырке вперед через плечо необходимо быстро наклониться вперед и влево, направить одну руку ладонью вниз между ног, голову прижать к плечу, а подбородок - к груди. Падая вперед и отталкиваясь ногами, сделать перекат по диагонали и принять положение лежа на боку. Кувырок заканчивается упреждающим ударом рукой и ногами о площадь опоры. В конечном положении одна нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, а другая - в положении скрестно над ней и опирается на поверхность опоры ступней или каблуком.

При падении вперед приземлиться на слегка согнутые и разведенные локтями в стороны руки, голову повернуть в сторону, выполнить перекат с груди на живот и бедра.

При падении назад приседая вниз к пяткам, перекатиться в группировке на спину, амортизируя свое падение упреждающим ударом разведенных в стороны и развернутых ладонями к площади опоры рук (под углом 40-45° по отношению к туловищу).

При падении на бок быстро присесть и одновременно «закрутить» туловище в сторону. Опускаясь и касаясь ягодицей опоры, перекатиться в группировке на бок. В момент касания опоры нанести упреждающий удар рукой. В конечном положении на боку одна нога согнута, а другая находится скрестно под ней и опирается на площадь опоры ступней или каблуком.

Обучение приемам самостраховки проводится в такой последовательности: кувырки вперед и назад, падения назад и на бок, кувырки через плечо, падение вперед. В заключение обучающиеся изучают приемы самостраховки при падениях с оружием. При разучивании приемов самостраховки применяется односторонний групповой способ организации обучаемых. Сотрудники располагаются в середине площадки (ковра) в одношереножном (двухшереножном) разомкнутом строю (интервалы и дистанции между ними - два - три шага).

Кувырки выполняются от середины площадки на край. Вначале - из низкой фронтальной стойки или упора присев, а затем из средней и высокой

фронтальной стойки. При разучивании подаются команды: «Низкую (среднюю, высокую) фронтальную стойку—ПРИНЯТЬ», «Кувырок вперед - начи-НАЙ», «Кувырок вперед через правое (левое) плечо — начи-НАЙ».

Приемы самостраховки при падениях (кроме падения вперед) разучиваются в такой последовательности:

- принятие конечного положения;
- отработка упреждающих ударов руками и ногами;
- выполнение падений из положения сидя в группировке;
- выполнение падений из низкой, средней и высокой фронтальной стоек;
- выполнение падений в движении, в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т. п.).

Самостраховка при падениях вперед разучивается таким образом:

- перекаты вперед-назад в положении лежа на животе;
- перекаты вперед с колен (руки за спину);
- падение вперед из высокой фронтальной стойки на согнутые руки;
- падение прыжком вперед с последующим перекатом на грудь, живот, бедра из низкой, средней и высокой фронтальных стоек;
- выполнение падений в движении и в сочетании с другими действиями (после толчков, сваливаний и т.п.).

Приемы самостраховки разучиваются на первом занятии по обучению сотрудников приемам единоборства в захвате с противником. Дальнейшее совершенствование их в процессе последующих занятий производится в подготовительной части каждого занятия и при выполнении приемов борьбы с противником.

Приемы самостраховки при падениях с оружием разучиваются после того, как занимающиеся будут обучены приемам самостраховки без оружия.

Для выполнения приемов самостраховки подаются следующие команды: «Падение назад (вперед) на правый (левый) бок—начи-НАЙ».

Обучение болевым приемам проводится в двухшереножном разомкнутом строю (дистанция и интервал - два-три шага) лицом друг к

другу методом упражнения с «противником». Вначале прием разучивает первая шеренга обучаемых, затем - вторая. В процессе разучивания руководитель обращает внимание обучаемых на следующее: прежде всего выполняется захват руки «противника» и обозначается удар ногой в пах или голень; затем производится выкручивание руки в лучезапястном и локтевом суставах до логического завершения (связывания, конвоирования). Захват руки производится быстро, а выкручивание - медленно, плавно и без рывков. Сваливание осуществляется за счет болевого воздействия. После сваливания «противника» обозначаются еще удары ногами и производится загиб рук за спину для связывания или перевода его в положение стоя и конвоирования на болевом приеме (загиб руки за спину).

Броски должны выполняться от середины ковра (ямы) на край. Обучаемые после выполнения бросков не должны падать на «противника»; выполняющие бросок, обязательно должны осуществлять страховку «противника» в момент касания им ковра (песка).

Бросок с захватом ног сзади и задняя подножка разучиваются в такой последовательности: по разделениям, в целом, но в медленном темпе; самостоятельно в разном темпе, быстро и слитно.

Броски через голову, спину и плечи («мельница») разучиваются при помощи подготовительных упражнений. Так, например, при разучивании броска через спину применяются следующие упражнения:

повороты на месте (из правосторонней стойки захватить «противника» левой рукой за одежду у локтя, а правой - за плечо снизу);

подвороты и отрывы «противника» от площади опоры (из положения захвата выполнить подворот и, выпрямляя ноги, подбить «противника» тазом);

выполнение бросков в целом.

Броски через голову разучиваются с помощью следующих подготовительных упражнений:

приседая на левой (правой) ноге, выполнить кувырок назад в упор на колени;

лечь на спину, правой ногой упереться в живот «противника», руками захватить его одежду на груди или снизу на руках. Оторвав «противника» от площади опоры и выполнив несколько покачиваний его на ноге, кувырком назад и толчком ногой перевернуть через себя;

выполнить бросок в целом.

Тренировка в выполнении бросков осуществляется с помощью «противника» путем многократного выполнения их в разные стороны. Вместе с тем ее следует организовывать в условиях, приближенных к реальным боевым. Например, бросок с захватом ног сзади целесообразно совершенствовать после бесшумного сближения с «противником», после переползания по-пластунски и т. п. Другие броски—при непосредственном захвате «противника» за плечи, одежду на руках, груди и при освобождении от захватов. В заключение броски необходимо выполнять при незначительном сопротивлении «противника», а также при проведении тренировочных единоборств. Единоборства следует делить на обусловленные, полуобусловленные и в дальнейшем - на необусловленные действия, когда обучающимся надо учиться применять и броски, и болевые приемы. Только в этих случаях у них будет формироваться тактическое умение, развиваться специализированное восприятие и воспитываться уверенность в собственных силах.

Обучение приемам освобождения от захватов противником проводится при той же организации обучающихся, которая была рассмотрена выше, так как конечными действиями при освобождении, как правило, являются болевые приемы или броски. Все приемы разучиваются в обе стороны.

Разучивание приемов осуществляется в целом в медленном темпе и путем самостоятельного выполнения приемов. Сначала приемы выполняются по командам и распоряжениям руководителя занятий, затем - самостоятельно.

При обучении указанным выше приемам необходимо строго соблюдать правила предупреждения травматизма. По сигналу «противника» выполнение приема нужно немедленно прекратить.

### **Методика обучения приемам обезоруживания противника.**

Встреча лицом к лицу с вооруженным противником - очень сильный психологический момент рукопашного боя, особенно если она произошла неожиданно. У безоружного сотрудника могут возникнуть неблагоприятные для него психические состояния, такие, как страх, растерянность, напряженность и другие.

Совершенное владение приемами обезоруживания противника является обязательным условием подготовки сотрудников к рукопашному единоборству, так как владеющий техникой обезоруживания способен победить противника в самых критических ситуациях.

Название данной группы приемов определяет двигательную задачу, которую должен решить обучаемый. Однако в процессе ее решения нужно всегда помнить и о цели рукопашного боя, т.е. достижении победы над противником. Поэтому после обезоруживания необходимо использовать и другие приемы: удары, удушение, болевые приемы, связывание и т.п.

К обучению приемам обезоруживания противника приступают после того, как обучающиеся освоят все изготровки к бою, защиты руками, удары ногами и руками, болевые приемы и броски, а также приемы самостраховки. В противном случае данные двигательные действия обучаемые будут искажать, появится неуверенность в выполнении приемов обезоруживания и на тренировке они не смогут импровизировать действия, необходимые в реальных условиях.

Основным методом в обучении является метод упражнения с «противником», вооруженным макетом оружия, а в дальнейшем (для воспитания уверенности в собственных силах) и настоящим оружием. Следует иметь в виду, что и обучаемый и «противник» при этом выполняют активную роль.

При разучивании обучаемые располагаются в двухшереножном разомкнутом строю лицом друг к другу на увеличенных интервалах (до трех шагов).

Разучивание производится в такой последовательности: по разделениям, в целом в медленном темпе, самостоятельно, в боевом темпе.

Особое внимание обучаемых в процессе разучивания обращается на сознательное выполнение всех основных действий: отбивов (отводов) оружия противника, уходов из зоны поражения, захватов оружия или вооруженной руки, ответных ударов и приемов, с помощью которых производится обезоруживание.

При выполнении приема по разделениям обучаемые должны усвоить очередность двигательных актов, каждым из которых они предварительно уже овладели. Поэтому лишних разделений, не свойственных двигательному действию, допускать нельзя, и руководитель при подаче распоряжений и команд это должен учитывать. Подавая распоряжения, он должен определять действия как «противника», так и обучаемого. Например: «На счет "раз" "противник" наносит удар ножом сверху, обучаемый, с шагом вперед выполняет защиту подставкой вверх левой рукой. По команде: „Делай-РАЗ“; проверяет правильность действий; затем подает команду «Делай-ДВА» - обучаемый захватывает правой рукой предплечье вооруженной руки „противника" и обозначает удар ногой в пах и т. д.

При выполнении приема в целом в медленном темпе надо обращать внимание на слитность и безостановочность двигательного акта. Для этого руководитель подает команду: «Обезоруживание противника в медленном темпе-НАЧИНАЙ». При этом, если необходимо, указывает действие противника, наносящего удар ножом сверху.

Основным упражнением при разучивании является самостоятельное выполнение приема, при котором происходит формирование двигательного навыка, способности стабильно, на удовлетворительном уровне, решать двигательную задачу по обезоруживанию противника с сознательным

контролем всех действий. При этом обучаемый сам выбирает темп выполнения и постепенно убыстряет его. Задача руководителя заключается в устранении индивидуальных ошибок и поощрении индивидуальной манеры действий у обучаемых. Для самостоятельного выполнения приема руководитель подает команду: «К самостоятельному выполнению приема - ПРИСТУПИТЬ». Количественно нормировать самостоятельное выполнение не следует, так как это снизит активность обучаемых. В процессе самостоятельного выполнения руководитель должен определить момент, после которого можно приступить к выполнению приема в боевом темпе, а затем - и к тренировке. Как правило, он наступает тогда, когда обучаемые на удовлетворительном уровне решают двигательную задачу.

Разучивание проводится сначала с одной шеренгой, а затем - в такой же последовательности и с другой. Обучаемые, которые освоили приём, теперь выступают в роли не только «противника», но и помощника руководителя в обучении своего партнера. Их внимание сосредоточивается как на своих действиях, так и на действиях партнеров, которым они подсказывают, как исправить и скорректировать действия.

Совершенствование техники приемов производится путем многократного выполнения их на быстроту и точность, в движении и из различных исходных положений, на различных «противниках», и в сочетании с другими действиями и т. п.

Основным средством совершенствования являются парные боевые упражнения, моделирующие различные ситуации. В заключение для воспитания уверенности в собственных силах, смелости и решительности выполняются упражнения с настоящим оружием.

## Глава 2. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ

### Удары и защита от ударов.

#### **Удары рукой: кулаком, основание ладони, локтем, ребром ладони.**

Удары рукой наносятся по кратчайшему пути, без замаха. Быстрый и сильный удар, оказывающий потрясающее воздействие на организм противника, как правило, можно провести, если сотрудник овладел техникой нанесения удара расслабленной рукой, исключая работу мышц – антагонистов. Рука приходит в движение с помощью сильного толчка ноги и последовательной передачи движения поворотом бедра, туловища и плеча к руке. В результате такого «посыла» расслабленная рука движется вперёд с большой скоростью и только непосредственно у цели обретает требуемую для удара жёсткость, обеспечивающую рациональность передачи усилий атакующей руки в цель. Необходимый для этого навык можно приобрести, отрабатывая удар по пневматической надувной груше. При этом удары наносятся в середину широкой части груши, соблюдая техническую точность боевых движений.

Выбирая произвольно темп ударов, занимающийся вначале затрачивает большие физические усилия и быстро устаёт, но постепенно организм приспособляется, мышцы рук расслабляются, и тренирующийся рационально использует при ударе всё тело. Появляется точность, слитность и быстрота ударных действий. Особое внимание при этом надо обратить на сохранение устойчивого положения на ногах, готовность продолжать атаку или защищаться.

Надёжным средством воспитания скоростно-силовых качеств являются упражнения с отягощениями, выполняемые с учётом техники ударных действий, вследствие чего возбуждаются соответствующие нервные центры, что приводит к увеличению двигательных единиц, участвующих в ударе. В качестве отягощений могут применяться гантели, ядра, камни. Вес отягощений от 0,5кг до нескольких килограммов, в зависимости от собственного веса и степени тренированности занимающихся. Движение

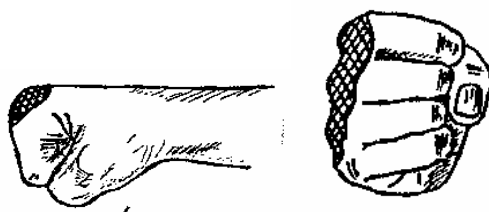
нужно начинать с мощного волевого и мышечного импульса. После выполнения упражнений с отягощениями, необходимо симитировать серию ударов без них.

Примерная схема этого метода такова:

- имитация ударов без отягощения, не менее 5 раз;
- имитация ударов с отягощением, не менее 5 раз;
- имитация ударов без отягощения, не менее 5 раз;

Упражнения с отягощением не рекомендуется проводить в состоянии утомления, так как это может привести к некоторому закреплению мышц и ухудшению техники выполнения ударов. Наряду с гантелями для отягощения часто применяются утяжелённые пояса, свинцовые браслеты на запястья, свинцовые подкладки в обувь. Каждому упражнению с отягощением должны сопутствовать упражнения на быстроту движения.

Эффективным методом для приобретения навыка нанесения удара расслабленной рукой являются удары молотом по резиновой покрышке автомобильного колеса. В результате этого тренируются только те мышцы, которые способствуют увеличению силы удара. Очень эффективен попеременный жим кистевого эспандера или куска резины. Сжимать необходимо по несколько часов в день, каждый раз сжимая сильно, резко напрягая и тут же расслабляя мышцы. При этом значительная часть нагрузки приходится на руки. Со временем исчезают жировые прокладки между пальцами, растёт за счёт мышечной массы вес руки, что значительно увеличивает силу удара. Кроме того, от жима укрепляются пальцы кисти, что снижает опасность травм.



**Рис. 1 Ударная часть кулака**

Наиболее слабое место кисти атакующего противника – основание пястных костей. Для их укрепления, а также укрепления других ударных поверхностей руки используются следующие упражнения:

-в упоре лёжа, на основаниях сжатых в кулак пальцев сгибание и разгибание рук. Выполнять не менее 20 раз, темп средний;

-в упоре лёжа, на вытянутых и разведённых пальцах сгибание и разгибание рук. Выполнять не менее 20 раз, темп средний;

-поочерёдные удары сведёнными и разведёнными пальцами в песок, мягкую стенку или пол. Не менее 4 подходов, в каждом по 40 раз, темп средний;

-сев на пол, в медленном темпе с последующим ускорением провести серию ударов ребром ладони о пол. Выполнять не менее 40 раз;

-поочерёдные удары сверху - вниз по бревну или доске ребром ладони. Четыре подхода, в каждом подходе не менее 40 раз. Темп медленный с последующим ускорением;

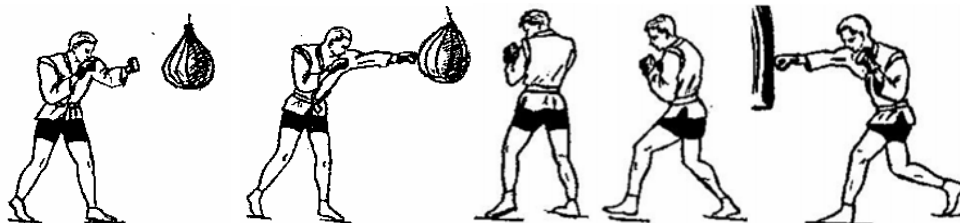
-поочерёдные удары сверху - вниз по бревну или доске локтём. Четыре подхода, в каждом подходе не менее 40 раз. Темп медленный с последующим ускорением;

-удары по стене основанием сжатых пальцев кулака и ребром ладони (можно использовать настенную боксёрскую подушку). Не менее четырёх подходов, в каждом подходе по 20 раз. Темп средний. Все силовые упражнения и упражнения давящей закалилки должны чередоваться со свободными вращениями рук, встряхиваниями и другими расслабляющими движениями.

Если у занимающегося начинают болезненно припухать суставы, занятия временно прекратить до исчезновения даже малейших болей при выполнении боевых движений. Ударные нагрузки уменьшаются наполовину, и только по мере закаливания их следует наращивать.

Удары рукой (кулаком).

1. Прямые удары в рукопашном бою наносятся правой и левой рукой в висок, челюсть, под сердце, печень, солнечное сплетение, низ живота и позвоночник.(рис.2)



**Рис. 2 Прямой удар рукой**

Удар наносится на длинной и средней дистанции основанием сжатых в кулак пальцев. Пальцы при этом согнуты и прижаты к ладони, большой палец лежит на средней фаланге указательного. Кисть при ударе является прямым продолжением предплечья. Движение начинается толчком правой ноги, перемещающим тело вперёд с одновременным вращением туловища справа - налево. Правая рука из исходного положения резко выносится вперёд по прямой линии к цели (без предварительного замаха), не отставая от движения туловища. Для наращивания силы удара используется разворот бёдер и кратковременное сокращение мышц в момент соприкосновения кулака с целью.

*Организационно – методические указания:*

1.Кулаки разжать в раскрытую ладонь, начинать движение медленно, к концу ускоряя. Сжимать кисти рук в кулак только в момент соприкосновения с целью.

2.Выполнять удар в целом, сначала в медленном, затем в быстром темпе.

3.Провести поочерёдные удары руками с разворотом туловища и бёдер.

4.Отработать удары при различных положениях тела.

5.Выполнить серию ударов на неподвижных и подвижных снарядах.

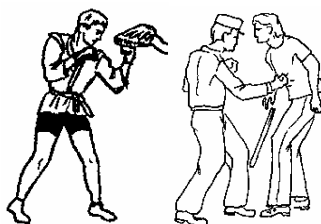
2. Боковой удар рукой наносится основанием сжатых в кулак пальцев в висок, челюсть, под сердце, солнечное сплетение, низ живота, органы брюшной полости, почки и позвоночник.(рис.3) Рука при этом согнута и

жёстко закреплена в локтевом суставе. Путь бьющей руки короток, происходит за счёт быстрого сокращения мышц передней поверхности плечевого пояса и косых мышц живота. Удары, быстрые и резкие, наносятся в слитном чередовании под различными углами атаки. При ударе правой рукой масса тела переносится на левую ногу, туловище поворачивается влево. Правая рука согнута в локте под прямым углом, делает короткое полукруговое движение к цели. В боковом ударе перенос массы тела, поворот туловища и движения рук начинаются и заканчиваются одновременно, сливаясь в одно движение.



**Рис. 3. Удар рукой сбоку**

3. Удары кулаком снизу в голову и туловище наносятся из тех же исходных положений, что прямые и боковые удары кулаком, головками пястных костей посредством предварительного наклона туловища вперёд с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, а затем резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища в сторону удара с завершающим ударным движением руки снизу-вверх-вперёд, пальцами к себе.(рис.4)



**Рис. 4. Удар рукой снизу**

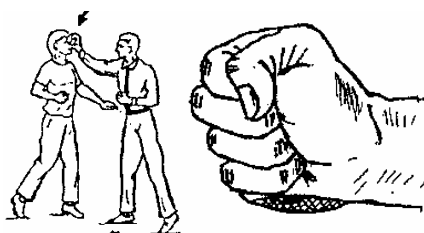
Техника нанесения ударов кулаком снизу левой и правой руками в основном сходна. Различие заключается в том, что, как правило, при ударах правой траектория движения руки больше, отчего и удар мощнее.

Разучивание и отработку ударов кулаком снизу удобнее всего проводить с использованием подвесной насыпной боксёрской груши или лап, при их отсутствии в воздух.

Наибольшего эффекта при ударах снизу достигается нанесением их в подбородок, в “солнечное сплетение” (наклонившемуся сопернику). Если противник стоит прямо, целесообразно нанести ему разновидность удара снизу, который выполняется путём отведения локтя назад и движения кулака в “солнечное сплетение” движением руки вперёд вверх.

Удары кулаком снизу могут быть использованы главным образом в качестве упреждающих, особенно при попытках противника сблизиться или произвести обхват туловища спереди.

4. Удар мышечной частью кулака наносится сверху по носу, сбоку в область почек, по ключице.(рис.5) Выполнять удар следует согнутой в локтевом суставе рукой во избежание растяжения связок локтевого сустава.



**Рис. 5. Удар кулаком сверху. Ударная часть кулака.**

Удар кулаком сверху проводится поднимая кулак не выше головы и наносится мышечной частью кулака за счёт резкого разгибания руки в локтевом суставе и наклона туловища вперёд. В момент соприкосновения с поверхностью тела, кулак сильно сжимается. Удар кулаком сверху наиболее эффективен при нанесении его в подбородок (ведёт к нокауту), переносицу (ведёт к болевому шоку и обильному кровотечению), ключицу (ведёт к перелому, если противник в лёгкой одежде).

Обучение этому удару следует начинать с использования любого ударного тренажера (при его отсутствии - в воздух) в следующей последовательности: с места; с выпадом впереди стоящей ногой; с шагом вперёд сзади стоящей ногой.

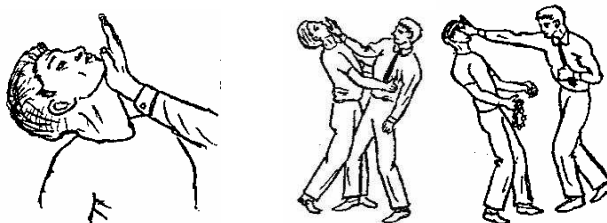
Заканчивать отработку необходимо с максимальной быстротой и силой.

Удары кулаком сверху легко выполняются с предварительным захватом руки или одежды противника свободной рукой с целью предотвращения его активных действий.

Удары основанием ладони

Удар основанием ладони наносится снизу в челюсть и в основание носа при непосредственном соприкосновении с противником, после короткого замаха.(рис.6)

Удар основанием ладони снизу в подбородок. Проводится движением ладони снизу-вверх от бедра (ладонь повернута вверх) к цели.



**Рис. 6 Удар основанием ладони снизу в подбородок**

Мощно выполненный удар, кроме травмы шейных позвонков, может повлечь за собой сильный прикус языка.

Прямой удар основанием ладони.

Выполняется аналогично прямым ударам кулаком, а кроме того, за счет резкого выпрямления согнутой руки в локтевом суставе.

Прямые удары основанием ладони наиболее эффективны при нанесении их в лоб, висок (находясь сбоку от противника), затылок (находясь сзади от противника).

Удары основанием ладони можно отработать на любом ударном тренажёре, на лапах или в воздух.

Удары локтем

Удар предплечьем (локтём) наносится по лицу противника, по рёбрам и в область солнечного сплетения.(рис.7) Наносятся на ближней дистанции вперед, в сторону, назад и наотмашь по лицу, туловищу, в солнечное сплетение. Удары локтем вперед могут выполняться с шагом одноименной

ноги. Сила удара локтем вперед и наотмашь увеличивается за счет резкого разворота туловища и бедер. При ударе локтем назад руку отвести прямо вперед, затем, сильно сгибая ее в локтевом суставе, резко ударить.



**Рис. 7. Удары локтем**

Удары ребром ладони

Удар ребром ладони наносится наотмашь по шее, горлу, под основание черепа и сверху вниз по ключице, в область лица и шеи.(рис.8) Правой рукой сделать короткий замах влево, затем хлестким движением слева направо нанести выпрямленной рукой удар по нападающему. Сила удара может быть увеличена за счет большего разворота плечевого пояса при замахе, а также за счет шага одноименной ноги в сторону цели.



**Рис. 8. Удар ребром ладони**

Удары ногой: носком, стопой (пяткой), подъемом стопы, коленом.

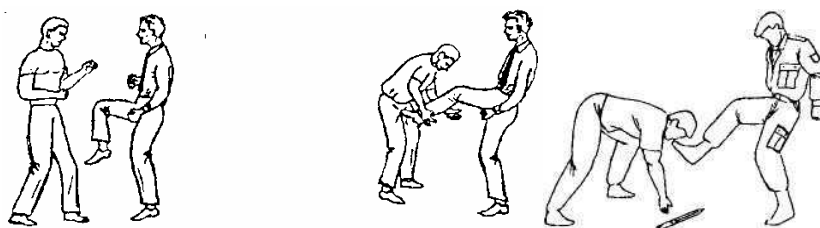
Проигрывая в скорости большинству ударов руками, удары ногами обладают большой силой, особенно, если ноги обуты в крепкую, массивную обувь. В момент удара масса тела распределена на опорной ноге ближе к носку. Удобнее всего отработку ударов ногами проводить на подвешенном гимнастическом мате, борцовском чучеле или полуопущенном боксёрском мешке, а при их отсутствии в воздух.

Изучаются удары ногами в следующей последовательности: - выполнение ударов в воздух стоя; - выполнение ударов в воздух в движении шагом, бегом; - отработка ударов на ударных тренажерах из положений стоя,

подходя и подбегая к тренажёру. Удары ногой могут использоваться как упреждающие и ответные действия после выполнения защитных действий.

Удар ногой: носком ноги снизу.

Удар носком ноги снизу наносится движением ноги снизу вверх в пах, голень.(рис.9) В момент нанесения удара целесообразно наклонить подбородок к груди, что будет способствовать принятию положения «круглой спины», ведущей к наибольшей устойчивости, особенно в случае промаха.



**Рис. 9. Удар носком ноги снизу**

Точно выполненный удар может вызвать обморочное состояние противника или сделать его полностью недееспособным.

Удар стопой (пяткой) ноги.

Прямой удар подошвенной частью стопы.(рис.10)

Выполняется путем поднятия ударной ноги, согнутой в коленном суставе вперед-вверх, с последующим резким выпрямлением ударной ноги. Во время нанесения удара для сохранения устойчивого положения подбородок должен быть опущен.



**Рис. 10 . Удар стопой (пяткой) ноги прямо, в сторону, назад**

Прямые удары подошвенной частью наиболее действенны при нанесении их в нижнюю часть живота и в «солнечное сплетение». Этот же удар можно выполнять, находясь сзади от противника, в поясницу. Точно и быстро выполненный удар лишает противника боеспособности.

Удар подошвенной частью стопы в сторону.

Удар наносится из положения стоя боком к противнику. С переносом массы тела на носок опорной ноги, слегка согнутой в коленном суставе, ударная нога согнутая в коленном суставе, поднимается вверх, голова поворачивается в сторону противника, ударная нога резко выпрямляется в сторону противника, а корпус, как можно меньше, отклоняется в противоположную сторону.

Удары подошвенной частью стопы в сторону наиболее эффективны при нанесении их в нижнюю часть живота, боковую поверхность туловища. Этот удар может наноситься из исходного положения стоя перед противником с предварительным выпадом или прыжком на опорную ногу в сторону - вперёд, в боковую поверхность коленного сустава, что приводит к его травмированию.

Удар пяткой (подошвенной частью стопы) назад.

Наносится путем поднятия ударной ноги, согнутой в коленном суставе вперед-вверх с одновременным поворотом плеча и головы в сторону удара. Наклоняя корпус вперед, резко выпрямить ногу назад и нанести удар.

Удары ногой назад наиболее эффективны при нанесении их в пах, нижнюю часть живота.

Этот удар может наноситься из исходного положения стоя перед противником с предварительным поворотом кругом в сторону противоположную ударной ноге.

Другие удары ногами требуют длительного изучения и менее надёжны в проведении, так как для их нанесения необходимы предварительная разминка и удобная одежда. Качество выполнения их в значительной степени зависит от состояния покрова земли, погоды и других условий.

Удар подъемом стопы.

Удар подъемом стопы снизу, сбоку.(рис.11) Наносится так же, как удар носком ноги снизу по кисти опущенной руки противника с целью её травмирования, по предплечью (запястью) приподнятой руки, держащей

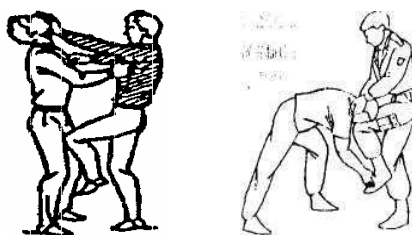
оружие или предмет, заменяющий его, с целью выбивания. Может выполняться за счет выпрямления ноги в коленном суставе с хлестом.



**Рис.11. Удар подъемом стопы снизу, сбоку**

Удар коленом

Удары коленом наносятся на ближней дистанции боя.(рис12) Зоны поражения: голова и шея наклонившегося противника, центральная и нижняя часть живота. Удары наносятся снизу – вверх и сбоку. При ударе коленом сбоку необходимо поднять бедро и голень атакующей ноги вперед – вверх так, чтобы они были параллельно полу. Разворачиваясь на опорной ноге, нанести удар коленом сбоку.



**Рис.12. Удар коленом снизу**

Удары головой: в лицо и живот.

Удары головой наносятся на ближней дистанции боя: в лицо, живот. Наносятся с небольшим наклоном головы лобной частью вперед, затылочной назад (разучиваются с целью последующего усвоения защиты от них).

Организационно – методические указания:

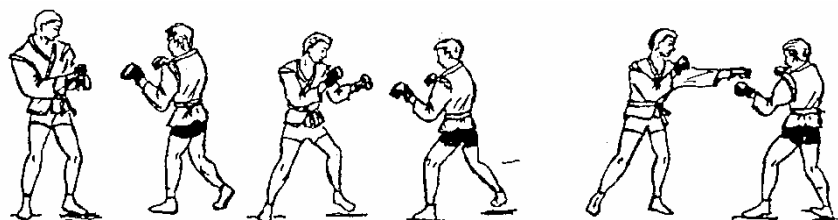
1.Выполнить удар в медленном темпе, обращая внимание на правильное выполнение приёма.

2.Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.

**Защитные действия от ударов рукой, ногой, ножом, предметами.**

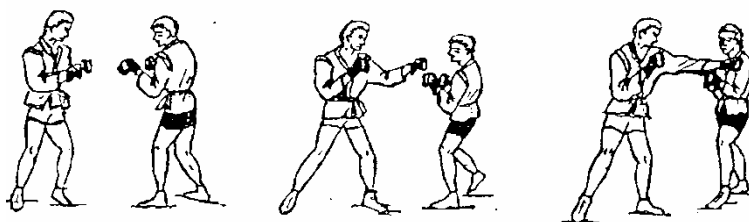
Защитные действия от ударов рукой.

Уход назад.(рис.13) Выполняется путем отталкивания впередистоящей ногой и большого шага назад сзади стоящей ногой, с последующим подтягиванием впередистоящей ноги к сзади стоящей ноге на такое же расстояние или прыжком назад, одновременно отталкиваясь от поверхности обеими ногами.



**Рис. 13. Уход назад**

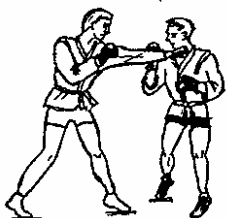
Уход назад в сторону.(рис.14) Выполняется путем отталкивания впередистоящей ногой и большого шага назад в сторону сзади стоящей ногой с последующим подтягиванием впередистоящей ноги к сзади стоящей ноге на такое же расстояние или прыжком назад - в сторону, отталкиваясь от поверхности одновременно обеими ногами.



**Рис. 14. Уход назад в сторону**

Разучивать уходы рекомендуется в такой последовательности: - освоить уходы без партнёра вначале медленно, а затем быстро; - отработать уходы с партнёром, наносящим удары (свернутой в трубочку газетой или пластиковой бутылкой) по голове, с постоянным увеличением скорости удара; - тренировать уходы с партнёром, обозначающим разнообразные удары рукой на месте и в движении.

Поворот в сторону.(рис.15) Выполняется путем отталкивания ногой от пола (земли), поворота на 90 градусов и переноса этой ноги назад, распределяя вес тела равномерно на обе ноги.

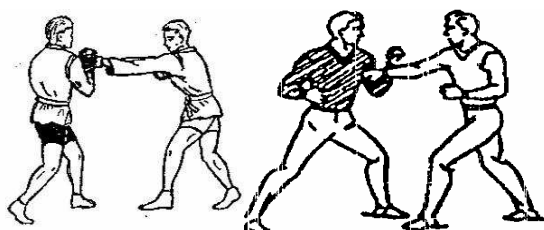


**Рис 15. Поворот в сторону**

Обучать защите поворотами рекомендуется в такой последовательности: - освоить повороты без партнёра вначале медленно, а затем быстро; - разучить повороты с партнером, пытающимся произвести толчок основанием ладони в грудь; - тренировать повороты с партнером, пытающемся произвести прямой удар кулаком, пластиковой бутылкой в грудь, живот.

Отбивы рукой внутрь.

Отбив внутрь поднятым предплечьем (ладонью).(рис.16) Выполняется против прямых ударов рукой в лицо, горло, верхнюю часть туловища путём отбива без явного замаха внутрь разноимённой руки противника напряженным предплечьем или ладонью.



**Рис. 16. Отбив внутрь поднятым предплечьем**

Отбив внутрь опущенным предплечьем.(рис.17) Выполняется против прямых ударов рукой в живот путём отбива без явного замаха разноименной руки противника наружной частью напряжённого предплечья полусогнутой руки.



**Рис. 17. Отбив внутрь опущенным предплечьем**

Обучать отбивам внутрь рекомендуется в такой последовательности: выполнять на месте без партнёра сначала медленно, а затем быстро; - выполнять без партнёра в движении шагом, бегом, при различных перемещениях; - тренировать с партнером вначале как защиту против захватов за одежду на груди и животе, а затем против толчков основаниями ладоней (пластиковой бутылкой) в живот, против прямых ударов (пластиковой бутылкой) кулаком в живот, грудь.

Уклоны и нырки.

В целях защиты от ударов рукой применяются нырки под бьющую руку или уклоны в сторону и назад от бьющей руки.(рис.18)

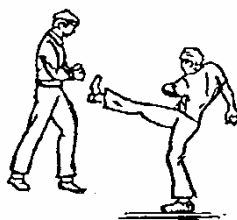


**Рис. 18. Защита от ударов рукой уклоном и нырком**

Защитные действия от ударов ногой.

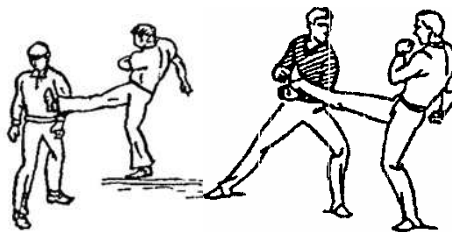
Уход назад, назад в сторону.(рис.19) Выполняется путем отталкивания впередистоящей ногой и большого шага или скачка назад (назад - в сторону) сзади стоящей ногой с перемещением впередистоящей ноги к сзади стоящей ноге скользящим шагом на то же расстояние. Уход назад (назад в сторону) можно выполнить прыжком назад (назад - в сторону), отталкиваясь от поверхности одновременно обеими ногами.

Следует последовательно изучать и отрабатывать защиту уходом назад и назад в сторону от ударов ногой (левой и правой) снизу, прямо, сторону и назад с постепенным увеличением их скорости.



**Рис. 19. Уход назад**

Повороты в сторону.(рис.20) Выполняются путем отталкивания от пола (земли), поворота на 90 градусов и переноса толчковой ноги назад, равномерно распределяя вес на обе ноги, подстраховываясь рукой.



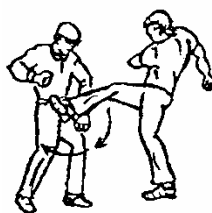
**Рис. 20. Поворот в сторону**

Рекомендуется последовательно изучать и отрабатывать защиту поворотами от ударов ногой прямых и снизу (левой и правой) с постепенным увеличением их скорости.

Отбив опущенным предплечьем внутрь.(рис.21)

Выполняется за счет сгибания напряженной руки в локте (пальцы с силой сжаты в кулак), с поворотом туловища путем отбива внутрь прямого удара ногой в живот, пах.

Рекомендуется отрабатывать защиту отбивом внутрь опущенным предплечьем против прямых ударов ногой в живот левой и правой ногой с постепенным увеличением их скорости.



**Рис. 21. Отбив опущенным предплечьем внутрь**

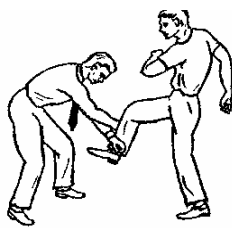
Подставка подошвенной части стопы.(рис.22) Выполняется с одновременным поворотом боком к противнику встречным движением ноги, подставляя подошвенную часть стопы под подъём бьющей ноги.



**Рис. 22. Подставка подошвенной части стопы**

Рекомендуется отрабатывать защиту подстановкой против ударов ногой снизу последовательно левой и правой ногой с постепенным увеличением их скорости.

Подставка предплечий вниз скрестно.(рис.23) Выполняется путём выставления наложенных друг на друга и напряжённых предплечий (пальцы с силой сжаты в кулак) вниз с одновременным оставлением ноги или отведением таза назад. Применяется против ударов ногой снизу или рукой (предметом) снизу с большим замахом.



**Рис. 23. Подставка предплечий вниз скрестно**

### **Защитные действия от ударов ножом, предметом**

#### Характер и варианты нанесения ударов ножом и предметом.

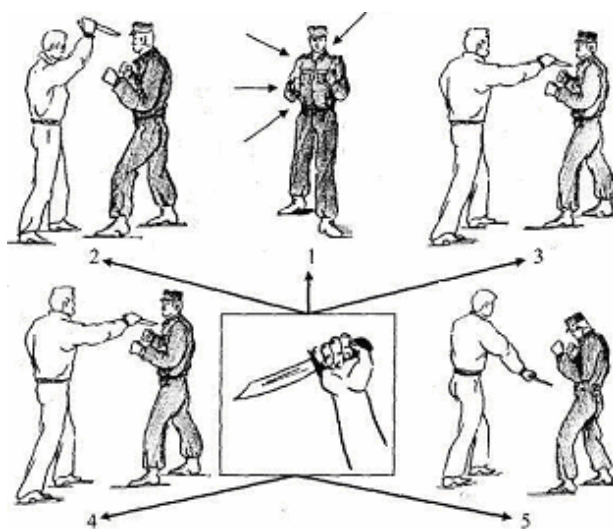
По характеру поражающего воздействия можно нанести колотую или резаную рану.

В соответствии с этим нападение ножом может быть выполнено колющим или режущим ударом, а также такими вариантами проведения данных ударов, как обводящие, замаскированные и комбинированные.

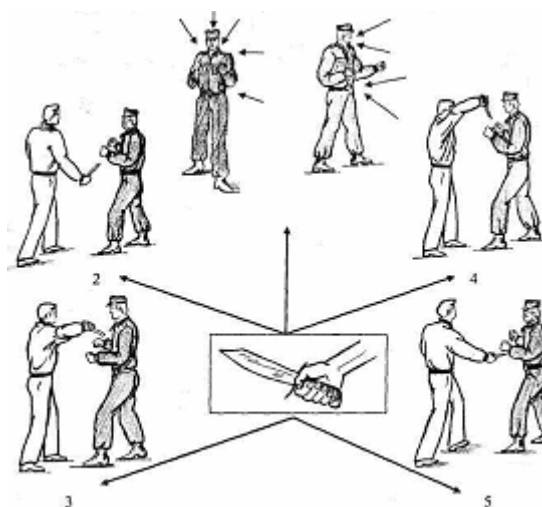
Колющие удары - сильные, короткие и размашистые удары по не изменяющейся траектории острием, направленным перпендикулярно к поражающей поверхности тела. Это удары: сверху; сверху сбоку; сбоку; снизу; наотмашь в грудь или живот; тычком в грудь или живот.

Направление и траектория удара в данном случае во многом зависит от расположения ножа в руке.

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от мизинца, то наиболее реальным может быть удар: сверху; сверху сбоку; наотмашь.(рис.24)



**Рис.24. Хват ножа лезвием от мизинца**



**Рис.25. Хват ножа лезвием от большого пальца**

Если нож зажат в руке лезвием, направленным от большого пальца, то наиболее реальным будет удар: снизу; снизу сбоку; сбоку; нырком; круговой сверху или сверху сбоку.(рис.25)

Режущие удары - прямолинейные или круговые, короткие и размашистые удары перед собой по направлению: слева направо или справа налево; сверху вниз или снизу вверх; по диагонали; различные комбинации из этих направлений.

Режущая часть оружия при ударе направлена по касательной к поражаемой поверхности тела. Нож в руке располагается, как правило, лезвием от большого пальца.

Обводящий удар - один из вариантов нанесения колющего удара предполагает хорошую технику владения ножом. Суть обводящего удара заключается в том, что нападающий обводит подставку защищающегося и наносит удар в открытую область тела. Делать это можно независимо от того, каким хватом нож располагается в руке.

Замаскированные удары - наиболее коварные, наносятся коротким сильным движением после проведения какого-нибудь отвлекающего действия или после сближения с противником. При этом нападающий прячет нож за спиной, маскируя хват ножа и не давая противнику заранее определить направление возможного удара. Хват ножа при атаке замаскированным ударом может быть любой.

Способы защиты от нападения с ножом и предметом

Подвергаясь нападению вооруженного ножом правонарушителя или сталкиваясь с ним, оказывающим сопротивление с применением холодного оружия, необходимо: защитить себя и окружающих; нейтрализовать правонарушителя.

Эти задачи можно решить двумя путями: поражением правонарушителя; сковыванием активных действий правонарушителя, оказывая на него болевое воздействие с последующей передачей в ОВД.

В зависимости от характера нападения и степени физической подготовленности защититься можно: подставками; отбивами; уклонами; перемещениями; упреждающими ударами; комбинированной защитой.

Защита подставками выполняется для остановки и блокирования бьющей руки, как правило, в область от запястья до середины предплечья. Подставки выполняются: одной рукой предплечьем вверх, вниз, в сторону; двумя предплечьями в сторону или двумя скрещенными предплечьями вверх, вниз, в сторону.

Защита подставками наиболее целесообразна при проведении нападающим неожиданного, прямолинейного, размашистого, колющего удара. Одновременно с проведением подставки одной или двумя руками

необходимо сделать шаг вперед и тем самым: максимально уменьшить сектор встречной атаки; заблокировать вооруженную руку в начальной фазе развития атаки, когда удар не набрал еще силы.

Защита отбивами, как правило, применяется от колющих ударов тычком и выполняется предплечьем руки внутрь или наружу, а также ладонью внутрь или тыльной стороной ладони вверх.

Защита уклонами наиболее целесообразна против режущих ударов, но может быть применена и против колющих. Уклоны выполняются: вперед вниз - в сторону, в сторону навстречу удару и назад. Защита уклоном вперед вниз в сторону может быть выполнена в ответ на удары: сверху, сверху - сбоку, сбоку наотмашь и тычком в голову, когда они проводятся с большой амплитудой. Уклон назад выполняется в том случае, если противник наносит удар с достаточно большой дистанции, не передвигаясь вперед. Корпус защищающегося не должен сильно прогибаться назад, а ноги в коленях должны быть слегка согнуты.

Защита перемещениями заключается в своевременном уходе с линии атаки назад или в сторону. Она наиболее приемлема при нанесении обводящих, замаскированных и комбинированных ударов. Такая защита наиболее целесообразна для анализа степени опасности и программирования своих последующих действий, в ситуации, когда нападающий фехтует ножом и выбирает момент для нанесения одного точного удара.

Защита упреждающим ударом - сильный акцентированный удар рукой или ногой в жизненно важную точку тела противника с целью поразить его, лишить координации движений, парализовать одну из конечностей или выбить оружие в момент, когда он уже изготовил его или только пытается достать, но еще не начал активных действий. Данная защита так же наиболее целесообразна в том случае, когда нападающий пытается нанести комбинированный или замаскированный удар или когда нападающих несколько.

Комбинированная защита - применение одновременно нескольких вариантов вышеуказанных приемов. Например: передвижение с отбивом; уклон с ударом; уклон с подставкой.

После выполнения защиты необходимо немедленно приступить к решению второй задачи - сковывание посредством активного болевого воздействия или поражения противника.

Поражение достигается: сильным, акцентированным ударом рукой, ногой или головой в одну из жизненно важных точек тела; проведением броска с последующим нанесением удара рукой или ногой; ударом коленом, локтем или кулаком в локтевой сустав противника против его естественного сгиба.

Защиту от нападения с последующим поражением целесообразно применять в ситуациях, когда:

- известно, что противник дерзок, силен и не остановится ни перед чем, ему терять нечего;
- противник визуально превосходит вас в физической силе или явно видно
- он спортсмен высокого класса;
- приходится противостоять не одному противнику, а группе;
- в результате предшествующего столкновения вы получили ранение или травму.

#### 1.«Защита от ударов ножом, предметом сверху».(рис.26)

И.п. – противники стоят лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом (палкой) сверху.

«Раз» - сделать шаг левой ногой вперед – влево и подставить предплечье левой руки под предплечье руки, наносящей удар, или захватить запястье вилкой из пальцев.

«Два» - нанести носком правой ноги в голень или промежность, одновременно захватить правой рукой сверху кисть противника, прижимая его руку к своей другой руке.

«Три» - отставляя правую ногу назад в сторону, повернуться направо провести рычаг руки внутрь.

«Четыре» - нажимая кисть вооружённой руки противника обезоружить его и перейти к загибу руки за спину.



**Рис.26. Защита от удара ножом сверху подставкой предплечьем вверх с последующим переходом на «рычаг руки внутрь»**

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде руководителя занятия.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

2. «Защита от ударов ножом, предметом снизу».(рис.27)

1 Вариант (загиб руки за спину рывком).

И.п. – противники стоят лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом (палкой) снизу.

«Раз» - на замахе шагом (скачком) вперёд – влево уйти с направления замаха.

«Два» - левым предплечьем блокировать вооружённую руку противника.

«Три» - нанести удар рукой в лицо или ногой в голень.

«Четыре» - захватить одежду у локтя противника и провести загиб руки за спину рывком.

«Пять» - нажимом кисти на себя отобрать оружие.

## 2 Вариант (рычаг руки во внутрь).

И.п. - стоя лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом снизу.

1. Защищающийся выполняет левой ногой шаг вперед, одновременно выставив вперед вниз подставку предплечьями скрещенных рук, правая рука сверху. Туловище наклоняет вперед и одновременно втягивает живот, что способствует уменьшению вероятности поражения ножом.

2. Захватывает правой рукой кисть противника так, чтобы большой палец лег на основание указательного пальца вооруженной руки.

3. Наносит носком правой ноги отвлекающий удар в голень ближней ноги противника.

4-5. После удара правая нога ставится назад с одновременным разворотом туловища вправо, примерно на 180 градусов.

6-8. Вращением вооруженной руки партнера по круговой траектории влево снизу вверх и рывком мимо себя противник выводится из равновесия.

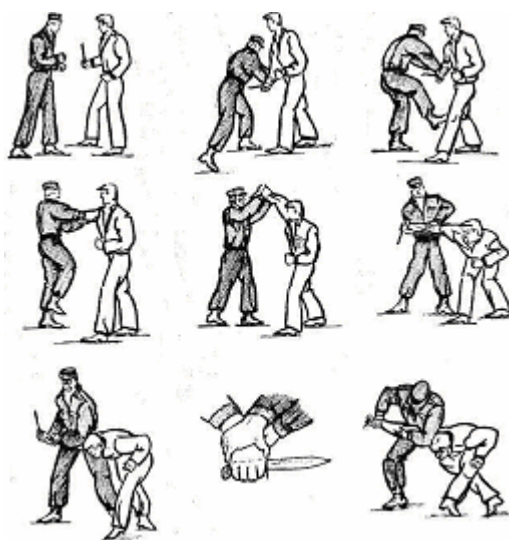
9. Проводится «рычаг руки внутрь» с последующим обезоруживанием и загибом руки за спину.

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде руководителя занятия.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.



**Рис. 27. Защита от удара ножом снизу подставкой предплечий скрещенных рук с последующим переходом на «рычаг руки внутрь».**

3. «Защита от ударов ножом, предметом сбоку».

И.п. – противники стоят лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом (палкой) сбоку.

«Раз» - с шагом левой ногой вперед – влево поставить блок разноименной рукой или двумя руками «вилкой».

«Два» - нанести удар правой рукой в горло (подбородок) или ногой в колено, пах.

«Три» - отставляя правую ногу назад в сторону провести рычаг руки внутрь.

«Четыре» - дожимом кисти обезоружить противника и провести загиб руки за спину.

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде руководителя занятия.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

4. «Защита от ударов ножом, предметом наотмашь».(рис.28)

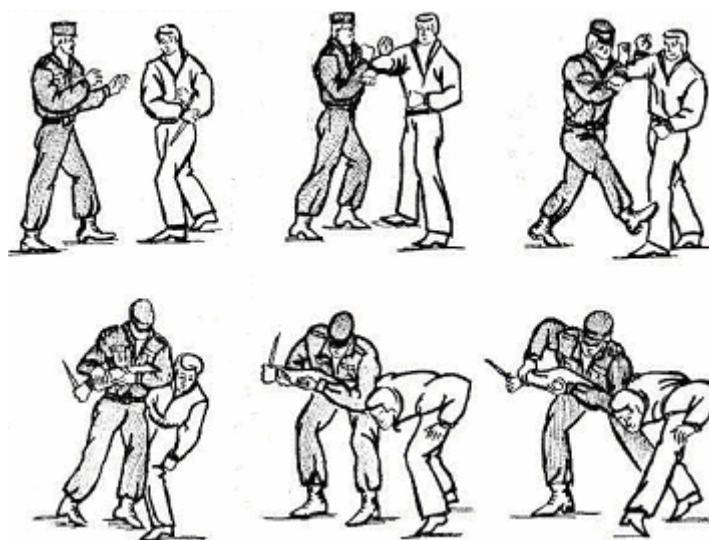
И.п. – нападающий стоит боком перед защищающимся и наносит удар ножом (палкой) наотмашь.

«Раз» на замахе противника быстро поворотом направо предплечьем обеих рук жёстко встретить вооружённую руку.

«Два» - нанести удар ногой в голень (колени, пах), захватить правой рукой предплечье сверху (прижав к своему левому предплечью) и рывком руки провести рычаг руки внутрь.

«Три» - нажимая на кисть противника обезоружить его.

«Четыре» - перейти к загибу руки за спину.



**Рис. 28. Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий с переходом на «рычаг руки внутрь».**

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде руководителя занятия.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

5. «Защита от ударов ножом, предметом прямо».(рис.29)

И.п. – противники стоят лицом друг к другу, нападающий наносит удар ножом (палкой) прямо.

«Раз» - с шагом вперёд – влево уйти с линии атаки, отбить вооружённую руку внутрь.

«Два» - нанести удар ногой в голень (колени), захватить кисть противника руками, упираясь большими пальцами в основания безымянного пальца и мизинца.

«Три» - согнуть захваченную руку в лучезапястном и локтевом суставах так, чтобы кулак был обращён вверх, тыльной стороной вперёд.

«Четыре» - выкручивая руку наружу – вниз к себе заставить противника присесть или встать на колени.

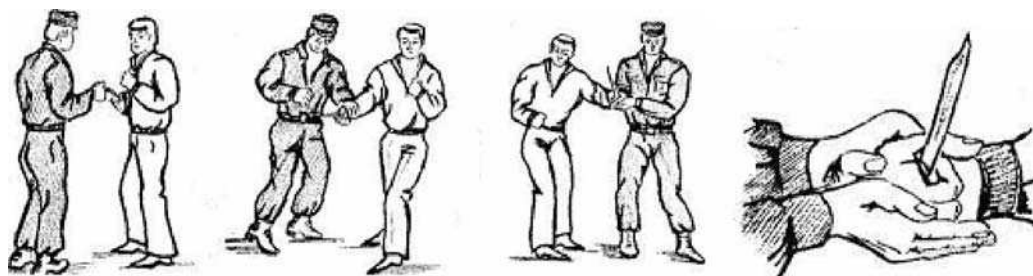
«Пять» - потянуть захваченную руку наружу – вниз. Одновременно переместить свою ногу разноимённую захваченной руке противника назад.

«Шесть» - свалить его спиной на то место, где раньше находилась перемещаемая нога.

«Семь» - потянуть захваченную руку на себя и встать около лежащего противника, располагая ступни на одинаковом расстоянии от туловища.

«Восемь» - удерживая руку, нанести удары ногами в голову или по туловищу. Если при захвате руки нож не был выбит, то зажать руку дополнительно коленями ног, и продолжая выкручивания кисти наружу, обезоружить противника.

«Девять» - перевести на загиб руки за спину.



**Рис. 29. Защита отбивом от удара ножом тычком в грудь, болевое воздействие на кисть вооруженной руки**

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде руководителя занятия.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

4. Приёмы отрабатываются при ударах как правой так и левой рукой, при выполнении приёма указать на характерные ошибки: отбив и уход выполнены не одновременно; при осаживании противника нет движения руки на себя и вниз; нет движения туловища при осаживании; не убирается нога для освобождения места для падения противника; не наносятся удары; противник не обезоруживается.

### **Болевые приемы**

**Загибы руки за спину: сзади («толчком»), рывком, нырком, скручиванием руки, дожимом кисти («под ручку»), замком.**

Целью применения болевых приемов стоя для задержания правонарушителя является подчинение своей воле без причинения ему опасных для жизни травм с последующим сопровождением его в нужном направлении. Однако необходимо знать, что при энергичном выполнении “концовки” болевых приёмов стоя они могут привести к тяжелым последствиям. При контролируемых усилиях проводящего последствия применения болевых приёмов можно ограничить лишь болью.

Боль, а точнее угроза усиления её, при попытках сопротивления задерживаемого подчиняет его волю воле выполняющего приём. Для успешного проведения задержания начало проведения болевых приёмов должно быть неожиданным для правонарушителя.

Техника болевых приёмов, ведущих к задержанию представлена с учётом возможности использовать её в зимней одежде.

1. Загиб руки за спину сзади. (рис 30) Подойти к противнику сзади, захватить его одноименную руку за запястье и отвести её назад в сторону, толчком ладони свободной руки в локтевой сустав задерживаемого завести его предплечье за своё и захватить пальцами за локоть сверху, другой рукой - за плечо (одежду на плече). Прижав предплечье своей руки к его спине,

перемещая свой локоть по позвоночнику задерживаемого вверх, одновременно опуская свою кисть, захватившую локоть, провести болевой приём, одновременно переместив центр тяжести задерживаемого на ближнюю к себе ногу.



**Рис. 30. Загиб руки за спину сзади.**

2. Загиб руки за спину рывком.(рис31) С шагом вперёд выставить своё предплечье перед разноименным предплечьем задерживаемого, перекрывая его. Другой рукой снаружи захватить локоть (рукав около локтя) атакуемой руки. Произвести сильный рывок за локоть на себя, согнув руку задерживаемого и выводя его из равновесия. Разноименной рукой завести предплечье атакуемой руки за спину и захватить локоть (рукав около локтя), вставая к задерживаемому боком, прижать свое предплечье к спине задерживаемого, поднимая свой локоть вдоль его позвоночника и опуская свою кисть, захватившую локоть, произвести «концовку» болевого приёма, сместив центр тяжести задерживаемого на ближайшую к себе ногу. Прижать задерживаемого к своему боку, и свободной рукой, перекрывая шею задерживаемого, захватить его дальнее плечо.



**Рис.31. Загиб руки за спину рывком**

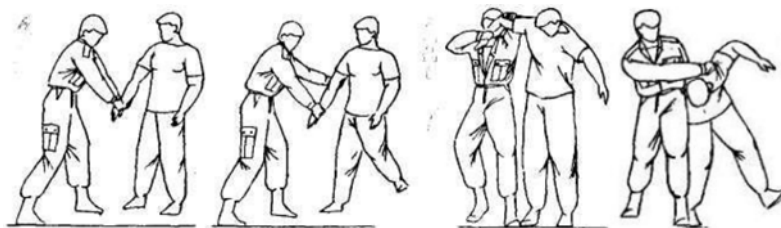
3. Загиб руки за спину нырком.(рис.32) С шагом вперёд левой (правой) ногой по направлению к разноименной ноге задерживаемого захватить его правое (левое) запястье обеими руками. Отводя и приподняв его руку, сделать большой шаг правой (левой) ногой под захваченную руку по

направлению в сторону от задерживаемого и за него. Повернуться на своей правой (левой) ноге кругом через левое (правое) плечо, продолжая выворачивать захваченную руку. Потянув задерживаемого за руку к себе, провести «концовку» приёма подобно загибу руки за спину сзади.



**Рис.32. Загиб руки за спину нырком.**

4. Загиб руки за спину скручиванием внутрь. (рис.33) Захватить двумя руками запястье (кисть и запястье) руки противника и скрутить ее внутрь. Провесе загиб руки за спину при подходе сзади.



**Рис.33. Загиб руки за спину скручиванием внутрь**

5. Загиб руки за спину дожимом кисти («под ручку»). (рис.34)

1. Исходное положение - стоя сзади справа (слева) от противника на расстоянии шага

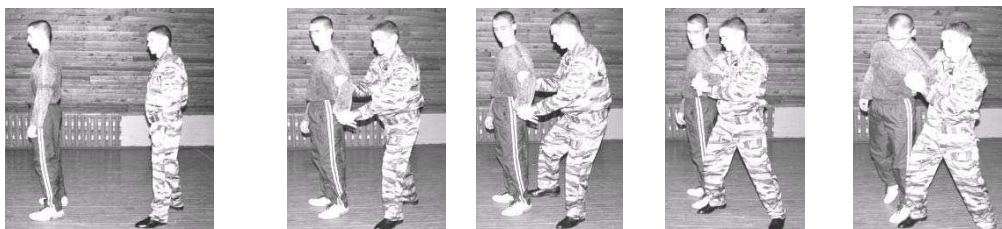
2. На счет раз - с шагом правой (левой) захватить правой (левой) рукой одноименную руку противника за кисть сверху, а левой (правой) - за локтевой сгиб изнутри

3. На счет два – нанести удар носком ноги в ахиллово сухожилие или икроножную мышцу

4. На счет три – с одновременной постановкой бьющей ноги сбоку-снаружи разноименной ноги противника и сильным рывком левой (правой) рукой на себя, а правой (левой), дожимая кисть, согнуть атакуемую руку в локтевом суставе

5. На счет четыре – осуществить перехват левой (правой) рукой от локтя к кисти таким образом, чтобы сильно согнутая в локтевом суставе рука противника оказалась как можно глубже под мышкой и была прижата к своему боку, двумя руками усилить дожим кисти (сгибание), увеличить болевое воздействие

Основные ошибки при выполнении «дожима кисти под ручку»: неточный и слабый захват руки за кисть сверху и за локтевой сгиб изнутри; атакуемая рука не полностью сгибается в локтевом суставе; рука не глубоко под мышкой и слабо прижата плечом и предплечьем к боку; недостаточное болевое воздействие при дожиме кисти; ошибки при выполнении конечного положения дожима кисти под ручку: нет переноса веса тяжести тела противника на ближнюю ногу; неустойчивое положение проводящего прием (общий центр тяжести неравномерно расположен на обе ноги, корпус сильно отклонен (завален) назад, постановка ног на одной линии, а так же узкая постановка или скрещенное положение ног), неправильная постановка ног проводящего прием (ближняя нога находится между ног противника спереди или сзади).



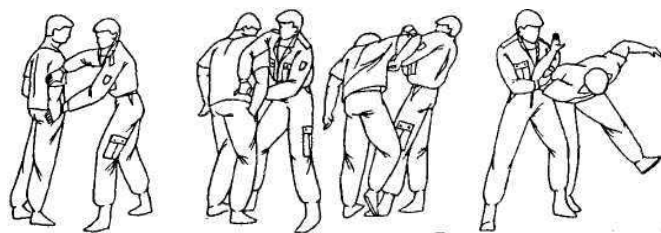
**Рис. 34. Загиб руки за спину дожимом кисти («под ручку»).**

6. Загиб руки за спину «замком». (рис.35)

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - сделать шаг левой ногой вперед – влево и просунуть левую руку между туловищем и правой рукой задерживаемого, ближе к локтевому суставу, а правую руку сверху его плеча, сцепив пальцы в «замок».

«Два» - рывком обеих рук вверх и на себя с поворотом направо, провести загиб руки за спину.



**Рис.35. Загиб руки за спину «замком»**

Организационно – методические указания:

1. Приём отрабатывается на обе руки.

2. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

3. Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.

**Рычаги руки: внутрь, наружу, через предплечье.**

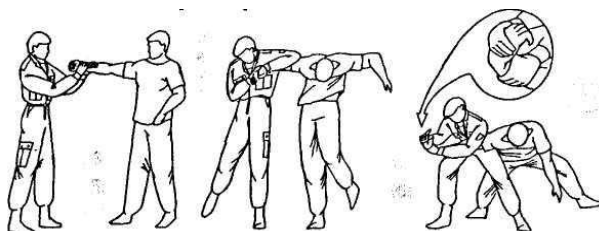
Рычаг руки внутрь. (рис.36) Захватить запястье противника двумя руками, с выпадом ногой назад в сторону, подтянуть захваченную руку на себя и скручивая ее внутрь, подвести себе подмышку. Нажимая на захваченную руку своим плечом, перегибать ее в локтевом суставе вверх-наружу.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - захватить двумя руками запястье (кисть и запястье) руки противника.

«Два» - скрутить её внутрь.

«Три» - провести загиб руки за спину. Отвести руку противника назад – в сторону, с толчком ладонью свободной руки в локтевой сустав противника положить его предплечье на своё и захватить пальцами за локоть, другой рукой – за плечо (одежду на плече). Прижав предплечье своей руки к его спине и надавив на локоть вниз, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу.



**Рис.36. Рычаг руки внутрь**

Организационно – методические указания:

1. Приём отрабатывается на обе руки.
2. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

Рычаг руки наружу. (рис.37) Захватить кисть противника двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони. Выкручивая руку вниз - наружу, свалить противника на спину.

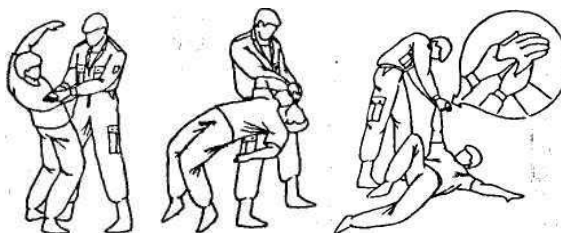
И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - захватить кисть противника двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони.

«Два» - выкручивая руку вниз – наружу, свалить противника на спину.

«Три» - провести загиб руки за спину.

«Четыре» - подняв противника, перейти на сопровождение.



**Рис.37. Рычаг руки наружу**

Организационно – методические указания:

1. Приём отрабатывается на обе руки.
2. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

3.Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.

4.Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

Рычаг руки через предплечье.(рис.38) С шагом вперед захватить запястье руки задерживаемого обеими руками. Выворачивая захваченную руку наружу и одновременно потянув ее на себя, вывести задерживаемого из равновесия и повернуться к нему боком. Обхватив захваченную руку своей разноименной рукой сверху, подвести свою руку под плечевую кость задерживаемого выше локтевого сустава. Нажимая на запястье вниз на себя, заставить задерживаемого встать на носки и болевым воздействием передвигаться в нужном для проводящего направлении.



**Рис. 38. Рычаг руки через предплечье.**

**Приемы борьбы лежа: удержание верхом, сбоку, рычаг локтя, узел плеча.**

Борьба лежа (в партере) - это активные действия партнеров для достижение победы друг над другом посредством проведения таких технических действий, как броски, перевороты, заваливания, удержания, болевые и удушающие приемы.

Удержания - это приемы, позволяющие атакующему фиксировать партнера в положении лежа, на спине. Они проводятся, как правило, после бросков.

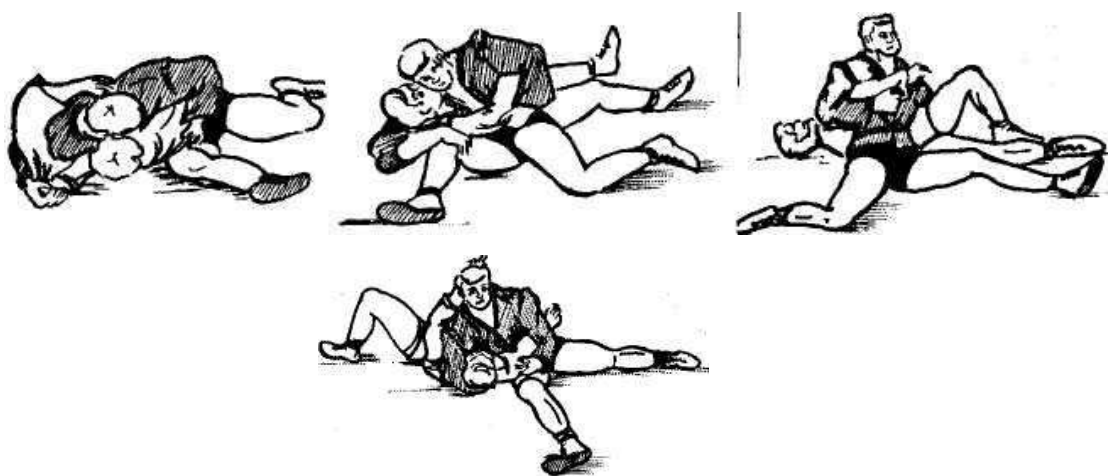
При изучении удержания особое внимание следует обратить на умение сотрудника, проводящего удержание, распределить свой вес тела на теле противника и тем самым, сковывая его движения, удержания, в зависимости от ситуации, проводятся различными способами. Каждый способ удержания имеет свои варианты.

Удержание верхом.(рис.39) Сесть на живот противника, лежащего на спине, и прижаться головой к коври или плечу противника.



**Рис. 39. Удержание верхом**

Удержание сбоку.(рис.40) Противник лежит на спине. Атакующий садится сбоку от него, ближней рукой захватывает шею противника. А другой рукой - руку противника под свое плечо. Наклонив голову к ковру и прижимая захваченную руку к своей груди и боку, атакующий проводит удержание сбоку. При этом ближняя к туловищу противника нога слегка согнута и направлена вперед, к голове противника, а дальняя нога согнута и разведена голенью назад к ногам атакуемого. В процессе единоборства удержание сбоку можно применять в различных вариантах



**Рис. 40. Удержание сбоку. Варианты удержания сбоку.**

Характерные ошибки при удержании сбоку: атакующий сидит высоко, т.е. касается груди противника тазом или сильно наваливается своим туловищем на противника; при удержании обе ноги выносятся вперед; неполный захват ближней руки, захват расположен ниже локтя; ближняя к туловищу противника нога выносятся недостаточно вперед.

Защиты. Оказавшись в положении атакуемого, т.е. когда противник пытается провести удержание сбоку, необходимо:

-упереться голенью и руками в атакующего и не дать ему прижаться боком или грудью к туловищу; перевернуться на живот.

Уходы от удержания сбоку. Когда противник захватил соперника на удержание, то ему можно выйти из этого положения отжиманием головы ногой. Проведение приема: отжимая руками голову противника, поднять ногу и, наложив ее на шею, опрокинуть его назад на спину.

Рычаг локтя через бедро лежа.(рис.41) Захватить предплечье руки противника и отжать его к бедру своей ноги. Упирая локоть захваченной руки в бедро сверху, перегибать ее вниз – наружу.



**Рис. 41. Рычаг локтя через бедро лежа.**

Рычаг руки внутрь лежа.(рис.42) Захватить двумя руками запястье руки, лежащего на груди противника. Сесть сбоку от противника и подвести захваченную руку себе подмышку, перегибать ее в локте движением рук вверх



**Рис. 42. Рычаг руки внутрь лежа.**

Узел плеча.(рис.43) Это болевой прием, при проведении которого производится вращение согнутой под углом 90° в локте руки, кулаком, направленным к голове атакуемого.



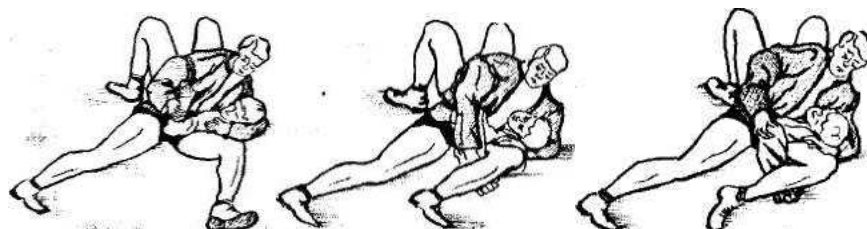
### Рис. 43. Узел плеча.

Обратный узел руки.(рис.44) Это болевой прием, при проведении которого производится вращение согнутой под углом 90° в локте руки, кулаком, направленным к ногам атакуемого.



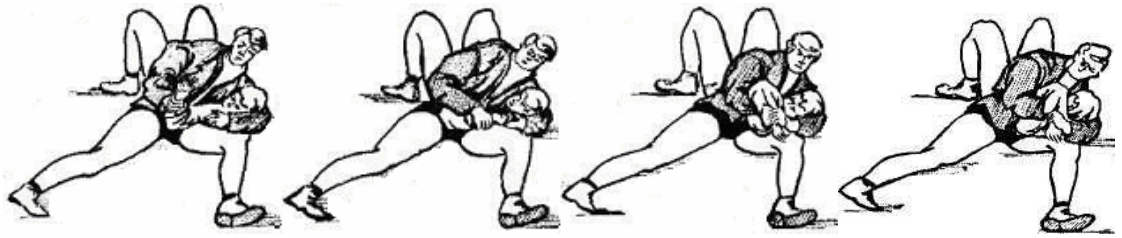
### Рис. 44. Обратный узел руки.

Узел руки коленом.(рис.45) Атакующий пытается провести рычаг локтя, но атакуемый настолько силен, что не дает разогнуть свою руку больше чем на 90°. В этом случае с силой надавите на кисть соперника вперед - вниз, скручивая ее в локтевом суставе к коврику в сторону головы, и захватить ее подколенным сгибом. Продолжая сгибать ногу в колене, подать таз вперед и тем самым выполнить болевой прием узел руки



### Рис. 45. Узел руки коленом.

Узел руки руками.(рис.46) Атакуемый достаточно силен и не позволяет атакующему разогнуть свою руку. Используя силу сопротивления, направить кисть захваченной руки к голове, к уху защищающегося и захватить ее левой рукой из-под шеи соперника. Правой рукой перехватить кисть своей левой руки из-под локтя атакуемой руки. Поднимая правое предплечье вверх и отводя кисть атакуемой руки как можно дальше от его головы, выполнить болевой прием узел руки.



**Рис. 46. Узел руки руками.**

### **Удушающие приемы**

Приёмы удушения основаны:

- на сдавливании сонных артерий, проходящих по обеим сторонам шеи;
- на сдавливании дыхательного пути (горла);
- на сдавливании и сильном раздражении нервных узлов, расположенных в мышцах шеи.

При комбинированном воздействии на болевые точки происходит прекращение притока крови к мозгу, прекращение доступа воздуха к легким и сильное раздражение нервной системы, в результате чего может наступить шоковое состояние организма.

Указанные последствия приёмов удушения, даже взятые в отдельности, могут привести к смерти. Поэтому приёмы эти сами по себе и в сочетании с ударами и бросками играют большую роль в ближнем бою.

Удушающий прием обхватом шеи плечом и предплечьем сзади стоя.(рис.47) Применяется для задержания противника, заведомо представляющего повышенную опасность.

Проводится неожиданно для противника, находясь сзади него.

Нанести удар ступней в подколенный сгиб, одновременно рванув противника за плечи на себя. Наложив ладонь одной руки на лоб отогнуть его голову назад, другой - обхватить шею так, чтобы локоть оказался под подбородком противника. Захватить запястье руки, обхватившей шею противника, и, повернувшись к нему боком, навалить его на себя. Сближая плечо и предплечье на шее противника и прижимая его к себе, выполнить удушение.



**Рис.47. Удушение плечом и предплечьем сзади стоя**

Разучивать приём рекомендуется в следующей последовательности:

1. Разучить приём на несопротивляющемся партнере по элементам:

- первый элемент - нажать ступней в подколенный сгиб партнера, потянув его за плечи на себя;
- второй элемент – наложив ладонь одной руки на лоб, отогнуть голову партнера назад, другой рукой обхватить его шею и соединить свои руки захватом за предплечье;
- третий элемент - повернувшись боком к партнеру, навалить его на себя;
- четвертый элемент - обозначить удушение, слегка сближая плечо и предплечье на шее партнера и прижимая его к себе.

Проводить прием слитно на несопротивляющемся партнере с постепенным убыстрением выполнения. Обращать особое внимание на немедленной ослабление обхвата шеи в ответ на сигнал партнера хлопком по руке.

Удушение сзади - "ошейник".(рис.48) Техника выполнения удушения сводится к захвату противника за шею сзади с таким расчётом, чтобы она оказалась зажатой между плечом и предплечьем правой руки выполняющего приём.

При этом локоть нападающего должен быть на уровне подбородка противника, а предплечье повернуто ребром, т. е. лучевой костью к шее.

Само удушение производится за счёт сближения плеча с предплечьем при помощи другой руки. Вторая рука накладывается на затылок противника.

При этом следует оттягивать голову и корпус противника назад до соприкосновения с правым или левым боком нападающего. Этот приём

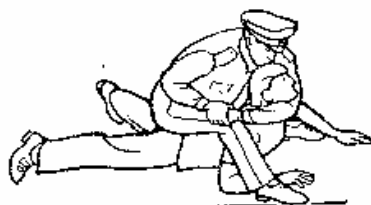
может применяться на земле после броска подножкой и сопровождаться ударами головы противника о землю.



**Рис.48. Удушение сзади двумя предплечьями**

Удушающий прием обхватом шеи плечом и предплечьем сзади сидя.(рис.49) Проводится после выполнения броска захватом ног сзади или противнику лежащему на груди (изготовка к стрельбе лежа).

Прыжком сесть на поясницу противника так, чтобы одна нога стояла на ступне, а другая на колене под плечом противника. Основанием ладони нанести удар по затылку и ухватившись за лоб (глазные впадины) отогнуть его голову назад. Обхватить горло противника плечом и предплечьем одной руки, захватить её за запястье другой рукой и прижать голову противника к своей груди. Прогибаясь назад с упором ногами в землю провести удушение.



**Рис. 49. Удушающий прием обхватом шеи плечом и предплечьем сзади сидя.**

При сопротивлении противника перекатиться на спину, обхватив его туловище ногами на уровне пояса и соединить их «двойное удушение».(рис.50)



**Рис.50 Двойное удушение.**

Выпрямляя ноги и сжимая бока противника, провести удушение плечом и предплечьем, прижимая голову противника к верхней части своей груди, выполняя двойное удушение.

Разучивать прием рекомендуется в следующей последовательности:

1. Разучить приём на несопротивляющемся партнере, лежащем на груди по элементам:

- первый элемент - прыжком сесть на поясницу партнера так, чтобы одна нога стояла на ступне, другая на колене под его плечом;

- второй элемент - обозначить удар основанием ладони в затылок партнеру и захватив голову за лоб отогнуть её назад;

- третий элемент - обхватить горло партнера одной рукой, соединив обе руки захватом запястья и прижать голову партнера к своей груди;

- четвертый элемент - прогибаясь назад с упором ногами в землю, обозначить удушение, немедленно ослабив обхват шеи после подачи партнером сигнала хлопком по руке.

2. Проводить прием слитно на несопротивляющемся партнере с постепенным убыстрением выполнения.

3. Проводить прием слитно на несопротивляющемся партнере до подачи им сигнала хлопком. После подачи сигнала ослаблять обхват шеи партнера для предоставления ему попыток вырваться, привставая для этого на колени. Во время этого перекатываться на спину, обхватывая туловище партнера ногами и обозначая «двойное удушение».

4. Выполнять «двойное удушение» и после подачи партнером сигнала хлопком по руке переходить в положение сидя на партнере, лежащем на груди в готовности надеть наручники или связать партнера.

Удушение противника стоя при нападении сзади при помощи веревки (ремня).(рис.51) Бесшумно сблизившись с противником, набросить ему на шею короткую веревку или брючный ремень. Перекрещивая руки, быстро повернуться кругом, навалить его себе на спину, провести удушение.



**Рис.51. Удушение противника стоя при нападении сзади при помощи веревки (ремня).**

Удушение пальцами спереди (сдавливание гортани).(рис.52) В случае сопротивления противника после падения на землю, кроме различных болевых приёмов и ударов, может быть проведено удушение пальцами. Техника этого приёма складывается из захвата шеи противника пальцами так, чтобы четыре пальца каждой руки (кроме больших) легли на месте прохождения сонных артерий с той и другой стороны, а два больших пальца перекрещивались по обеим сторонам горла. Самоё удушение проводится путём сдавливания сонных артерий и одновременного нажима на дыхательную трубку горла большими пальцами с обеих сторон в противоположных направлениях, но на разной высоте.

При выполнении приёма удушения сидя или лёжа на противнике необходимо использовать вес своего тела и комбинировать удушение с ударами головой в лицо противника и с ударами его головы о землю.



**Рис.52. Удушение пальцами.**

### **Броски**

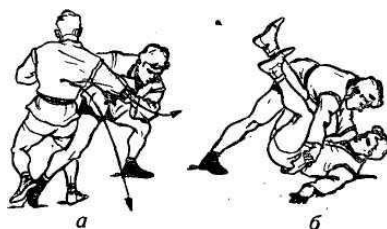
Броски - мощное средство защиты; применяется для перевода нападающего из положения стоя в положение лежа, чем создаются благоприятные условия для последующего проведения болевых приемов, а также обезоруживания и связывания. Для успешного выполнения броска

необходимо вывести нападающего из равновесия, переместив центр его тяжести за площадь опоры, а также активно использовать инерцию движения нападающего: если он отступает или тянет на себя, то целесообразно выполнить заднюю подножку или зацеп ногой наружу, а при движении вперед - переднюю подножку и т.д.. В связи с тем, что отработка бросков должна проводиться на борцовском ковре или татами, в случае их отсутствия рекомендуется при разучивании приемов выполнять в полном объеме все подготовительные действия, исключая только конечный момент самого броска.

### **Задняя подножка. Отхват с захватом ноги.**

Задняя подножка (рис.55) применяется, когда нападающий тянет на себя, и проводится в сторону выставленной вперед ноги. При выполнении броска в левую сторону захватить левой рукой правую руку нападающего за запястье или за одежду под локтем, а правой за одежду на груди или плече, осаживая его на правую ногу. Рывком рук влево сделать шаг левой ногой вперед влево. Центр тяжести своего тела перенести на левую ногу. Не ослабляя захвата, вывести правую ногу влево и поставить ее за подколенный сгиб правой ноги нападающего. Резким рывком рук и туловища, влево вниз бросить его через правую ногу на землю. При необходимости провести загиб руки за спину и связать.

Прием выполняют в момент, когда противник реагирует на захват пояса (под рукой) изменением стойки и готовит защиту от броска через спину, прогибаясь и сгибая несколько ноги. Дистанция средняя и ближняя. Вывести ногу снаружи за одноименную ногу противника и поставить ее сзади так, чтобы подколенный сгиб упирался в подколенный сгиб его одноименной ноги. Наклоняясь, потянуть противника к себе в сторону - вперед. Чтобы увеличить силу тяги за счет веса своего тела, необходимо падать в направлении броска. После этого надо шагнуть другой ногой. Когда противник падает, атакующий отклоняется, поддерживает его и одновременно восстанавливает свое равновесие (не падает и остается на ногах)



**Рис. 55. Бросок задняя подножка**

Бросок задняя подножка имеет несколько вариантов захватов (рис.56): за пояс сзади через одноименное плечо; с помощью скрещивания захваченных рук; с захватом, руки и разноименной ноги; с захватом руки и одноименной ноги; с захватом ноги; с захватом за ногу и шею; с захватом ноги и туловища; с захватом руки и одноименного отворота; с обратным захватом руки сбоку; с захватом пояса сзади и нырком под руку.



**Рис. 56. Варианты захватов при броске задняя подножка**

Тактическая подготовка. Атакующий тянет противника и выдвигает таз вперед, создавая видимость выполнения начала броска через спину. Атакующий делает рывок на себя - вверх и в сторону, противоположную направлению броска. Одновременно сгибается и поднимает атакующую ногу.

Характерные ошибки. 1. При подставлении ноги атакующий отклоняется назад и недостаточно сближается с противником. 2. Не делает рывка на себя. 3. Непрочно ставит ногу сзади ног противника (нога выпрямляется преждевременно). Вес сосредоточивает на дальней ноге. 4. В момент подставления ноги противник делает шаг назад, и прием не получается, потому что атакующий в момент атаки толкает противника и вынуждает его отставить ногу. 5. При завершении броска атакующий не может сохранить равновесие и падает через противника на ковер, потому что разворачивает подставленную ногу и сгибает ее коленом к коврику.

Защиты. 1. Отставить ногу. 2. Упереться рукой в таз противника со стороны подставляемой ноги. 3. Переставить ногу через ногу атакующего назад. 4. Захватить правой рукой правую ногу противника и произвести бросок. 5. Шагнуть левой ногой вперёд вправо, повернуться лицом к правому боку противника.

Контрприемы. Задняя подножка. Бросок захватом руки под плечо. Бросок задней подножкой с захватом ноги. Бросок захватом одноименной ноги изнутри. Отхват. Узел ногой снизу после падения вместе с атакующим.

Методика обучения.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - нападающий из положения двухстороннего захвата делает шаг левой ногой вперёд влево, правую руку переносит на правое плечо противника, сделав при этом захват за одежду.

«Два» - нападающий резким движением ставит правую ногу сзади ног противника на уровне коленного сгиба, сделав одновременно рывок корпуса противника вперёд, вниз, влево и бросок.

Задняя подножка с переходом на загиб руки за спину.(рис.57) Захватить левой рукой одежду у правого локтя противника, а правой - одежду на левом плече, рвануть противника вниз и осадить его на правую ногу. Одновременно сделать шаг левой ногой вперед - влево. Подбивая правой ногой подколенный сгиб ноги противника, бросить его на спину, не отпуская левую руку противника, захватить ее двумя руками и вращая внутрь, перевернуть противника на живот и провести загиб руки за спину лежа, затем перейти в положение стоя.



**Рис.57. Задняя подножка с переходом на загиб руки за спину**

Организационно – методические указания:

1. Все приёмы проделать в другую сторону, соблюдая методическую последовательность.

2. По мере усвоения обучающимися, счёт постепенно сокращать, доводя выполнение приёма до одного счёта.

3. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю

2. Отхват с захватом ноги.(рис.58) Захватить правой рукой одежду на левом плече противника. Сделать шаг левой ногой вперед и поставив ее между ног противника, захватить его правую ногу левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, подбить левую ногу противника изнутри в подколенный сгиб своей правой ногой и бросить его на спину



**Рис. 58. Отхват с захватом ноги**

Методика обучения.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - захватить правой рукой одежду на левом плече противника.

«Два» - сделать шаг левой ногой вперед и, поставив её между ног противника, захватить его правую ногу левой рукой снаружи за подколенный сгиб.

«Три» - выпрямляясь и поднимая захваченную ногу вверх до отказа, подбить левую ногу противника изнутри в подколенный сгиб своей правой ногой и бросить его на спину.

Организационно – методические указания:

1. Приём отрабатывается на обе руки.

2. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

### **Бросок через бедро. Бросок через спину.**

Бросок через бедро.(рис.59) Выполняется на ближней дистанции, когда противник наклонен немножко вперед. Наиболее удобен захват руки и пояса.

Тактическая подготовка. Осаживание. Сбивание в сторону дальней ноги. Рывок в сторону, противоположную броску.

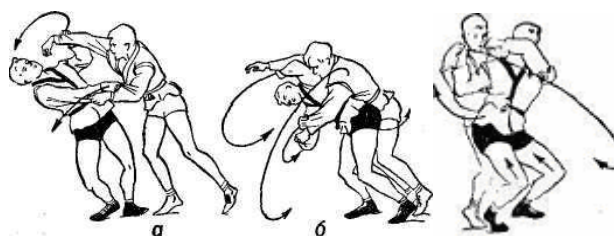
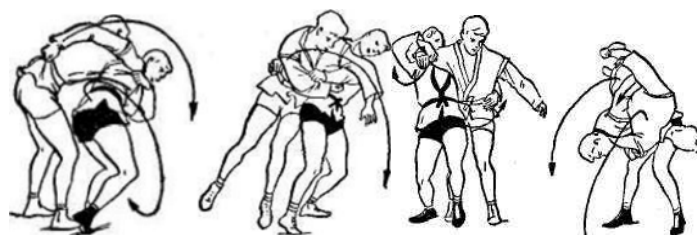
Потянуть противника на себя, повернуться к нему спиной, подбить тазом его дальнюю ногу в верхнюю часть бедра и, наклонившись вперед в сторону, выполнить бросок на ковер.



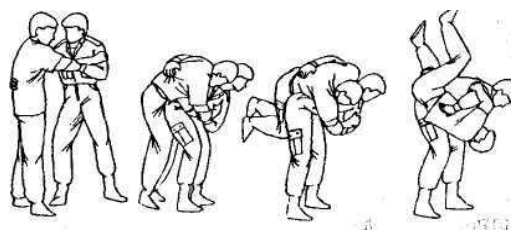
**Рис.59. Бросок через бедро**

Прием может быть проведен в следующих вариантах(рис.60): с захватом пояса через разноименное плечо; с захватом пояса через одноименное плечо; с захватом пояса сбоку и нырком под руку (боковое бедро); с захватом пояса и одноименной руки (обратное бедро); со скрещиванием захваченных рук; со скрестным захватом отворотов; с захватом разноименной руки и одноименного отворота, одноименной руки и разноименного отворота.

Бросок через бедро с переходом на загиб руки за спину.(рис.61) Захватить правой рукой за пояс противника, левой - правую руку у локтя. Сделать шаг правой ногой вперед и с подставкой к ней левой ноги повернуться к противнику спиной. Подбить его тазом и с наклоном вперед бросить на спину, не отпуская левую руку противника, захватить ее двумя руками и вращая внутрь, перевернуть противника на живот и провести загиб руки за спину лежа, затем перейти в положение стоя.



**Рис. 60. Варианты захватов при проведении броска через бедро**



**Рис. 61. Бросок через бедро с переходом на загиб руки за спину**

Характерные ошибки. 1. Не получается отрыва противника от ковра («завал») вследствие недостаточного поворота спиной к противнику. Подбив тазом идет вскользь. 2. Слишком рано выпрямляются ноги, и подбив делают до того, как таз противника коснется таза атакующего. 3. Очень сильно выводят таз, делают большой поворот. 4. Подбив выполняют не назад - вверх, а только вверх.

Защиты. 1. Захватить пояс и не позволить приблизить таз для подбивания. 2. Прогнуться, согнуть ноги, упереться боком в таз или бок атакующего. 3. Выставить ногу в сторону поворота атакующего. 4. Зацепить разноименную ногу атакующего изнутри (после отрыва от ковра).

Контрприемы. Бросок прогибом. Задняя подножка на пятке.

Методика обучения.

1-й вариант (основной).

И.п. – лицом друг к другу.

«Раз» – из положения двухстороннего захвата нападающий делает шаг правой ногой к правой ноге противника.

«Два» - нападающий продолжает движение – захватывает противника правой рукой за шею, левой рукой за правую руку под локоть, подворачиваясь под его опорную ногу, подставляет бедро, приставив при этом левую ногу назад возле правой.

«Три» - производит бросок. В данном случае бросающий вместо того, чтобы остаться на земле, мягко падает на своё правое колено и, не отпуская захват, идёт вместе с бросаемым на ковёр.

#### 2-й вариант.

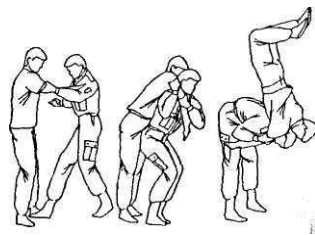
Второй вариант делается также, как и первый, только начальный захват правой рукой выполняется в согнутом положении под прямым углом в локтевом суставе, «крючком» с подхватом за подмышку левой руки противника.

#### Организационно – методические указания:

1.Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

2.Все приёмы проделать в другую сторону, соблюдая методическую последовательность. По мере усвоения обучающимися, счёт постепенно сокращать, доводя выполнение приёма до одного счёта.

Бросок через спину.(рис.62) Захватить противника левой рукой за плечо правой руки. Поставить правую ногу между ног противника, правой рукой захватить снизу - снаружи одежду на его плече. Повернуться на слегка согнутой правой ноге спиной к противнику и, приставляя слегка согнутую левую ногу к правой, затащить его на себя. Выпрямляя ноги и резко наклоняясь вперед с рывком руками вниз, бросить его через спину. Перевернув его на живот скручиванием захваченной руки внутрь провести, загиб руки за спину с переходом в положение стоя.



**Рис. 62. Бросок через спину**

Методика обучения.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - захватить противника левой рукой за плечо правой руки.

«Два» - поставить правую ногу между ног противника, правой рукой захватить снизу – снаружи одежду на его плече.

«Три» - повернуться на слегка согнутой правой ноге спиной к противнику и, приставляя слегка согнутую левую ногу к правой, навалить его на себя.

«Четыре» - выпрямляя ноги и наклоняясь вперед с рывком руками вниз, бросить его на спину.

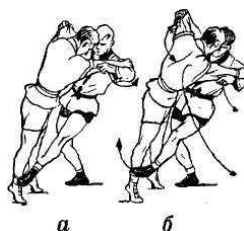
Организационно – методические указания:

1.Приём отрабатывается на обе руки.

2.Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

**Передняя подсечка. Передняя подножка.**

Передняя подсечка.(рис.63) Противник на средней дистанции наступает и переставляет ноги, при этом незначительно сгибая колени. Шагнув в сторону от противника, согнуть и развернуть ногу пяткой наружу, перенести на нее тяжесть тела, потянуть противника на себя, в противоположную сторону и вверх. Одновременно подбить подошвой другой ноги ногу противника спереди и не дать выставить ее вперед. Подбивать ногу следует в голень у подъема перед самой постановкой ее на ковер.



**Рис.63. Передняя подсечка**

Применяются следующие варианты приема(рис.64): с захватом за рукава, с захватом за рукав и пройму; за рукав и одежду под плечом. Подсечка может выполняться в колено и с падением. С захватом ноги.



**Рис. 64. Варианты выполнения передней подсечки**

Тактическая подготовка. Выполнить рывок в сторону, противоположную атакуемой ноге, чтобы вызвать сопротивление в нужном направлении. Сделать толчок, чтобы вызвать сопротивление движению вперед. Провести рывок со сбиванием в сторону атакуемой ноги.

Характерные ошибки. 1. Подбив ноги не подошвой, а внутренней частью стопы. Причина: недостаточное отшагивание в сторону и разворот стопы. 2. Ногу подбивают рано. Причины: поздно переносят вес тела противника на подбиваемую ногу; нет скручивающего движения руками, и обе руки действуют в одном направлении.

Защиты. 1. Сгибая ногу, перенести ее через ногу атакующего. 2. Перенести другую ногу через ногу противника. 3. Согнуть ноги, наклониться и оттолкнуть атакующего. 4. Захватить ногу атакующего. 5. Выполнить толчок в момент зашагивания и развернуться к противнику грудью.

Контрприемы. Задняя подножка. Бросок с захватом разноименной ноги.

Следует учитывать, что броски подсечками и зацепами, а также подхватом изнутри труднее выполнять с противниками более высокого роста или теми, кто имеет хорошую гибкость и подвижность в тазобедренных суставах.

#### Методика обучения

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - сделать сильный рывок двумя руками на себя – вверх так, чтобы противник перенёс вес тела на носки и приподнялся на них.

«Два» - поворачивая туловище налево, шагнуть правой ногой вперёд – вправо и развернуть при этом правый носок внутрь.

«Три» - выполнить подсечку пальцами левой ноги в правую голень противника и сильным рывком левой рукой влево – вниз, а правой влево – вверх бросить его на ковёр.

«Четыре» - для опоры левую ногу отставить влево – назад.

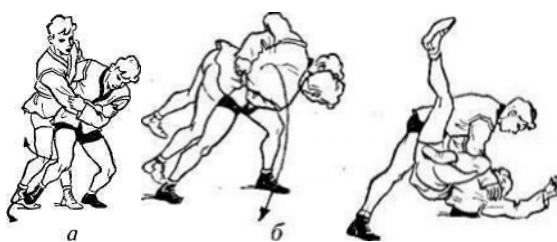
#### Организационно – методические указания:

- 1.Тренировка проводится попарно, в составе взвода.
- 2.Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.
- 3.Обратить внимание на правильность выбранной стойки и выведение из равновесия противника.

Передняя подножка (рис.65) проводится когда противник отставляет одну ногу назад. Дистанция ближняя и средняя. Захват за рукав и пояс.

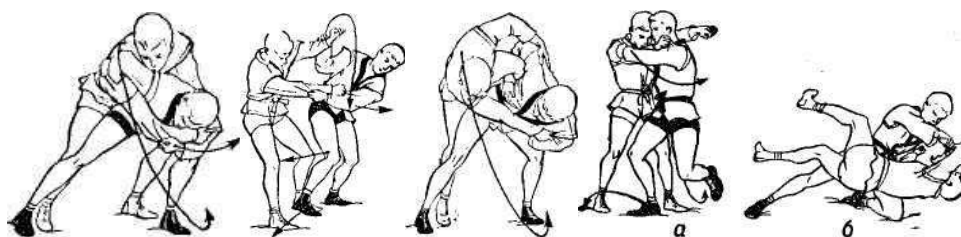
Повернуться спиной к противнику, поставив свою ногу перед его ногами так, чтобы подколенный сустав упирался в колено одноименной ноги.

Потянуть противника к себе вперед - вниз и выполнить бросок через свою ногу на ковер. Опорную ногу в момент броска согнуть и перенести на нее вес тела. Когда противник падает, атакующий в последний момент отклоняется назад, тянет противника вверх и восстанавливает свое равновесие. Этим движением он смягчает падение противника.



**Рис.65. Передняя подножка**

Прием имеет несколько вариантов (рис.66): за рукав и отворот; за пояс через одноименную руку; с помощью скрещивания захваченных рук; за руку и ногу; с колена.



**Рис. 66. Варианты захватов при выполнении броска передняя подножка.**

Характерные ошибки. 1. Ногу ставят не спереди, а сбоку. 2. Упираются подколенным сгибом в наружную часть коленного сустава.

Тактическая подготовка. Толкнуть противника и вынудить его отставить одноименную ногу назад; вызвать силу сопротивления. Потянуть противника на себя и в сторону (движение типа боковой подсечки).

Защиты. 1. Захватить пояс сбоку - со стороны атакующей ноги и не дать атакующему повернуться. 2. Перенести ногу через его ногу. 3. Упереться коленом в подколенный сгиб. 3. При скрещивании противником ног рывком бросить его на ковёр.

Контрпиемы. Бросок через грудь (прогибом). Задняя подсечка. Передняя подножка на пятке, Задняя подножка на пятке.

Методика обучения.

Захватить правой рукой ворот одежды противника, левой - правый рукав у локтя. Поворачиваясь налево кругом, левую ногу поставить около левой ноги противника, правую впереди его правой ноги так, чтобы подколенный сгиб ноги упирался в колено одноименной ноги противника.

Потянув противника на себя и поворачиваясь к нему спиной, бросить его через свою ногу на спину.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

1-й вариант.

«Раз» - нападающий из положения двухстороннего захвата делает шаг правой ногой вперёд и влево, одновременно произведя рывок захваченной правой руки противника, левой рукой влево от себя.

«Два» - левую ногу занести за правую.

«Три» - правую ногу поставить впереди ног противника, а правую руку перенести на правое плечо и захватить за одежду, с одновременным рывком влево на себя и вниз, произвести бросок.

2-й вариант.

«Раз» - из положения двухстороннего захвата нападающий, произведя рывок правой рукой на себя, одновременно делает шаг вперёд вправо с левой ноги (к носку левой ноги противника).

«Два» - нападающий, поворачиваясь через левое плечо влево на носке левой ноги, ставит правую ногу впереди ног противника. Одновременно делает рывок левой рукой вниз, правой вверх влево вниз, бросает противника на ковёр.

Организационно – методические указания:

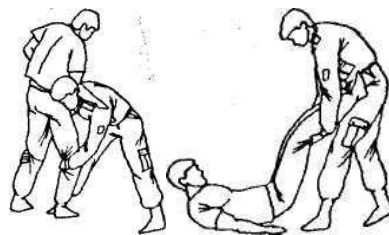
1. Приём отрабатывается на обе руки.

2. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

**Бросок захватом двух ног спереди и сзади**

Бросок с захватом ног спереди.(рис.67) Сделав небольшой шаг правой (левой) ногой вперед, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы и упереться правым (левым) плечом в его живот. Толкая плечом противника сделать сильный рывок за ноги на себя и вверх,

одновременно разводя их в стороны. При падении противника отставить правую (левую) ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.



**Рис.67. Бросок захватом ног спереди.**

Методика обучения.

И.п. – стоя лицом друг к другу.

«Раз» - сделав небольшой шаг правой (левой) ногой вперёд, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы и упереться правым (левым) плечом в его живот.

«Два» - толкая плечом противника сделать сильный рывок за ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника отставить правую (левую) ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.

Организационно – методические указания:

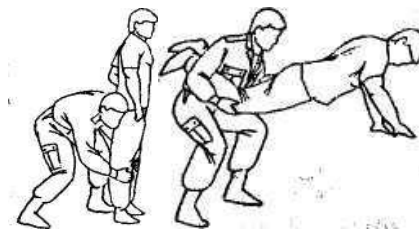
1.Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

2.Выполнение приёма прекращается сразу после подачи сигнала о болевом ощущении.

3.Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.

4.Шокирующие удары обозначаются.

Бросок с захватом ног сзади.(рис.68) Захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя - вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь.



**Рис. 68. Бросок захватом двух ног сзади**

Методика обучения.

И.п. – выполняющий приём стоит лицом к спине партнёра.

Захватить руками ноги противника ниже колен, рвануть ноги на себя вверх, одновременно разводя их в стороны, толкнуть плечом противника под ягодицы и бросить его на грудь.

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде преподавателя.
2. Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.
3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

**Освобождения от захватов и обхватов**

Освобождение от захватов.

1. От захватов горла, одежды на груди. (рис.69)

Нанести удары носком ноги снизу в голень или коленом в пах, основанием ладони в подбородок, кулаком сбоку в челюсть через руку противника, прямой удар кулаком в живот.



**Рис. 69. Освобождение от захватов одежды на груди ударом коленом в пах и основанием ладони в подбородок.**

При захвате противником за горло спереди (за одежду на груди) необходимо:

### 1-й вариант.

«Раз» – кулаками и разведёнными в стороны локтями резким ударом между его рук снизу вверх сбить хват.

«Два» - обратным движением рук сверху вниз ударить противника в лицо.

«Три» - захватив одежду и натаскивая на себя, ударить его головой в лицо или коленом в пах.

### 2-й вариант.

«Раз» - захватить правой рукой кисть правой руки нападающего сверху, а левой снизу (обратным хватом), правой ногой нанести удар в голень и с шагом правой ноги назад, повернуться направо.

«Два» - рывком обеих рук вправо сорвать хват и провести рычаг руки внутрь с переходом к загибу руки за спину.

### 2. Освобождение от захвата запястий.(рис.70)

Вырвать захваченную руку (руки) в сторону больших пальцев противника при необходимости с нанесением ему ударов: носком ноги снизу в голень, пах или коленом в пах.



**Рис.70. Освобождение от захватов запястий сверху, запястий сверху обеими руками, запястий снизу, запястий снизу рывком в сторону больших пальцев противника.**

### 3. Рукавов сверху (снизу) одной рукой (двумя руками).

После освобождения от захватов и обхватов создаются удобные ситуации для проведения болевых приемов, ведущих к задержанию.

И.п. – лицом друг к другу, противник захватил запястья рук (одной руки), рукава, предплечье.

Освобождение выполняется рывком в сторону больших пальцев противника, ударом коленом в пах, проведением задержания.

Организационно – методические указания:

1. Приём выполнять в целом без разделений, по команде преподавателя.

2. Обратить внимание на правильность выбранной дистанции и стремительность сближения с противником.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

4. Освобождение от захвата за волосы

1-й вариант

И.п. – стоя лицом друг к другу, нападающий захватил за волосы.

«Раз» - захватить правой рукой кисть правой руки нападающего сверху, а левой снизу (обратным хватом), правой ногой нанести удар в голень и с шагом правой ноги назад повернуться направо.

«Два» - рывком обеих рук вправо сорвать захват и провести рычаг руки внутрь с переходом к загибу руки за спину.

2-й вариант

«Раз» - захватить руку противника, прижав её к своей голове.

«Два» - делая шаг назад и наклоняясь вперёд, согнуть кисть противника против естественного сгиба.

«Три» - рывком обеих рук вправо сорвать захват и провести рычаг руки внутрь с переходом к загибу руки за спину.

*Организационно – методические указания:*

1. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделениям, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

2. Все приёмы проделать в другую сторону, соблюдая методическую последовательность. По мере усвоения приёмов обучающимися, счёт постепенно сокращать, доводя выполнение приёма до одного счёта.

3. При выполнении приёмов указывать на характерные ошибки:

- рука противника не скручена внутрь;
- при проведении окончания приёма бок не прижат к боку противника;
- рука противника скручивается внутрь без выведения его из равновесия.

#### 5. Освобождения от захватов горла (шеи) плечом и предплечьем сзади.

Выполняется ударом локтём назад в солнечное сплетение, приседанием с захватом руки, ударом пяткой (каблуком) назад в голень или сверху вниз по подъёму стопы с поворотом к противнику или броском через спину.

#### 6. Освобождения от захватов шеи плечом и предплечьем сбоку.

Выполняется ударом кулаком дальней руки в пах, нажимом пальцами ближней руки на глаза (через плечо противника).

#### Организационно – методические указания:

1. Все приёмы проделать в другую сторону, соблюдая методическую последовательность.

2. По мере усвоения материала, счёт постепенно сокращать, доводя выполнение приёма до одного счёта.

#### 3. Разучивание приёма производится в двухшереножном строю

4. При выполнении в медленном темпе, занимающиеся в парах поочередно проводя приём, должны на себе почувствовать умеренное болевое воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнёром. Только в этом случае каждый обучаемый сможет оценить действенность и практическую ценность того или иного приёма освобождения.

5. С целью совершенствования выполнения освобождений от захватов необходимо требовать от обучаемых обязательного выполнения приёмов из различных положений, с разными по весу, росту и силе партнёрами, в сочетании с другими приёмами и действиями.

Руководитель занятий должен помочь обучаемым найти свои наиболее рациональные способы действий при освобождении от захватов и отработать их выполнение в условиях, близких к реальным.

#### 6. Шокирующие удары обозначаются.

Нанести удар подошвенной частью стопы в сторону в боковую поверхность коленного сустава, боковую поверхность туловища, пах.

### **Освобождение от обхватов.**

От обхвата шеи сбоку.(рис.71) Надавить пальцами на глаза, накладывая ближнюю руку на лицо противника через его руку, с ударом кулаком дальней от противника руки в пах. Можно вместо надавливания пальцами на глаза ближней к противнику рукой захватить сзади снизу за промежность.



**Рис 71. Освобождение от обхвата шеи сбоку надавливанием пальцами на глаза.**

Освобождение от обхвата шеи сзади.(рис.72) Приседая, нанести удар кулаком в пах, локтем назад в нижнюю часть туловища. Поворачиваясь лицом к животу противника и перемещая таз в сторону, освободиться от обхвата.



**Рис.72. Освобождение от обхвата шеи сзади ударом локтем назад в нижнюю часть туловища.**

От обхвата туловища без рук.(рис.73) Отставить ногу и таз назад с надавливанием пальцами на глаза, ребром ладони под нос или кулаками на горло



**Рис. 73. Освобождение от обхвата туловища без рук спереди  
надавливанием кулаками на горло.**

Освобождение от обхватов туловища спереди без рук

1 вариант

Ударить коленом снизу в пах и, нажимая на глаза или подбородок противника, освободиться от захвата с последующим выполнением контрприёма.

2 вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище спереди без рук.

«Раз» - шагом правой ноги назад и, упираясь ладонями в подбородок нападающего, разорвать обхват.

«Два» - провести загиб руки за спину «рывком».

Разорвать (или заставить распустить) захват нападающего можно также надавливанием большими пальцами в глазные или подвздошные впадины, ударом ладони в основание носа, ударом колена в промежность, носком ноги в голень.

От обхвата туловища с руками.(рис.74) Отставить ногу и таз назад с захватом за пах, нанести удар кулаком снизу в живот, в пах.



**Рис.74. Освобождение от обхвата туловища спереди с руками  
захватом за пах.**

1-й вариант

«Раз» - ударить коленом снизу в пах или носком ноги по голени, резко присесть и, разводя руки в стороны вверх, бросить противника на землю с захватом ног спереди.

«Два» - нанести удары ногами по туловищу и травмировать противника.

2-й вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище спереди с обхватом рук.

«Раз» - захватом за половой орган нападающего заставить распустить обхват.

«Два» - захватив правую руку противника провести загиб руки за спину «замком».

Заставить нападающего распустить обхват можно также: ударом колена в промежность, носком ноги по голени, каблуком ноги по подъёму стопы.

### 3-й вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище спереди с обхватом рук.

«Раз» - захватом за половой орган нападающего заставить распустить обхват или нанести удар в пах коленом.

«Два» - провести бросок передняя подножка или бросок через бедро.

«Три» - провести задержание забеганием.

Заставить нападающего распустить обхват можно также ударом носком ноги по голени, каблуком ноги по подъёму стопы.

### Организационно – методические указания:

1.Разучивание приёма производится в двухшереножном строю, стоя лицом друг к другу, сначала по разделением, а затем слитно с постепенным ускорением темпа выполнения.

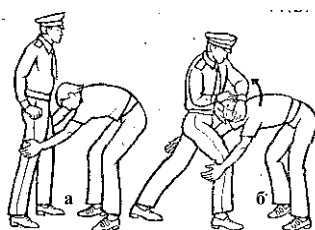
2.Действия, связанные с надавливанием пальцами рук в глазные или подвздошные впадины, удары ребром ладони в основание носа, коленом в промежность, носком ноги в голень и т.д., при разучивании с партнёром – обозначать.

3.При выполнении в медленном темпе, занимающиеся в парах поочередно проводя приём, должны на себе почувствовать умеренное болевое воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнёром. Только в этом случае каждый обучаемый сможет оценить действенность и практическую ценность того или иного приёма освобождения.

4.С целью совершенствования выполнения освобождений от захватов необходимо требовать от обучаемых обязательного выполнения приёмов из

различных положений, с разными по весу, росту и силе партнёрами, в сочетании с другими приёмами и действиями. Руководитель занятий должен помочь обучаемым найти свои наиболее рациональные способы действий при освобождении от захватов и отработать их выполнение в условиях, близких к реальным.

От обхвата ног (ноги).(рис.75) С силой отставить ногу назад, опереться руками в плечо или голову, нанести удар сверху локтем в шею, позвоночник или кулаком в шею, в область почек, произвести выворачивание головы противника.



**Рис.75. Освобождение от обхвата ног выворачиванием головы противника.**

Выполняется отставлением, ноги назад, ударом локтём в позвоночник (лицо), скручиванием головы.

Освобождение от захватов ног сзади.

Выполняется падением вперёд на руки, с подведением одной ноги коленом к животу, с последующим нанесением удара в лицо (грудь) противнику.

От обхвата туловища без рук.(рис.76) Нанести удар локтем наружу в лицо, пяткой назад в голень, вниз в подъем ноги.



**Рис.76. Освобождение от обхвата туловища без рук сзади ударом пяткой назад в голень.**

### 1-й вариант

И.п. – противник захватил туловище сзади без захвата рук.

«Раз» - нанести удар каблуком по голени или стопе или головой в лицо.

«Два» - резко нажать на тыльную сторону кисти противника суставами фаланг кулака.

«Три» - как только противник ослабит хват туловища, захватить двумя руками его левую кисть и, поднимая её вверх, нырнув под руку, провести рычаг внутрь или, разворачивая руку внутрь, нанести удар ногой в лицо согнувшегося противника.

### 2-й вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище сзади без рук.

«Раз» - нанести удар головой назад.

«Два» - провести бросок передней подножкой.

«Три» - провести задержание забеганием.

### 3-й вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище сзади без рук.

«Раз» - нанести удар головой назад. «Два» - провести бросок захватом ноги.

«Три» - провести болевой приём.

или

«Раз» - нанести удар головой назад. «Два» - провести бросок захватом двух ног.

«Три» - провести болевой приём.

Освобождение от обхватов туловища сзади с руками.(рис.77) Нанести удар пяткой назад в голень, кулаком назад в пах



**Рис.77. Освобождение от обхвата туловища с руками сзади ударом кулаком назад в пах.**

1-й вариант

«Раз» - ударить каблуком по голени (стопе) противника или рукой в пах.

«Два» - резко присесть, заведя руки в стороны вверх.

«Три» - ударить локтём назад в солнечное сплетение и, захватив руку на плечо, провести бросок через спину и нанести удар ногой.

2-й вариант

И.п. – нападающий обхватил туловище сзади с обхватом рук.

«Раз» - нанести удар головой назад.

«Два» - провести бросок передней подножкой.

«Три» - провести задержание забеганием.

Организационно – методические указания:

1. При выполнении в медленном темпе, занимающиеся в парах поочередно проводя приём, должны на себе почувствовать умеренное болевое воздействие, эффективность захватов и других действий, выполняемых партнёром. Только в этом случае каждый обучаемый сможет оценить действенность и практическую ценность того или иного приёма освобождения.

2. С целью совершенствования выполнения освобождений от захватов необходимо требовать от обучаемых обязательного выполнения приёмов из различных положений, с разными по весу, росту и силе партнёрами, в сочетании с другими приёмами и действиями. Руководитель занятий должен помочь обучаемым найти свои наиболее рациональные способы действий при освобождении от захватов и отработать их выполнение в условиях, близких к реальным.

## **Защиты от попыток обезоружить (изъять оружие из кобуры).**

### **Пресечение действий вооруженного противника.**

#### **1. Защита от попыток обезоружить спереди.(рис.78)**

И.п. – стоя лицом друг к другу, нападающий захватил за кобуру.

«Раз» - захватить правой рукой кисть правой руки нападающего сверху, а левой снизу (обратным хватом), правой ногой нанести удар в голень и с шагом правой ноги назад, повернуться направо.

«Два» - рывком обеих рук вправо сорвать хват и провести рычаг руки внутрь с переходом к загибу руки за спину.



**Рис.78. Защита от попыток обезоружить спереди**

#### **2. Защита от попыток обезоружить сзади.(рис.79)**

И.п. – нападающий сзади захватил за кобуру.

«Раз» - захватить руку нападающего, нанести удар ногой назад в голень, колено.

«Два» - разворачиваясь провести рычаг руки внутрь с переходом к загибу руки за спину.



**Рис.79. Защита от попыток обезоружить сзади**

## **Пресечение действий вооруженного противника**

Под угрозой огнестрельным и вообще любым оружием, имеются в виду воздействие оружием на психику человека и подчинение его своей воле, без применения оружия по своему прямому назначению.

Чаще всего угроза оружием применяется с целью принуждения выполнить какое-либо конкретное действие. Характерным состоянием при угрозе оружием является психическое напряжение не только у того, кому угрожают, но и у того, кто это делает. В этом случае применение оружия по прямому назначению является крайне нежелательным для использующего его и, как правило, бывает спровоцировано самой “жертвой”, главным образом её неумелыми действиями.

Успех же защитных действий от угрозы оружием основывается в первую очередь на том, что угрожающий им, находясь в состоянии психического напряжения, подчас недостаточно контролирует свои действия и окружающую обстановку.

Разучивание и тренировку защитных действий против угрозы оружием целесообразно проводить с постепенным увеличением скорости вначале с макетами оружия, затем с учебным оружием, направляя его в упор в различные части тела и несколько изменяя дистанцию.

Обезоруживание выполняется при попытках противника достать оружие из нагрудного кармана или кармана брюк (кобуры), поднять оружие с земли, со стол ударами ногой, рукой в уязвимые места и болевыми приёмами с последующим задержанием.

### Организационно – методические указания:

1. Все приёмы проделать на обе руки, соблюдая методическую последовательность. По мере усвоения обучающимися задания, счёт постепенно сокращать, доводя выполнение приёма до одного счёта.

2. Шокирующие удары обозначаются.

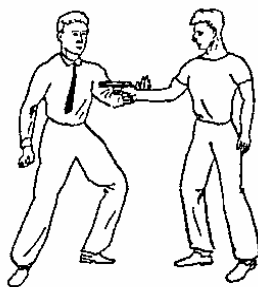
3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

## **Защиты от угрозы пистолетом спереди (сзади) в упор и обезоруживание.**

Защита от угрозы пистолетом спереди в упор и обезоруживание.

Защитные действия при угрозе пистолетом в упор спереди (в грудь).

Резко отвести вооружённую руку противника движением своей разноименной руки внутрь с одновременным поворотом туловища.(рис.80)

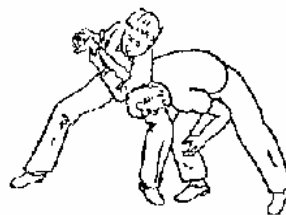


**Рис. 80. Отведение оружия.**

Захватив запястье противника разноименной рукой, сильно ударить основанием ладони своей одноименной руки в тыльную сторону кисти противника, стремясь выбить оружие.(рис.81) Независимо от того выбито оружие или нет, захватить запястье руки противника обеими руками и провести рычаг руки внутрь с дожимом кисти.(рис.82)



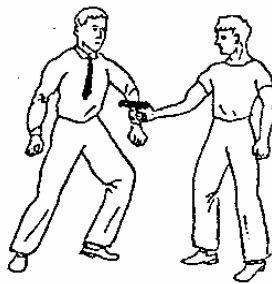
**Рис.81 Выбивание  
пистолета**



**Рис. 82.Рычаг руки внутрь с  
дожимом кисти**

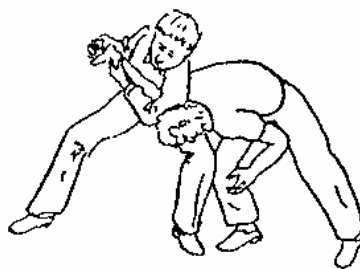
Травмировать захваченную руку рычагом руки внутрь, пока противник не бросит оружия. Затем перейти на загиб руки за спину и подобрать оружие.

Защитные действия при угрозе пистолетом в упор в живот. С поворотом туловища отбить руку с оружием движением опущенного предплечья разноименной руки внутрь (рис.83) и захватив запястье противника разноименной рукой выбить оружие указанным выше способом.



**Рис. 83. Отведение оружия опущенным вниз предплечьем**

Можно так же после отведения руки противника за проекцию своего тела выбить оружие ударом снизу подъёмом ноги по запястью. Независимо от того выбито оружие или нет указанным выше способом, следует захватить запястье противника обеими руками и провести рычаг руки внутрь с дожимом кисти.(рис.84)



**Рис. 84. Рычаг руки внутрь с дожимом кисти**

Травмировать руку противника и перейти на загиб руки за спину.  
Подобрать оружие.

Обучение:

И.п. – противник наставил пистолет в упор спереди.

«Раз» - поворачивая корпус влево с одновременным отбивом вооружённой руки своим предплечьем внутрь, уйти с линии выстрела.

«Два» - обхватить кисть атакующей руки, надавливая большими пальцами на основание безымянного пальца и мизинца.

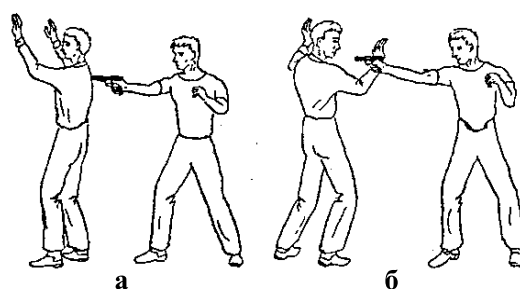
«Три» - выполнить рычаг кисти наружу.

«Четыре» - после падения противника нанести добивающий удар в уязвимую часть тела и отобрать оружие.

Защита от угрозы пистолетом сзади в упор и обезоруживание.

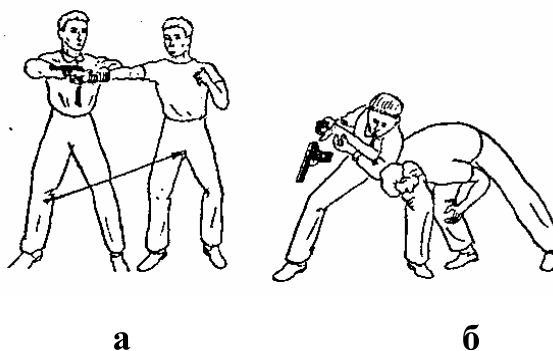
Противник держит оружие в правой руке.

С продвижением спиной на противника, быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя с линии прицеливания в положение сбоку - сзади от него.(рис.85)



**Рис. 85. Уход с линии прицеливания поворотом кругом**

Захватив запястье двумя руками, провести рычаг руки внутрь с ударом носком ноги в пах и с дожимом кисти.(рис.86)



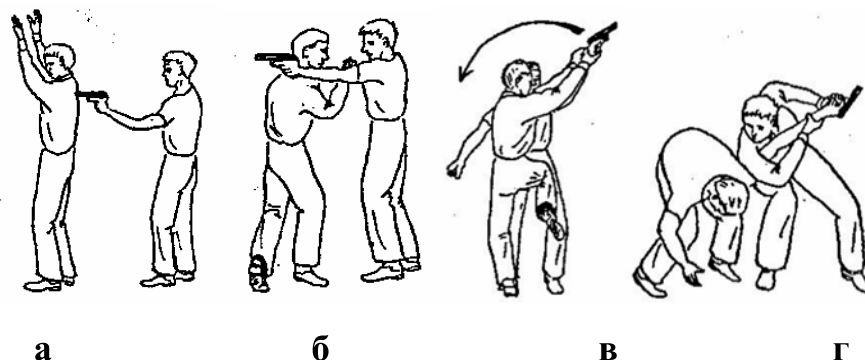
**Рис. 86. Рычаг руки внутрь дожимом кисти**

Противник держит оружие в левой руке.(рис.87) С продвижением спиной на противника быстро повернуться кругом через правое плечо, уходя из под линии прицеливания и сбивая руку с оружием в сторону. Захватить запястье вооруженной руки противника обеими руками (сначала левой, а затем правой) и, отводя её вверх, нанести удар коленом снизу в пах. Направляя захваченную руку под свою правую подмышку, провести рычаг руки внутрь с дожимом кисти, травмируя руку противника. Перейти на загиб руки за спину, подобрать оружие.

Обучение:

И.п. – противник сзади в упор угрожает пистолетом.

«Раз» - резким поворотом кругом на правой ноге, отбивая правым предплечьем вооружённую руку в сторону, немедленно захватить её кисть и предплечье обеими руками сверху.



**Рис. 87. Уход с линии прицеливания поворотом кругом с переходом на рычаг руки внутрь с дожимом кисти**

«Два» - нанести шокирующий удар.

«Три» - продолжая поворот направо на левой ноге и отставляя назад правую ногу, оттянуть на себя захваченную руку, закручивая её внутрь, провести рычаг руки внутрь.

«Четыре» - зажимая кисть, обезоружить противника, перейти к загибу руки за спину.

**Защиты от угрозы ружьем (автоматом) спереди (сзади) в упор и обезоруживание.**

Организационно – методические указания:

1. Учебные фехтовальные (деревянные) автоматы со штыком из мягкой, гибкой стали и налокотников, предохраняющих локти обороняющихся от случайных ударов штыком или автоматом. Иногда, если нет учебных деревянных автоматов, можно их заменить палками, длиной соответствующей длине автоматов, толщиной 6-8 сантиметров. Вся тренировка в статическом положении проводится на твёрдом грунте, в динамическом положении – на ковре.

2. Шокирующие удары обозначаются.

3. Выполнение приёма прекращается сразу же после подачи сигнала о болевом ощущении.

Защиты от угрозы ружьем (автоматом) спереди в упор и обезоруживание.(рис.88) С поворотом туловища отвести предплечьем или ладонью оружие внутрь и приблизившись к противнику захватить оружие двумя руками. Разворачиваясь к противнику боком, с ударом стопой (каблуком) в колено или пах вырвать его.



**Рис. 88. Обезоруживание при угрозе автоматом в упор спереди.**

При попытках противника продолжать агрессивные действия следует нанести ему прямой тычковый удар дульной частью ствола отобранного оружия в туловище.

Обучение:

И.п. – друг перед другом, противник наставил автомат (ружьё) в упор спереди.

«Раз» - с шагом правой ноги вперёд и поворотом туловища влево, захватить ствол оружия левой рукой и отвести его от себя в левую сторону.

«Два» - правой рукой нанести удар наотмашь по горлу (в лицо) противника с одновременным подбивом правой ногой в его подколенный сгиб.

«Три» - захватить оружие руками и рывком отобрать его.

Защиты от угрозы ружьем (автоматом) сзади в упор и обезоруживание.(рис.89) При угрозе ружьём, винтовкой, автоматом в упор сзади следует с движением спиной на противника повернуться кругом, уходя из-под линии прицеливания. Затем захватить оружие двумя руками, разворачиваясь к противнику боком, и с ударом стопой (каблуком) в колено или пах вырвать его.



**Рис.89. Обезоруживание при угрозе при упоре автоматом сзади.**

Обучение:

1-й вариант

И.п. – противник в левосторонней стойке.

«Раз» - повернуться кругом через правое плечо, приблизиться к противнику и предплечьем правой (левой) руки отвести оружие от себя в сторону.

«Два» - захватив оружие обеими руками нанести противнику удар в колено (пах) и отобрать оружие.

2-й вариант

И.п. – противник в правосторонней стойке.

«Раз» - повернуться кругом через правое плечо, приблизиться к противнику и захватить ствол оружия правой рукой, отвести его от себя в сторону.

«Два» - захватив оружие обеими руками нанести противнику удар рукой по горлу с одновременным подбивом правой ноги в его подколенный сгиб и рывком отобрать оружие.

**Пресечение попыток достать, поднять или взять оружие.**

Пресечение попыток достать оружие из нагрудного кармана или кармана брюк.(рис.90) Обезоруживание нападающего при попытке достать оружие из кармана брюк. Упреждая вытаскивание оружия из кармана, быстро просунуть левую кисть между правым предплечьем и туловищем нападающего и, нажимая ею вниз, зафиксировать руку в кармане. Правую руку перенести через плечо и соединить обе кисти в "замок"; нанести удар правым коленом в пах и, поворачиваясь направо, провести загиб руки за спину "замком", вырвав правую руку из кармана, после чего свалить

нападающего на землю, обезоружить и связать.



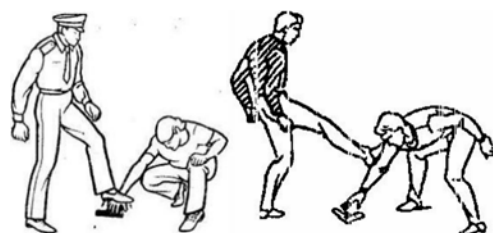
**Рис.90. Пресечение попыток достать оружие из кармана брюк**

Пресечение попыток достать оружие из внутреннего кармана пиджака(рис.91) С шагом левой ноги вперед захватить двумя руками правое запястье нападающего. Нанести правой ногой удар в пах, провести рычаг руки наружу и обезоружить нападающего.



**Рис.91. Пресечение попыток достать оружие из внутреннего кармана пиджака**

Пресечение попыток поднять оружие с земли.(рис.92) Если нападающий успел захватить оружие, лежащее на земле, необходимо нанести удар стопой по кисти сверху. При попытке нападающего поднять лежащее на земле оружие следует нанести ему упреждающий удар ногой в лицо.



**Рис.92. Пресечение попыток поднять оружие с земли**

#### **Способы взаимопомощи.**

В процессе оказания помощи при задержании правонарушителя болевыми приёмами стоя в первую очередь не следует мешать друг другу, одновременно проводя болевые приёмы, так как их выполнение связано с выведением противника из равновесия. Поэтому одновременное их

проведение приведёт к “вырыванию противника друг у друга”. Исходя из чего необходимо соблюдать следующий подход: “один проводит приём задержания - другой (другие) ассистирует ему, создавая удобные условия для этого”.

### **Помощь сотруднику при задержании правонарушителя наносащего удары рукой (ногой).**

Взаимодействие при подходе сзади.

1). Первый сотрудник (№1) - блокирует левую руку противника захватом двумя руками; второй сотрудник (№2) - проводит загиб руки за спину толчком.

2). №1 - проводит дожим кисти под руку; №2 - проводит загиб руки за спину толчком.

3). №1 и №2 - проводят загиб руки за спину толчком;

4). №1 - свободной рукой захватывает дальнее плечо (одежду на плече) сзади или за волосы (болевой захват); №2 - спереди, заводя предплечье под подбородок и захватив одежду на плече.

5). №1 - захватывает голову сбоку под плечо и проводит болевой прием на шею; №2 - проводит загиб руки за спину толчком.

6). №1 и №2 - захватывают одноименными руками руки противника за запястье, с толчком свободной рукой в плечевой сустав и толчком стопой в сторону в подколенный сгиб переводят в положение лежа на животе и фиксируют рычаг рук внутрь;

7). №2 - проводит заведение руки за спину и упирается коленом в спину или садится верхом, левую ногу ставит на колено, а правую на стопу, блокируя руку голенью; №1 - удерживает левую руку на рычаге руки внутрь.

8). №1 - проводит бросок с захватом ног сзади, с переходом на удушение плечом и предплечьем; №2 - захватывает правую руку на рычаг руки внутрь.

Взаимодействие при подходе один сзади, другой спереди.

1). № 1 - проводит блокирование руки или рычаг локтя через предплечье; № 2 - проводит загиб руки за спину толчком.

2). № 1 - проводит удушение плечом и предплечьем при подходе сзади; № 2 - проводит рычаг локтя через предплечье.

3). № 1 - при подходе сзади выполняет удушение плечом и предплечьем с надавливанием ладонью на затылок и под удушающим воздействием сажает или ставит противника на колени; № 2 - при подходе спереди надевает наручники.

Взаимодействие при подходе спереди.

1). № 1 - блокирует левую руку противника захватом двумя руками; № 2 - проводит загиб руки за спину рывком.

2). № 1 и № 2 - проводят загиб руки за спину толчком при подходе спереди, захваты свободной рукой.

3). № 1 и № 2 - захватывают руки двумя руками или кисти на дожим, выполняют заднюю подножку, сваливая противника на спину.

4). № 2 - скручиванием руки внутрь переводит противника в положение лежа на животе, садится верхом и блокирует руку; № 1 - передвигается за головой, натягивая руку и скручивая ее внутрь, переходит на другую сторону, фиксирует рычаг руки внутрь.

5). № 1 и № 2 - захватывают руки за запястье и тянут вдоль себя; противник, сопротивляясь, сгибает руки.

Взаимодействие при задержании в схватке.

Свободная схватка двое против одного с установкой на задержание:

1). № 1 - заходит сзади, захватывает и блокирует левую руку (производит удушение плечом и предплечьем, бросок с захватом ног сзади, удар ногой в область поясницы, боковой удар ногой по ногам, обхват туловища с рукой или болевой на руку);

2). № 2 - (наиболее подготовленный) подходит спереди, одновременно с № 1 наносит расслабляющие удары руками и ногами, проводит на правую

руку болевой прием, при необходимости используя болевые воздействия на пальцы.

Оказание помощи при задержании обхватом шеи сбоку плечом и предплечьем.

Выполняется при приближении к задерживаемому сбоку или сзади путём обхвата шеи (шеи с рукой) сбоку плечом и предплечьем, сжимания её и пригибая голову задерживаемого по направлению к своему колену ближней к нему ноги.

Оказание помощи обхватом руки обеими руками.

Выполняется при приближении к задерживаемому спереди или сбоку путём обхвата его руки, прижимая её к своему туловищу и зависая на ней, а при необходимости нанося ему из этого положения удары коленом в пах, пяткой в подъем, носком в голень.

Оказание помощи при задержании болевыми и удушающими приемами.(рис.93)

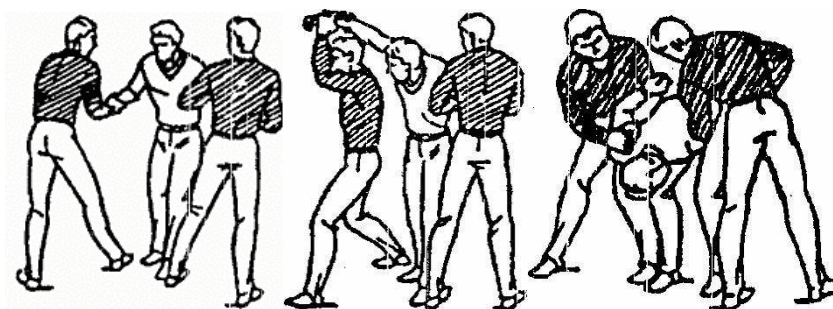
При задержании преступника, оказывающего физическое сопротивление, один из задерживающих должен захватить и крепко держать одну из его рук, другой - провести загиб руки за спину.

Оказание помощи сотруднику при защите от ударов рукой и ногой.

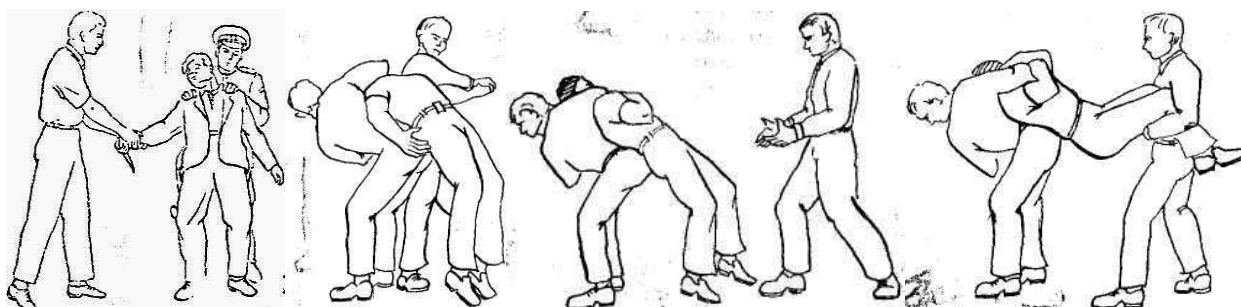
1). Противник наносит удары сотруднику № 1 (другому лицу). № 2 - подходит сзади - сбоку, наносит удары ногами, руками и с помощью сотрудника № 1 проводит задержание.

2). Противник наносит удары сотруднику № 1 (другому лицу). № 2 - подходит сзади - сбоку, захватывает руку, которой наносится удар, наносит удар ногой, при необходимости обезоруживает и с помощью сотрудника № 1 проводит задержание.

3). Противник наносит удары сотруднику № 1 (другому лицу). № 2 - подходит сзади, проводит удушение плечом и предплечьем и с помощью сотрудника № 1 проводит задержание.



**а) нырком**



**б) захватом за плечи и удушением**



**в) рычагом локтя**

**г) загиб руки за спину в  
положении на коленях**

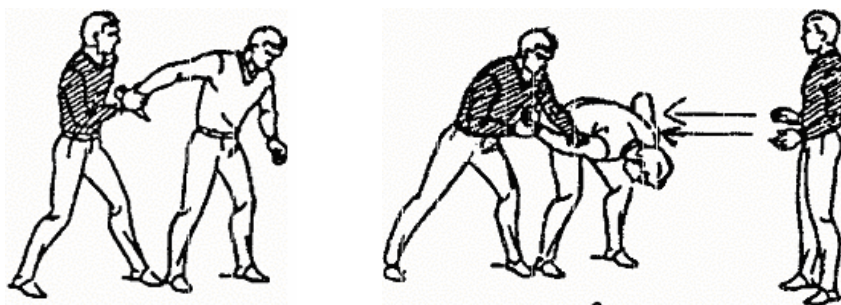
**Рис. 93. Оказание помощи при задержании болевыми и удушающими приемами**

**Помощь сотруднику при задержании правонарушителя, наносящего удары холодным оружием (предметом).**

Помощь от нанесения ударов.(рис.94) Выполняется при нанесении удара рукой (ножом, предметом) - ударами рукой или ногой, захватом руки противника, болевыми приемами.

### Удар ножом снизу

При попытке нападающего нанести удар снизу, тот, кто находится сзади, должен захватить правой рукой запястье занесенной для удара руки; надавливая левой рукой в локтевой сгиб, провести загиб руки за спину и обезоружить. Партнер, стоящий спереди, захватывает невооруженную руку противника и контролирует ее.



**а). захват за кисть вооруженной руки**

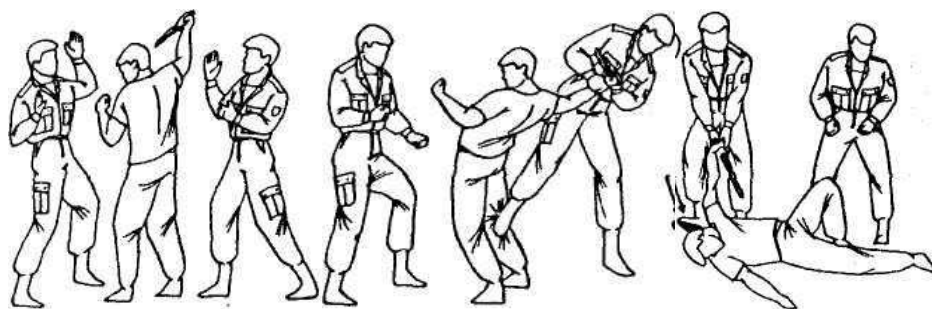


**б). подставка предплечья под удар**

### **Рис.94. Варианты помощи сотруднику при ударах ножом снизу**

#### Удар ножом сверху

Оказание помощи при попытке нападающего нанести удар ножом сверху.(рис.95) При попытке нападающего нанести удар ножом сверху захватить двумя руками запястье занесенной для удара руки и, надавливая правой ногой в подколенный сгиб, рывком бросить его назад на землю и обезоружить.



**Рис. 95. Помощь сотруднику при ударах ножом сверху**

**Помощь сотруднику при задержании правонарушителя, выполняющего захват (обхват) сотрудника.**

Помощь при освобождении от захвата. (рис.96)

Выполняется при захватах за горло, одежду, руки - ударами рукой или ногой, болевыми или удушающими приемами.

Противник захватил за горло (одежду на груди, руки) сотрудника № 1 (другое лицо). Номер 2 - подходит сзади, проводит удушение плечом и предплечьем или захватывает за плечи (за волосы), с ударом стопой в подколенный сгиб осаживает, освобождая от захвата, и с помощью сотрудника № 1 проводит задержание.



**Рис. 96. Помощь сотруднику при освобождении от захвата.**

Оказание помощи лежащему на земле сотруднику.(рис.97, 98)

1). Номер 1 - лежит на спине, а противник лежит на нем или сбоку и проводит удушение; № 2 - захватывает стопу правонарушителя и скручиванием ноги освобождает № 1 от удушения.

Порядок выполнения. Если нападающий находится сверху лежащего на земле, то оказывающий ему помощь должен захватить правую ногу нападающего двумя руками: правой - за носок снизу, левой - за пятку сверху

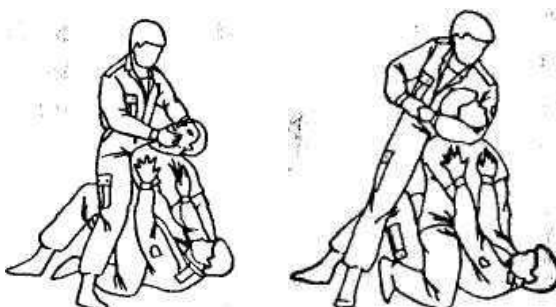
и, выкручивая стопу наружу, сбросить нападающего на землю.



**Рис. 97. Помощь лежащему на земле сотруднику**

2). Номер 1 — лежит на спине, противник сидит верхом на груди и проводит удушение пальцами рук; № 2 - а) проводит удушение плечами и предплечьем, освобождает № 1 от удушения; б) захватом за подбородок и затылок и скручиванием шеи освобождает № 1 от удушения.

Порядок выполнения. Захватить нападающего правой рукой за подбородок, а левую руку наложить на затылок и, скручивая голову вправо, сбросить его на землю, или, отведя правой рукой голову нападающего назад, левой провести удушающий захват.



**Рис. 98. Помощь лежащему на земле сотруднику удушением и скручиванием головы**

**Помощь сотруднику при задержании правонарушителя, угрожающего огнестрельным оружием.**

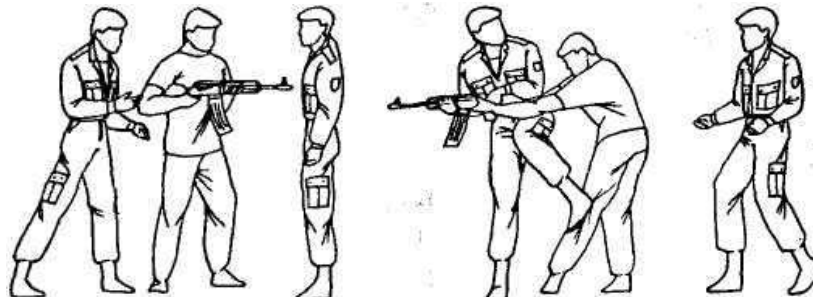
Помощь при угрозе оружием.

Выполняется при угрозе огнестрельным или холодным оружием - отбивом (отведением) оружия и захватом руки, ударами рукой (ногой) в уязвимые места, болевыми приемами.

Помощь при угрозе ружьем (автоматом).(рис.99)

Противник угрожает автоматом (ружьем) сотруднику № 1 (другому

лицу). Номер 2 подходит сзади - сбоку, захватывает автомат (ружье) обеими руками и отводит ствол в безопасное направление, с ударом ногой в сторону в колено вырывает оружие, производит задержание с угрозой его применения.



**Рис.99. Помощь сотруднику при задержании преступника угрожающего автоматом**

Помощь при угрозе пистолетом.(рис.100)

Противник угрожает пистолетом сотруднику № 1 (другому лицу). Номер 2 подходит сзади - сбоку, захватывает вооруженную руку обеими руками, с ударом ногой проводит рычаг руки наружу, обезоруживает, во взаимодействии с № 1 переходит к блокированию руки.



**Рис. 100. Помощь сотруднику при задержании преступника угрожающего пистолетом**

**Способы наружного осмотра, надевания наручников и связывания.**

Способы наружного осмотра под угрозой огнестрельного оружия в положении стоя и лежа.

Наружный осмотр под угрозой огнестрельного оружия в положении стоя.

При наружном осмотре под угрозой огнестрельного оружия необходимо:

Под угрозой оружия заставить противника не шевелиться, выпрямить пальцы рук (если он что – либо держит в руках, должен уронить на землю перед собой), поднять руки вверх и сцепить пальцы на затылке (если на землю брошено оружие, оно должно быть поднято без отведения оружия от противника и отвлечения от него внимания).

Заставить (не расцепляя пальцев на затылке) подойти противника к стене (задней части автомашины, забору и т.п.), и упереться в неё руками, передвинуть ноги как можно дальше от стены и широко развести их в стороны.

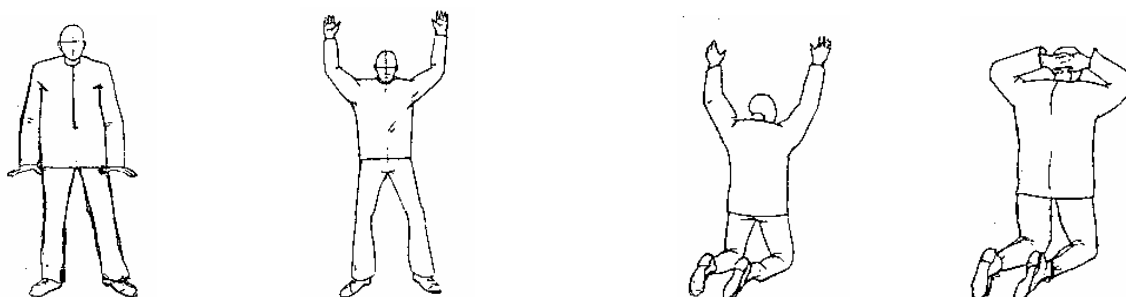
Подойти к противнику сзади и слегка упереться ладонью своей свободной руки ему в поясницу, движением ног вынудить противника ещё шире развести ноги. Тщательно ощупать его одежду, обувь, последовательно с левой и правой стороны, не переключая оружия из одной руки в другую (не меняя хвата автомата, находящегося в положении на груди).

Руки в карманы противнику глубоко не помещать и через его плечо не направлять. При обнаружении чего – либо в карманах изъять этот предмет, вывернув карман наизнанку, путём захвата за наружный край подкладки. В случае попытки противника оказать сопротивление необходимо свалить его толчком ладони в поясницу, не сводя оружия с противника. Огонь открывать в крайнем случае, при угрозе собственной жизни или жизни окружающих.

Угрожая оружием необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения.(рис.101) Возможные подаваемые команды:

- «Стоять! Полиция! Не двигаться, буду стрелять! Медленно выпрямить пальцы рук, опустить ладони вниз!»
- «Медленно поднять руки вверх, выше!»
- «Не опуская рук медленно опуститься на колени!».
- «Медленно сплести пальцы на голове».
- «Не расплетая пальцев, медленно упереться одним локтем в землю!».
- «Не расплетая пальцев медленно упереться другим локтем в землю!».

- «Не расплетая пальцев, медленно выпрямляя ноги лечь на живот, поднять локти от земли, прогнуться в спине, широко развести ноги в стороны!».



**Рис.101. Положения для наружного осмотра стоя и на коленях**

Способ поверхностного осмотра стоящего противника с упором руками (в стену, в автомашину).(рис.102)

Угрожая оружием необходимо подать следующие команды и добиться их выполнения. Подаваемые команды:

- «Полиция! Не двигаться! Буду стрелять! Медленно выпрямить пальцы рук. Опустить ладони вниз!»;

- «Медленно поднять руки вверх, выше!»;

- «Медленно подойти к стене (автомашине)! Упереться в неё руками, поставить руки шире, не снимая рук отойти от стены (автомашины), развести широко ноги, поднять голову!».

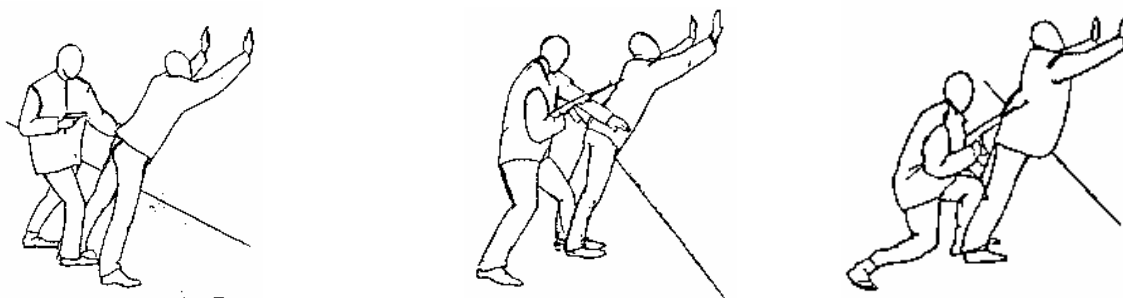


**Рис. 102. Положение задерживаемого стоя с упором руками для поверхностного осмотра.**

#### **Выполняемые действия.**

Подойти к противнику, угрожая ему оружием, упереться свободной рукой ему в поясницу, ударами ноги по внутренней стороны стоп, заставить его шире расставить ноги, подставить свою разноименную ногу к его ноге

(при попытке сопротивления движением ноги свалить его с ног и ударить оружием). Последовательно прощупать голову, одежду, обувь задержанного сверху вниз, сначала с одного бока противника (не допуская ошибок, указанных при поверхностном осмотре), затем подойти к противнику с другой стороны и прощупать его с другого бока. Полы одежды по возможности перемещать ближе к спине задержанного.(рис.103)



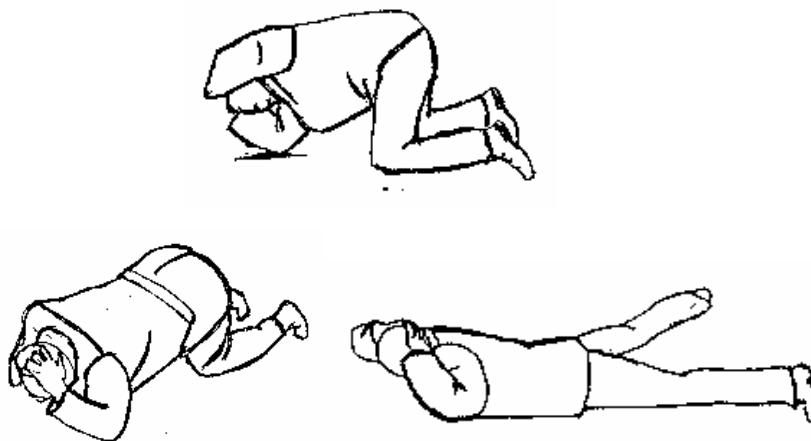
**Рис.103. Проверка одежды задерживаемого в положении стоя.**

Наружный осмотр под угрозой оружия – противник в положении лёжа.

При наружном осмотре под угрозой огнестрельного оружия необходимо:

Под угрозой оружия заставить противника не шевелиться, выпрямить пальцы рук (если он что – либо держит в руках, должен уронить на землю перед собой), поднять руки вверх и сцепить пальцы на затылке.

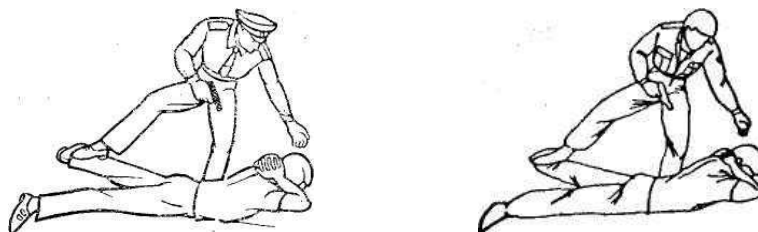
Далее, угрожая оружием, заставить противника стать на колени. Не расцепляя пальцев на затылке, поочерёдно упираясь локтями в землю лечь на живот, прогнуться, не касаясь локтями земли, и развести ноги в стороны.(рис.104)



**Рис.104. Последовательность перехода в положение лежа**

Подойти к лежащему противнику сзади – сбоку, наступить ему на ближнюю лодыжку (брюки, полу пиджака). Тщательно ощупать его одежду, обувь и голову, захватывая за локоть и поворачивая набок, последовательно с левой и правой стороны. После осмотра с одной стороны, переход на другую сторону выполнять со стороны ног противника, оружие из одной руки в другую не перекладывать (не менять хват автомата, находящегося в положении на груди).

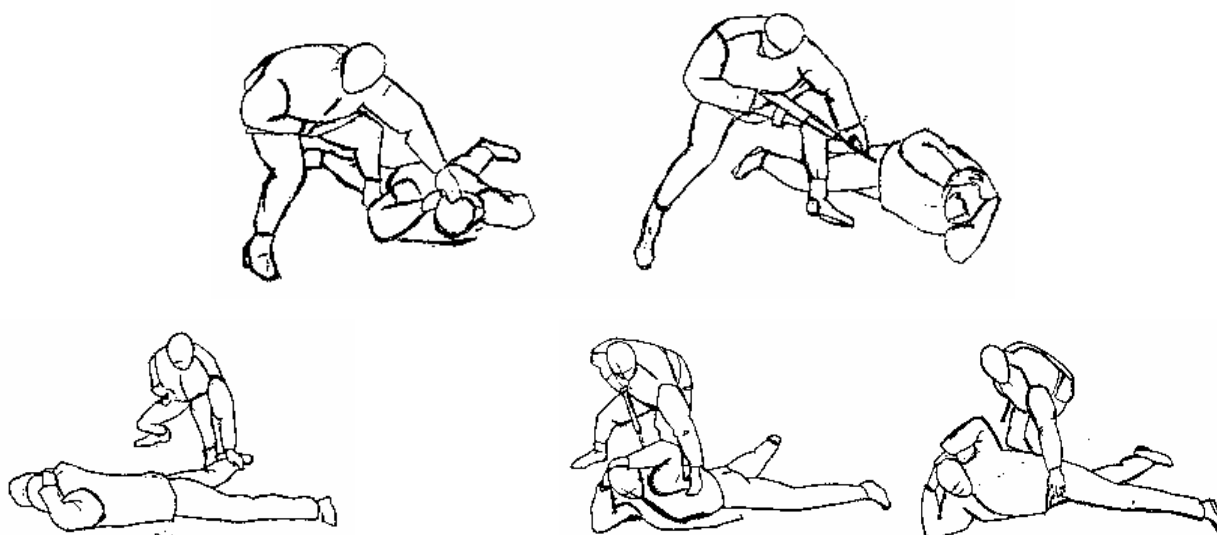
В случае попытки противника оказать сопротивление следует нанести ему удар ногой сбоку в туловище или каблуком по поясице. Огонь открывать в крайнем случае при угрозе собственной жизни или жизни окружающих.(рис.105, 106)



**Рис.105. Под угрозой пистолетом в положении лежа**

#### **Выполняемые действия.**

Под угрозой пистолетом, автоматом последовательно прощупать голову, одежду (включая рукава), обувь задержанного сверху вниз, сначала с одного бока противника (руку в карман не засовывать, а выворачивать карман наизнанку, руку между предплечьем и плечом противника не просовывать, оружия из руки в руку не перекладывать), затем с другого бока. При неправильном или небрежном выполнении команд целесообразно резко ткнуть стволом оружия в уязвимые места, предварительно сняв палец со спускового крючка и поместив его вдоль затвора. Перейти по другую сторону от противника со стороны его ног и повторить те же действия (оружие из руки в руку не перекладывать).



**Рис.106. Проверка одежды задерживаемого в положении лежа.**

**Способы надевания наручников.**

Статья 21. Применение специальных средств

[Закон РФ "О полиции"] [Глава 5] [Статья 21]

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять специальные средства в следующих случаях:

- 3) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;
- 4) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;

б) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе;

2. Сотрудник полиции имеет право применять следующие специальные средства:

- 3) средства ограничения подвижности - в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4 и 6 части 1 настоящей статьи. При отсутствии средств ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания;

3. Сотрудник полиции имеет право применять специальные средства во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение огнестрельного оружия.

Надевание наручников.

Подготовка наручников для надевания заключается в том, чтобы сектор был введен в зацепление с замковым устройством и установлен на последнем зубце. Замковое устройство должно находиться в незафиксированном положении (толкатель не утоплен).(рис.107)



**Рис.107. Наручники БР**

Перед одеванием наручников рука противника должна быть приведена в удобное положение (освободить запястье). Для надевания наручников необходимо, удерживая за замковое устройство, приложить сектор к запястью и резко нажать на замковое устройство таким образом, чтобы сектор повернулся по оси на 180 градусов и вошел в замковое устройство. Затем необходимо дожать сектор по ходу движения так плотно, чтобы исключить возможность извлечения кисти и чрезмерного сдавливания запястья, ведущего к остановке кровообращения. Для фиксации сектора в таком положении необходимо хвостовиком ключа утопить толкатель в корпусе наручников.

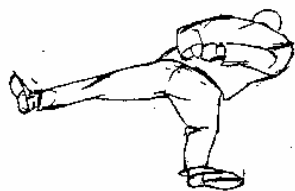
Способы надевания наручников на лежащего задерживаемого

Заставить задерживаемого лечь на живот, угрожая ему оружием. Команды и действия те же, что и при поверхностном осмотре под угрозой пистолетом, автоматом, лежащего противника.(рис.108, 109)

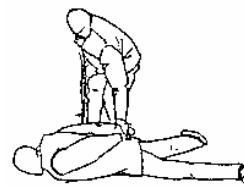
**Выполняемые действия.**

Заставив задерживаемого лечь на живот, подаётся команда: «Медленно сплести пальцы рук за спиной» и контролируется её выполнение. Подойти к

задерживаемому сзади сбоку, угрожая оружием, надеть наручники одной рукой.



**Рис.108. Положение задерживаемого лежа на животе для надевания наручников.**

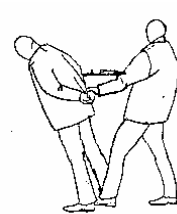
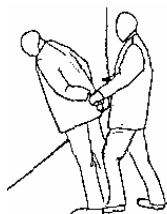
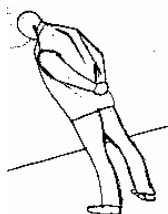


**Рис.109. Надевание наручников на задерживаемого в положении лежа под угрозой автоматом.**

Способ надевания наручников на стоящего задерживаемого с упором руками в стену (автомашину).

Команды и действия с целью заставить задерживаемого упереться руками в стену те же, что и при наружном осмотре под угрозой пистолетом, автоматом. После чего подается команда: «Медленно упереться головой в стену, сплести пальцы рук за спиной» и контролируется её выполнение.

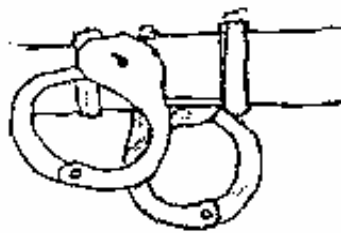
Подойти к задерживаемому сзади сбоку, угрожая оружием, надеть наручники одной рукой.(рис.110)



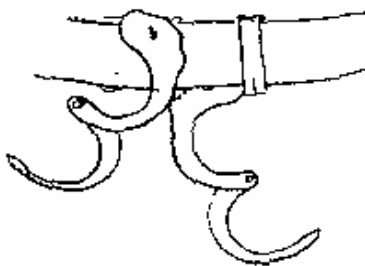
**Рис.110. Положение задерживаемого стоя у стены для надевания наручников.**

Способ надевания наручников с продеванием через поясной или брючный ремень.

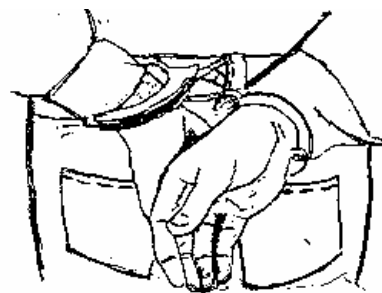
Наличие прочного ремня на задерживаемом и использование его при надевании наручников лишит задерживаемого возможности переместить руки в положение перед собой путем перешагивания через наручники. В этих целях наручники свободной рукой продеваются через ремень, а затем последовательно надеваются на руки.(рис.111, 112, 113)



**Рис.111. Наручники  
продетые через  
ремень.**



**Рис. 112. Расстегнутые  
наручники, продетые  
через ремень.**



**Рис. 113. Надетые  
наручники продетые  
через ремень**

Разучивание способов поверхностного осмотра и надевания наручников проводится путем выполнения указанных действий в соответствии с описанием вначале с использованием инструкций руководителя занятий, затем самостоятельно, исправляя допущенные ошибки по указанию руководителя занятий. Тренировка осуществляется путем многократных повторений выполнения способов поверхностного осмотра и надевания наручников.

### **Способы связывания веревкой («восьмеркой») и ремнем.**

Связывание с помощью брючного ремня.(рис.114)

Выполнив загиб и удерживая противника в таком положении, болевым воздействием на захваченную руку, широким шагом левой ноги вперёд (выпадом) сбить его на землю вниз лицом. Продолжая удерживать загиб, встать на колени и, плотно блокируя правым бедром захваченную руку, сесть верхом на противника.

Причиняя боль давлением на предплечье захваченной руки, вынудить противника завести другую руку за спину, блокируя её бедром левой ноги, связать руки одним из способов.

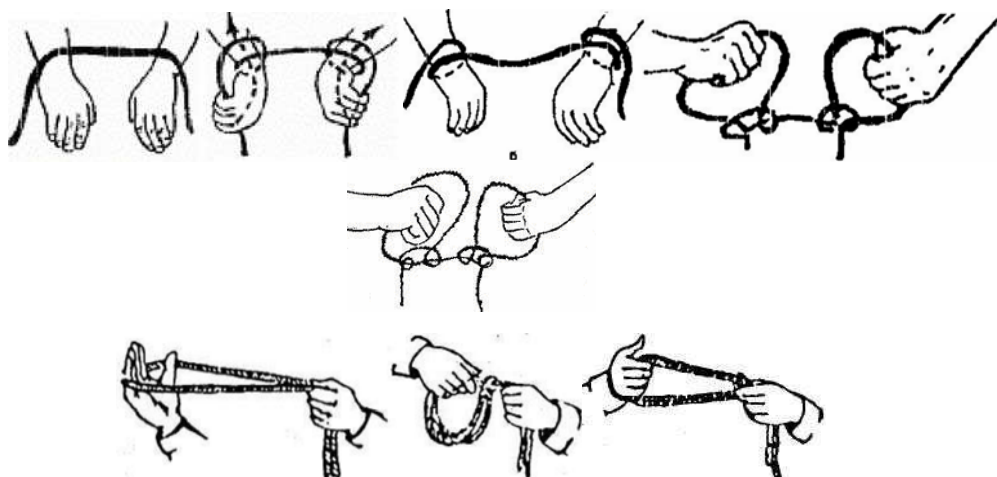
С помощью брючного ремня нерастягивающейся петлёй: руки за спиной, кисти прижаты друг к другу; руки за спиной, кисти одна на другой; руки за головой, кисти скрещены.



**Рис. 114.Связывание ремнем (петля).**

Связывание противника веревкой (восьмеркой) в положении стоя лицом к стене. (рис.115)

Провести загиб руки за спину и подвести задержанного вплотную к стене. Заставить противника широко расставить ноги, и подтянуть левую руку вверх и опереться ею в стену. Левую ногу поставить между ног противника к его правой ноге. Плотнo прижать противника к стене бедром и локтем. Правой рукой взять веревку с подготовленной петлей и надеть ее на запястье правой руки. Перекинуть свободный конец веревки через левое плечо и грудь, пропустив под мышкой правой руки. Обвести веревку вокруг правого запястья и завязать узел. Затем несколько раз плотно обвести веревку вокруг левого и правого запястья восьмеркой, вокруг веревки между запястьями и завязать. С помощью верёвки двойной затягивающейся петлёй: руки за спиной, кисти скрещены, верёвка проходит через шею или грудь; руки за спиной, одна сверху, другая снизу; руки скрещены на груди, кисти рук за спиной; другими способами.



**Рис. 115. Варианты связывания веревкой.**

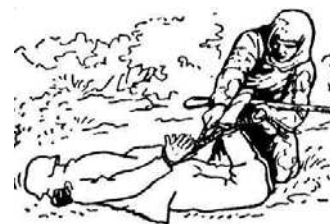
Связывание для неподвижного положения с использованием подручных средств: с использованием палки. В этом случае необходимо просунуть палку в рукава кителя (куртки) за спиной задержанного и привязать к ней запястья или связать руки противника спереди и просунуть палку в локтевые и подколенные сгибы связанных впереди рук и ног.

Связывание в положении стоя. (рис.116) Провести загиб руки за спину и подвести противника вплотную к стене. Заставить его широко развести ноги, прижать свободную от захвата руку к стене. Прижав противника бедром к стене, накинуть петлю верёвки на запястье захваченной руки. Перекинуть свободный конец верёвки через дальнее плечо, пропустить в локтевой сгиб свободной от захвата руки противника и плотно обвести верёвку вокруг его запястья. Заставить отвести другую руку за спину, связать запястья обеих рук «восьмёркой».



**Рис. 116. Связывание веревкой в положении стоя**

Связывание в положении лёжа.(рис.117, 118) Произвести загиб руки за спину и заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приёма заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бёдрами. Накинуть петлю на его запястье и связать запястья обеих рук «восьмёркой».



**Рис. 117. Связывание веревкой в положении лежа**

**Рис. 118. Связывание рук и ног задержанного способом «ласточка»**

Связывание может осуществляться как верёвкой, так и брючным ремнём. Для связывания брючным ремнём необходимо заставить противника отвести руки назад и соединить кисти, взять ремень в обе руки, перегнуть переднюю часть его наружу и вставить в отверстие пряжки сверху, расширить образовавшуюся петлю и надеть её на запястья, затянуть её, потянув за конец ремня. Для снятия ремня следует плотно обхватить его пальцами обеих рук сверху, сделать несколько круговых движений в обратную затягиванию петли сторону и ослабить её.

**Способы надевания наручников под болевым воздействием в положении стоя и лежа.**

Надевание наручников под болевым воздействием в положении лёжа

Надевание наручников лёжа.(рис.119) Выполнив загиб руки за спину, заставить противника лечь на живот. Не отпуская захвата, сесть на него верхом. Под воздействием болевого приёма заставить противника отвести другую руку за спину и заблокировать руки бёдрами. Защёлкнуть наручники на обоих запястьях.

- Заставить задержанного под воздействием болевого приёма лечь на живот.

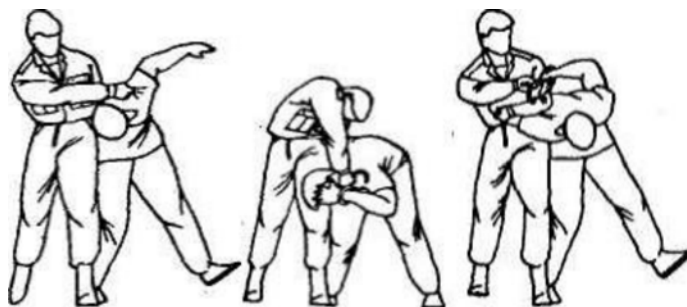
- Сесть верхом и заложить поочерёдно руки задержанного за спину, подсунув одновременно бёдра под его плечи.

- Удерживая одной рукой за кисти рук обыскиваемого и слегка переворачивая его на правый (левый) бок, произвести осмотр. С целью пресечения попытки к сопротивлению со стороны задержанного, производящий осмотр должен плотно подсунуть бёдра под его плечи и несколько подать таз вперёд.



**Рис. 119. Надевание наручников под болевым воздействием лежа.**

Надевание наручников стоя.(рис.120) Провести загиб руки за спину. С помощью своей дальней руки прижать шею противника к колену своей ближней ноги. Заставить противника положить свободную руку за голову (за спину). Взяв наручники своей дальней рукой, защёлкнуть их на запястье руки противника, находящейся за головой (за спиной). Отвести эту руку за спину и, соединив обе руки, защёлкнуть наручники на запястье другой руки.



**Рис. 120. Надевание наручников под болевым воздействием стоя**

Связывание и наружный осмотр под болевым воздействием с помощью напарника.(рис.121)

После проведения задержания и поверхностного наружного осмотра первый номер выполняет болевой или удушающий прием с обязательным визуальным контролем окружающей обстановки. Второй номер производит связывание, любым из указанных выше способов.



**Рис. 121. Варианты связывания задержанного с помощью напарника, производящего удушающий прием**

#### **Атакующие и защитные действия с ПР.**

Специальные средства применяются, когда безуспешно использованы все ненасильственные способы воздействия на правонарушителей. После

громкого и ясного предупреждения об их использовании, а также паузы, достаточной для выполнения предъявляемых к правонарушителям требований.

Все виды специальных средств запрещено применять против: женщин с признаками беременности, инвалидов, малолетних (кроме случаев их вооруженного нападения), участников незаконных митингов ненасильственного характера и не мешающих работе транспорта, предприятий, учреждений.

Разрешение на вооружение личного состава специальными средствами дает дежурный ОВД.

Палка резиновая в основном применяется для отражения нападения на граждан и сотрудников милиции; пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику милиции; пресечения массовых беспорядков и групповых действий, нарушающих порядок.

### **Удары ПР.**

Удары резиновой палкой (ПР-73, ПР-90, ПР-92) применяются как упреждающие действия против попыток применить оружие, подручные средства или массового нападения.

Исходное положение для применения резиновой палки.(рис.122)

1. Палка удерживается захватом за держатель, рука согнута, левая нога на шаг выдвинута вперед 2. Палка удерживается одной рукой ниже держателя, левая нога на шаг выдвинута вперед. 3. Палка удерживается двумя руками, ноги находятся на одной линии.

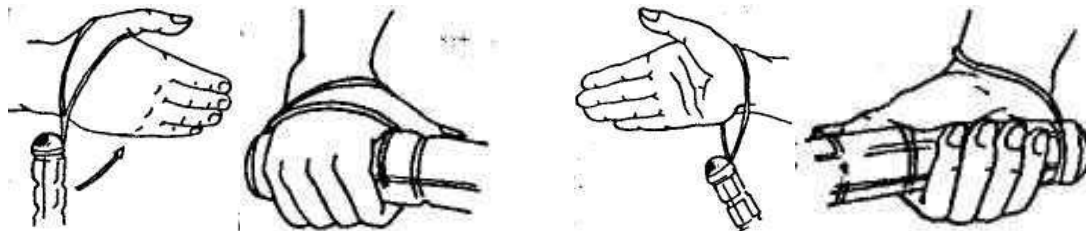


**Рис.122. Исходное положение для применения резиновой палки**

Удержание палки резиновой.(рис.123)

Палка резиновая специальная при использовании удерживается двумя способами:

Первый способ. Петля охватывает большой палец и, проходит по внешней стороне руки. Второй способ. Петля охватывает запястье руки.



**Первый способ**

**Второй способ**

### **Рис.123. Способы удержания палки**

Удар палкой сверху.(рис.124)

Выполняется из боевой стойки, локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх) Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко. Может выполняться: с места, с шагом впереди стоящей ноги вперед и подтягиванием сзади стоящей, с шагом вперед сзади стоящей ноги. После удара принимается исходное положение.



### **Рис.124. Удары палкой сверху**

Боковой удар.(рис.125)

Выполняется из боевой стойки. Наносятся справа налево (палка в правой руке) быстро и хлестко с поворотом корпуса (отведением щита). Могут выполняться: с места, с шагом впереди стоящей ноги и подтягиванием сзади стоящей, с шагом впереди стоящей ноги. После удара принимается исходное положение.

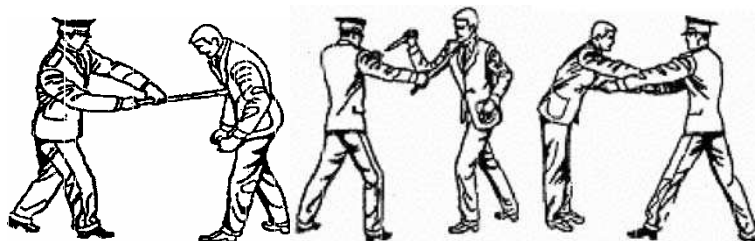


**Рис.125. Боковой удар палкой**

Удар торцом палки.(рис.126, 127)

Удары (тычки) длинным концом палки.

Прямые удары (тычки) длинным концом палки одной рукой могут выполняться с места, с шагом впереди стоящей ноги. После удара принимается исходное положение.



**Рис.126. Удары (тычки) длинным концом палки**

Удары коротким концом палки.

Удары сверху коротким концом палки выполняются с коротким замахом вверх. После удара принимается исходное положение с шагом назад.

Удары коротким концом сбоку с захватом палки двумя руками выполняются с поворотом туловища в сторону нанесения удара. После удара принимается исходное положение с шагом назад.



**Рис. 127. Удары (тычки) коротким концом палки**

Удар палкой наотмашь.(рис.128)

Перед выполнением удара производится замах по направлению к разноимённому плечу с разворотом туловища. Удары наносятся с обратным разворотом туловища наотмашь. Удары коротким концом наотмашь с захватом палки двумя руками выполняются с предварительным разворотом туловища. После удара принимается исходное положение с шагом назад.



**Рис. 128. Удары палкой наотмашь**

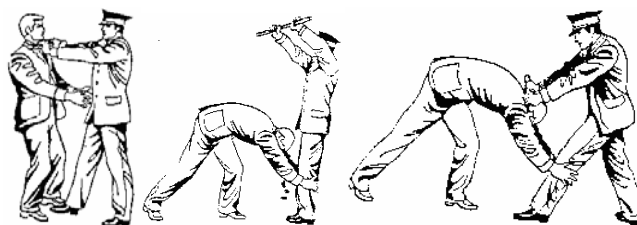
Удар палкой снизу.

Наносится снизу вверх хлёстким движением в пах за счёт эластичности палки.

Удары средней частью палки.(рис.129)

Удары средней частью палки вперёд проводятся за счёт резкого выпрямления рук, слегка согнув палку дугообразно вперёд. Могут выполняться: с места, с шагом вперёд. После удара принимается исходное положение с шагом назад.

Удары средней частью палки сверху выполняются с предварительным замахом вверх, слегка согнув палку дугообразно вниз и с шагом одной ноги назад. После удара принимается исходное положение с шагом другой ноги назад.



**Рис.129. Удары средней частью палки**

При захватах за палку наносятся удары: ногой в пах, голень или кулаком сверху по переносице, подбородку; снизу в подбородок; сбоку в челюсть.

## **Защиты ПР от ударов рукой, ногой, ножом, предметом.**

Защита подставкой средней частью палки.(рис.130, 131)

От удара сверху рукой, ножом, предметом – защита осуществляется подставкой средней частью палки сверху. От удара наотмашь рукой, ножом, предметом – защита осуществляется подставкой средней частью палки сбоку. От удара снизу рукой, ножом, предметом – защита осуществляется подставкой средней частью палки вниз. От бокового удара рукой, ножом, предметом в лицо, шею, верхнюю часть туловища – защита осуществляется подставкой средней частью палки в сторону вверх. От бокового удара рукой, ножом, предметом в лицо, шею, нижнюю часть туловища – защита осуществляется подставкой средней частью палки в сторону вниз.



**Рис. 130. Защита подставкой средней частью палки от ударов  
НОЖОМ**

От удара ногой снизу – подставкой средней части палки вниз. От бокового удара ногой – подставкой средней части палки в сторону.



**Рис. 131. Защита подставкой средней частью палки от ударов ногой**

Защита отбивом средней частью палки.(рис.132)

От прямого удара кулаком, ножом, предметом в лицо, верхнюю часть туловища – отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища.

От прямого удара кулаком, ножом, предметом в лицо, нижнюю часть туловища (пах) – отбивом внутрь средней частью палки с поворотом туловища.



**Рис. 132. Защита отбивом средней частью палки.**

Защита упреждающими ударами.(рис.133)

Противник держит оружие (нож) в руке. С шагом вперед в сторону наносится удар (сверху, сбоку, наотмашь) по вооруженной руке в районе лучезапястного сустава, предплечья. Удары также могут наноситься по ближайшим болевым точкам и зонам поражения: ногам (бедро - седалищный нерв), спина (почки).



**Рис. 133. Защита упреждающими ударами.**

Взаимопомощь при обезоруживании.(рис.134)



**Рис. 134. Взаимопомощь при обезоруживании.**

**Задержания удушающим захватом с помощью ПР.**

Удушение прямым хватом.(рис.135)

Удушающий захват сзади с помощью палки стоящего противника. Выполняется с выведением противника из равновесия.

И.п. – противник стоит спиной к сотруднику милиции. «Раз» - удерживая палку правой рукой, захватить левой рукой волосы (воротник) противника сзади и потянуть на себя с одновременным нанесением стопой правой ноги удара в подколенный сгиб. «Два» - подвести палку правой рукой под кадык противника и, захватив второй конец палки левой рукой, упершись коленом в спину задерживаемого, с силой потянуть на себя до наступления удушья. «Три» - произвести загиб руки за спину.



**Рис. 135. Удушающий захват сзади стоящего противника (прямой хват).**

Удушение обратным хватом.(рис.136)

Удушающий захват сзади с помощью палки скрестив руки стоящего противника. Выполняется с выведением противника из равновесия.

И.п. – противник стоит спиной к сотруднику милиции. «Раз» - удерживая палку правой рукой обратным хватом, захватить левой рукой волосы (воротник) противника сзади и потянуть на себя с одновременным нанесением стопой правой ноги удара в подколенный сгиб. «Два» - подвести палку правой рукой со стороны левого плеча под кадык противника и, захватив второй конец палки левой рукой со стороны правого плеча скрестить руки, упершись коленом в спину задерживаемого, с силой потянуть на себя до наступления удушья. «Три» - произвести загиб руки за спину.

Удушение сзади стоящего на коленях или сидящего противника.(рис.137)

Удушающий захват сзади с помощью палки находящегося на коленях (сидящего) противника. Выполняется с прижиманием противника к нижней части туловища.



**Рис. 136. Удушающий захват сзади стоящего противника (обратный хват).**

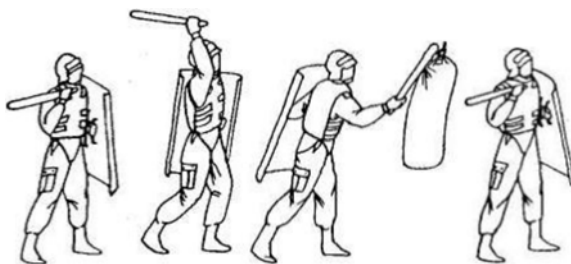


**Рис. 137. Удушающий захват сзади стоящего на коленях противника.**

### **Защитные действия с использованием щита.**

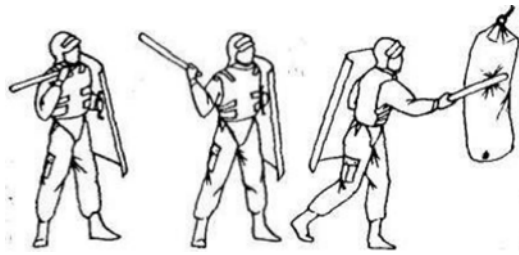
Удары палкой в стойке со щитом.

1. Удар палкой сверху.(рис.138) Выполняется из боевой стойки, локоть руки поднят, палка лежит на плече (поднята вверх). Удар наносится сверху вниз, быстро и хлестко, одновременно с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.



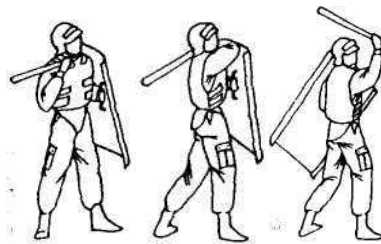
**Рис. 138. Удар палкой сверху с отведением щита в сторону**

2. Боковой удар.(рис.139) Выполняется из боевой стойки. Удар наносится по направлению вовнутрь быстро и хлестко с отведением щита в сторону и поворотом корпуса с шагом левой и подтягиванием правой ноги. После удара принимается исходное положение.



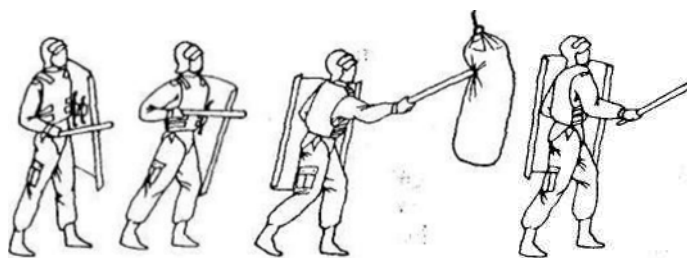
**Рис. 139. Удар палкой сбоку с отведением щита в сторону.**

3. Удар палкой наотмашь.(рис.140) Выполняется из боевой стойки. С шагом правой ноги опускается щит и производится замах, корпус разворачивается влево. С обратным разворотом корпуса производится удар наотмашь. Во время замаха лицо прикрывается локтем, корпус щитом.



**Рис. 140. Удар палкой наотмашь с отведением щита в сторону.**

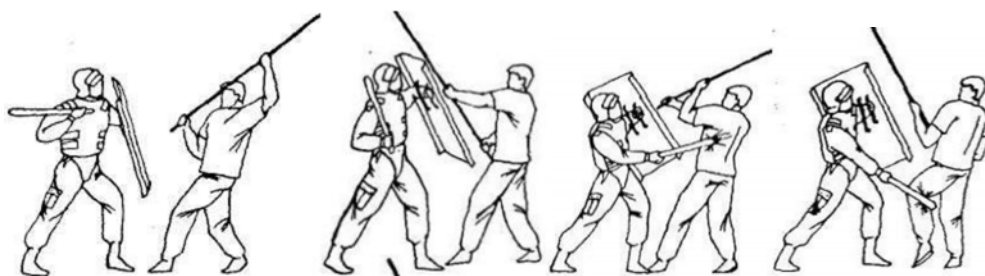
4. Тычковый удар (удар торцом палки).(рис.141) Выполняется из боевой стойки. Для нанесения удара, рука сгибается в локте и удерживает палку торцом вперед. Удар наносится с шагом левой ноги и подтягиванием правой ноги, щит отводится в сторону. После удара принимается исходное положение



**Рис. 141. Удар палкой прямо (тычком) с отведением щита в сторону.**

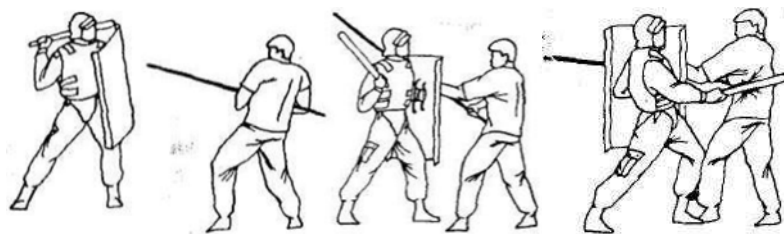
Защита с использованием щита.

1. Защита от удара сверху.(рис.142) Противник наносит удар палкой сверху, защищающийся ставит блок щитом, согнув руку в локте на уровне груди, щит защищает голову и туловище. После выполнения защиты наносится боковой удар резиновой палкой по туловищу или ногам противника.



**Рис. 142. Защита с использованием щита от удара сверху.**

2. Защита от удара тычком.(рис.143) Противник наносит удар тычком в корпус, защищающийся ставит блок щитом, рука на уровне груди, щит ставится под углом 45 градусов. После отвода удара противника влево, защищающийся наносит удар резиновой палкой сбоку по спине с разворотом корпуса и выставлением вперёд правой ноги.



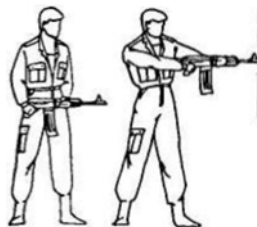
**Рис. 143. Защита с использованием щита от удара прямо (тычком).**

### **Приемы рукопашного боя с оружием.**

#### **Атакующие действия с автоматом.**

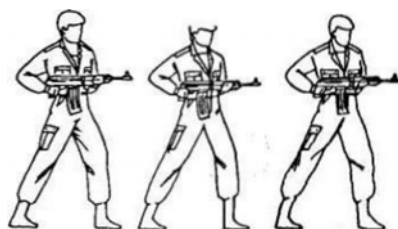
##### **Тычки автоматом**

1. Тычок автоматом с места (рис.144) - резким движением обеими руками послать автомат стволом в цель



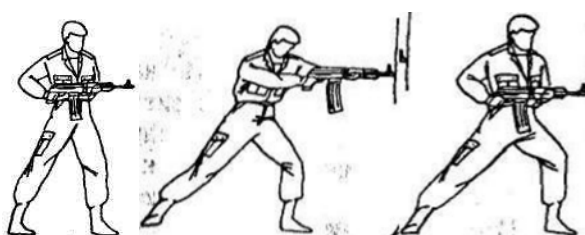
**Рис. 144. Тычок стволом автомата с места**

2. Из боевой стойки без выпада (рис.145) - из исходного положения обеими руками послать автомат стволом в цель и вернуться в исходное положение



**Рис. 145. Тычок автоматом без выпада**

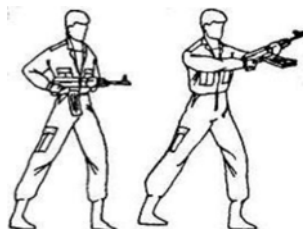
3. Из боевой стойки с выпадом.(рис.146) С одновременным толчком правой ноги и выпадом левой, с толчком левой ноги принять изготовку к бою на месте или продолжить движение



**Рис. 146. Тычок автоматом с выпадом**

Удар магазином

1. Удар магазином автомата вперед(рис.147) - резким движением оружия вперед нанести удар противнику в голову, туловище.



**Рис. 147. Удар магазином автомата**

Уколы штыком автомата

Укол штыком и тычком стволом могут выполняться без выпада, когда оружие посылается в противника движением только рук, и с выпадом.

Укол штыком с выпадом (рис.148): наклоняя корпус вперед и выпрямляя правую ногу, сделать выпад левой ногой, ставя ее перекатом с каблука на всю ступню, и послать автомат штыком в цель; выдернуть штык и толчком левой ноги вернуться в исходное положение или толчком правой, приняв изготовку к бою, продолжать движение вперед.



**Рис. 148. Укол штыком автомата с выпадом**

Удар прикладом автомата сбоку.(рис.149)

Удар прикладом сбоку наносится противнику после отбива его оружия или когда нанесение укола затруднено. Из изготровки к бою с толчком правой ноги и быстрым движением правой руки снизу вверх налево, а левой на себя с одновременным поворотом корпуса влево нанести удар острым углом приклада в голову противника (челюсть, висок). В момент удара правая нога выставляется несколько впереди левой, правая рука полусогнута, ствол автомата направлен влево вниз

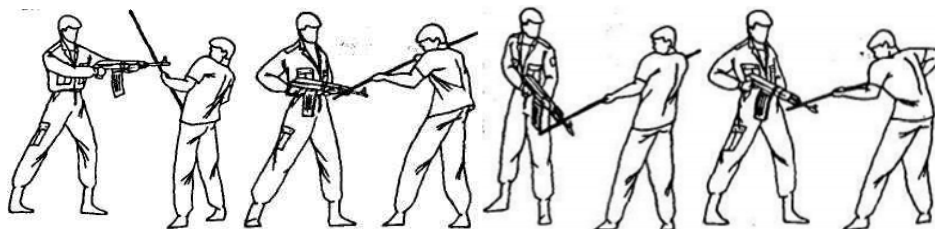


**Рис. 149. Удар прикладом автомата сбоку**

**Защитные действия с автоматом.**

Отбивы

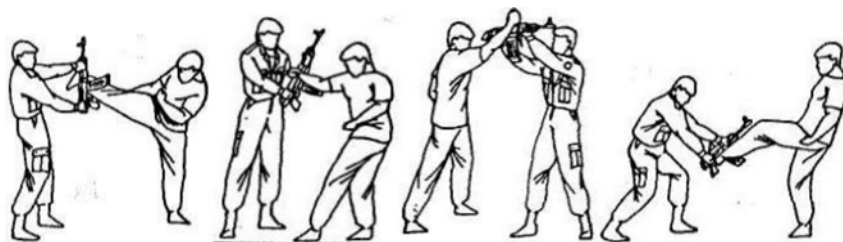
Отбивы стволом (рис.150) - выполнить короткий удар концом ствола наружу, внутрь, наружу - вниз, внутрь – вниз.



**Рис. 150. Отбивы стволом автомата.**

Защита подставкой

Защита подставкой автомата (рис.151) - подставить среднюю часть оружия влево, вправо, вверх и вниз под удары противника.



**Рис. 151. Защита подставкой автомата.**

Освобождения от захвата автомата правонарушителем.(рис.152) При захвате оружия противником нанести удар ногой в пах, повернуться боком к противнику и, с нанесением удара ногой в колено (пах), вырвать оружие.

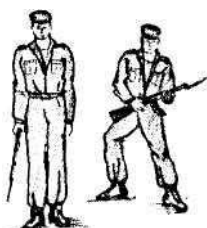


**Рис. 152. Освобождения от захвата автомата**

**Комплекс рукопашного боя с автоматом.**

Приемы рукопашного боя с автоматом. Выполняется на 16 счетов. Исходное положение - строевая стойка, автомат в правой руке.

1. С шагом правой назад принять изготовку к бою.
2. Нанести укол штыком с выпадом.
3. С шагом правой нанести удар прикладом сбоку.
4. На носке левой ноги повернуться направо кругом и с выпадом правой нанести удар прикладом в голову.



Счет 1



Счет 2



Счет 3



Счет 4

5. Перехватить автомат левой рукой сверху, правой - снизу, повернуться налево кругом и с шагом правой вперед нанести удар прикладом сверху.

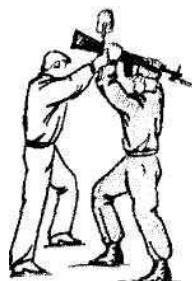
6. На носке левой ноги повернуться направо кругом и выполнить верхний блок автоматом.

7. С шагом левой вперед нанести удар магазином в живот.

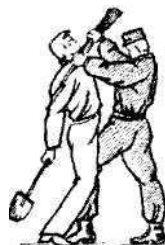
8. На носке левой ноги повернуться налево кругом, принять изготовку к бою.



Счет 5



Счет 6



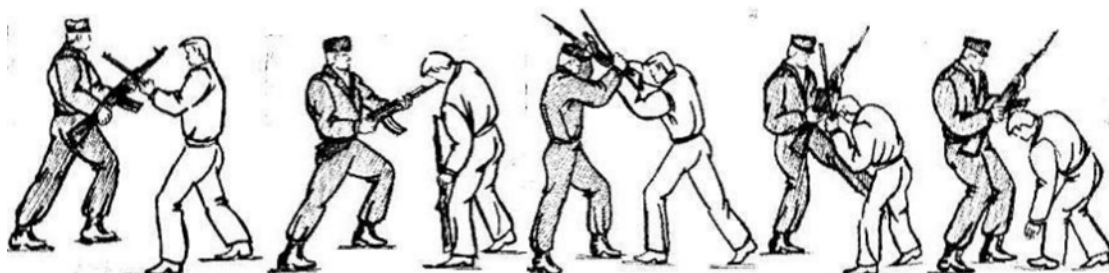
Счет 7



Счет 8

9. С шагом правой выполнить отбив вправо и с выпадом левой нанести укол штыком.

10. На носках повернуться направо и выполнить верхний блок, нанести удар носком правой в промежность и удар автоматом по голове сверху.



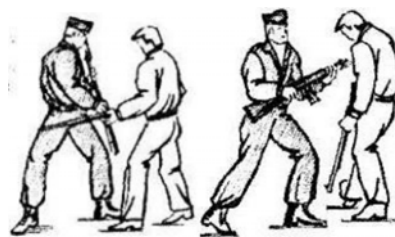
Счет 9

Счет 10

11. С выпадом правой в сторону нанести удар прикладом вправо.

12. На носке левой ноги повернуться налево кругом и, подтянув правую ногу, принять изготовку к бою.

13. Выполнить отбив автоматом вниз направо и с выпадом левой нанести укол штыком.



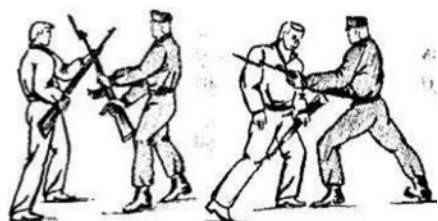
Счет 11      Счет 12

Счет 13

14. Поворачиваясь на носке левой ноги направо, выполнить отбив автоматом наружу и с выпадом левой нанести укол штыком.

15. Выполнить скрестный шаг левой и с выпадом правой нанести укол штыком.

16. С поворотом налево приставить левую ногу к правой и принять строевую стойку.



Счет 14



Счет 15



Счет 16

### Глава 3. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА

#### Абсолютная сила

В процессе силовой тренировки могут решаться следующие задачи:

- повышение уровня развития силовых способностей;
- укрепление здоровья, повышение функционального состояния систем организма (нервно - мышечной, сердечно – сосудистой систем);
- увеличение активной мышечной массы, повышение упругости мускулатуры;
- сокращение избытка жировой массы, улучшение осанки, фигуры.

Силовая тренировка опосредованно оказывает положительное влияние на развитие личностных характеристик. Она способствует воспитанию морально-волевых качеств сотрудника – настойчивости, упорства, уверенности в себе, готовности к преодолению трудностей и др.

#### *Особенности начального этапа силовой тренировки*

В основе начального этапа силовой тренировки лежит комплексный метод развития силы - тренировки с небольшими сопротивлениями, малым числом повторений, небольшой скоростью выполнения упражнения, продолжительным отдыхом.

Комплексный метод создает базовый фундамент для последующего развития силы и выносливости, продолжительность которого равна 6-9 месяцам. Необходимо учитывать следующие рекомендации:

- использовать упражнения, не требующие высокой мышечной координации;
- использовать сопротивления, не превышающие 45 - 50% от показателя максимальной силы;
- количество повторений в серии не должно превышать 50% от максимально возможного числа повторений;
- нагрузка на мышцу или мышечную группу в одной тренировке - от 20 до 100 повторений.

Начальный этап занятия силовыми упражнениями сопровождается достаточно быстрым ростом силовых качеств, организм активно реагирует на выполняемую нагрузку.

*Методические аспекты силовой тренировки и восстановления после нагрузки*

Для роста мышечного поперечника в атлетической гимнастике используется двухдневный микроцикл, исходя из того, что восстановления белков составляет 48 часов (Например: в понедельник, среду и пятницу тренируют мышцы плечевого пояса и живота, а во вторник, четверг и субботу - мышцы спины, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов).

В тренировке используется ограниченное количество упражнений (2-4), которые выполняются сериями (3-7) до отказа (в тренировке одно упражнение повторяется 100 и более раз).

Хорошее восстановление организма после тренировки свидетельствует о компенсации израсходованных энергетических ресурсов. «Возвращение» энергии у функциональных систем организма различно и зависит от целого ряда факторов: уровня утомления, содержания тренировочного процесса и т.д.

Положительное влияние на восстановление организма оказывает умеренная нагрузка на выносливость (бег, игровые виды двигательной активности, плавание), растирания, грязевые аппликации на утомленные мышечные группы, сауна, контрастный душ, солнечные ванны, кварцевые лампы, массаж и самомассаж.

**Абсолютная сила человека. Метод повторного выполнения упражнений с предельным и около предельным сопротивлением.**

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которой лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную активность. Собственно силовые способности характеризуются большим мышечным напряжением и проявляются в преодолевающем, уступающем и статистическом режимах работы мышц. Они определяются физиологическим поперечником мышц и функциональными возможностями нервно-мышечного аппарата.

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.), общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся.

В физическом воспитании для оценки степени развития собственно силовых способностей различают абсолютную и относительную силу.

#### **Абсолютная и относительная сила.**

*Абсолютная сила* – это максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела.

*Относительная сила* – это сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг, собственного веса:

$$(F_{\text{относительная}} = F_{\text{абсолютная}} / P_{\text{(вес тела человека)}}).$$

В двигательных действиях, где приходится перемещать собственное тело, относительная сила имеет большое значение. В движениях, где есть небольшое внешнее сопротивление, абсолютная сила не имеет значения, если сопротивление значительно – она приобретает существенную роль и связана с максимумом взрывного усилия.

**Методы повторного выполнения упражнений с предельным и около предельным сопротивлением.**

В практике физического воспитания используется большое количество методов, направленных на воспитание различных видов силовых способностей.

*Метод максимальных усилий (предельное сопротивление)* предусматривает выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления (например, поднятие штанги предельного веса). Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод неопредельных усилий.

*Метод многократных субмаксимальных напряжений (около предельное сопротивление)* предусматривает увеличения поперечника мышц и силы).

Цель тренировки по методу многократных субмаксимальных напряжений состоит в увеличении максимальной силы за счет роста мышечного поперечника. Для достижения этой цели в тренировке необходимо соблюдать следующие методические рекомендации:

- преодолеваемое сопротивление (отягощение) равно 80-90% от максимального индивидуального показателя силы (наиболее эффективным весом принято считать вес, равный 85 % от максимального показателя);
- упражнения в серии выполняются до отказа, до полного утомления мышцы или группы мышц;
- каждое упражнение выполняется сериями (5-10 серий);
- скорость выполнения упражнения медленная или умеренная;
- отдых между сериями или комплексами - от 1 до 4 минут.

Продолжительность восстановительного периода после тренировки на развитие максимальной силы - от 24 до 48 час., что необходимо учитывать при планировании тренировок в недельном цикле.

*Метод кратковременных максимальных напряжений* предусматривает увеличение силы, без роста мышечной массы. Тренировочные нагрузки

развивают максимальную силу и не оказывают прямого влияния на увеличение мышечного поперечника.

Для достижения такого эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- преодолеваемое сопротивление должно быть равно 90-100 % от показателя максимальной силы в упражнении;
- число повторений - 1-3 раза;
- число серий (подходов) - 8-15;
- продолжительность отдыха между сериями (подходами) - 3-6 мин.;
- характер выполнения упражнения - взрывной при максимально возможном индивидуальном темпе движений.

Для трех основных методов развития максимальной силы имеется несколько общих принципов организации нагрузки:

- тренировочные упражнения выполняются на высоком техническом уровне (качественно);
- вес отягощения соответствует 75-100% индивидуальной максимальной силы (табл.1)
- скорость выполнения движений в том или ином упражнении соответствует выбранному методу развития силы;
- число повторений упражнения в зоне: 95-100 % от максимальной силы - 15-25 раз; 90-95% от максимальной силы - 20-40 раз; 80-90% от максимальной силы - 35-80 раз; 70-75% от максимальной силы - 70-110 раз.

**Методика развития собственно силовых способностей с использованием около предельных и предельных отягощений.**

Сущность этой методики заключается в применении упражнений, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц и в уступающем режиме работы мышц. Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в преодолевающем режиме работы мышц, предусматривает применение около предельных отягощений равных 3-2 повторного максимума (ПМ) (90-95% от максимума).

**Таблица 1. Определение веса отягощения в зависимости от индивидуального показателя максимальной силы**

Планируемый вес отягощения (в %)	Показатель личного достижения (кг)									
	10	30	50	60	70	80	90	100	110	120
30	3	9	15	18	21	24	27	30	33	36
40	4	12	20	24	28	32	36	40	44	48
50	5	15	25	30	35,5	40	45	50	55	60
60	6	18	30	36	42	48	54	60	66	72
70	7	21	35	42	49	56	63	70	77	84
80	8	24	40	48	56	64	72	80	88	96
90	9	27	45	54	63	72	81	90	99	108

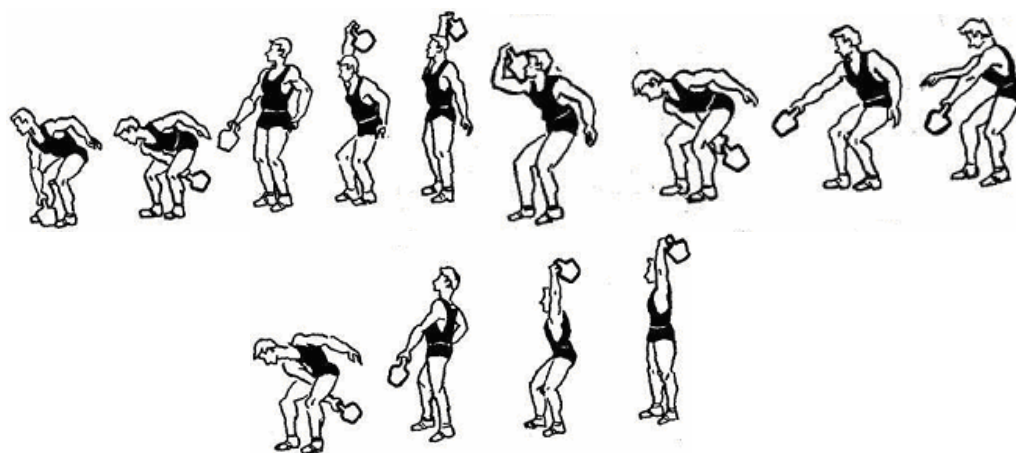
Работу с отягощениями рекомендуется сочетать с весом 4 - 6 ПМ. Интервалы отдыха – оптимальны – до полного восстановления (4-5 мин). Воспитание собственно силовых способностей в упражнениях, выполняемых в уступающем режиме работы мышц, предусматривает применение в работе отягощений весом 70-80 % от максимума, показанного в преодолевающем режиме работы мышц. Постепенно вес доводится до 120-140%. Целесообразно применять 2-3 упражнения с 2-5 повторениями.

**Упражнения с гирями для развития абсолютной силы мышц рук, ног, туловища.**

**Поднимание гири 24 кг (рывок).(рис.153)**

Стойка - ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху одной рукой за дужку гири, стоящей на полу, поднять гирю вверх и опустить вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке 1 с , смена рук осуществляется на замахе вперед. Запрещается находиться в положении,

когда гиря опущена вниз более 2 с. Установлены две весовые категории с минимальными нормативами для слабой руки: до 70 кг - 8 раз; 70 кг и выше - 10 раз.



**Рис. 153. Рывок гири 24 кг.**

Упражнение прекращается при следующих нарушениях: постановка гири на плечо; постановка гири на помост; отдых в положении, когда гиря опущена вниз.

Подъем гири не засчитывается: при дожиме гири; при отсутствии фиксации вверху; при касании свободной рукой или какой-либо частью тела помоста.

*Подготовительные упражнения.*

Мах гири вперед до уровня глаз и назад до уровня пяток. Смена положений рук. Рывок гири двумя руками. Поднимание гири рывком «на попа» (дном вверх), сначала 16 кг, затем - большего веса. Рывок гири в целом, сначала 16 кг, затем 24 кг.

*Меры безопасности:* следить за посильностью упражнений, за постепенным повышением нагрузки, исправностью инвентаря, подготовкой мест занятий; выполняющие упражнение одновременно должны находиться лицом друг к другу; при маховых упражнениях запрещается находиться ближе 3 м от выполняющего.

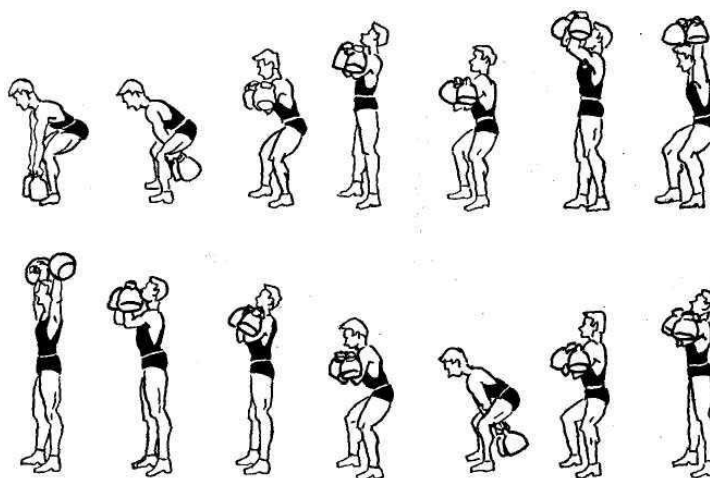
**Толчок двух гирь 24 кг по длинному циклу.(рис.154)**

Толчок гирь состоит из двух приемов: подъема на грудь и толчка от груди.

Стойка - ноги на ширине плеч, взявшись хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем - вниз, не ставя их на пол. Запрещается находиться в положении с опущенными гирями на грудь и вниз более 2 с. Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Подъем на грудь: исходное положение - ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь оторвать гири от помоста, в результате чего гири идут назад к голени; затем мощным усилием мышц ног и спины поднять гири на грудь.

Стартовое положение перед толчком гирь вверх: гири лежат на предплечьях и плечах, ноги выпрямлены, руки прижаты к туловищу, таз слегка выведен вперед.



**Рис. 154. Толчок двух гирь 24 кг по длинному циклу**

Толчок от груди: сделать подсед, затем быстро выпрямить ноги и вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их в этом положении. После фиксации гири одним непрерывным движением опустить сначала на грудь, а затем в положение вися, не касаясь помоста. После чего произвести очередной замах и подъем на грудь.

Упражнение прекращается при следующих нарушениях: постановка гири (гирь) на плечи; постановка гири (гирь) на помост; отдых в положении,

когда гири опущены вниз или удерживаются на груди.

Подъем гирь не засчитывается: при дожиме гирь; при отсутствии фиксации сверху; при касании какой-либо частью тела помоста.

*Подготовительные упражнения.* Поднимание гирь 16 кг на грудь и опускание на пол (обращать внимание на правильное сгибание и разгибание ног и на положение гирь на предплечьях). Толчок гирь 16 кг (облегченных) от груди с подседом и выпрямлением ног. Толчок от груди одной гири 24 кг сначала одной, затем другой рукой. Толчок двух гирь 24 кг.

*Меры безопасности:* следить за посильностью упражнений, за постепенным повышением нагрузки, исправностью инвентаря, подготовкой мест занятий; выполняющие упражнение одновременно должны находиться лицом друг к другу; при маховых упражнениях запрещается находиться ближе 3 м от выполняющего.

#### Упражнения с гирями для рук и плечевого пояса



Поднимание гирь на согнутые руки  
и выпрямление рук вверх

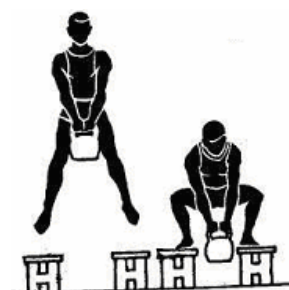


Сведение и разведение рук в  
сторону лежа на скамейки

#### Упражнения с гирями для ног



Подпрыгивание в приседе с гирей  
на плечах



Прыжки вверх из приседа  
с гирей в руках

#### Упражнения с гирями для туловища



Наклон вперед с гирями на плечах

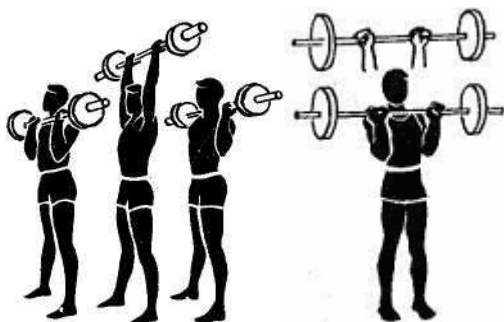
**Упражнения со штангой для развития абсолютной силы мышц рук, ног, туловища.**

**Удержание штанги 90 кг.**

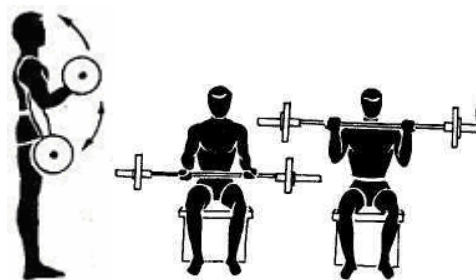
Лежа на спине, ноги согнуты, ступни упираются в гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках; поднять штангу на прямые ноги, затем опустить ее на 25-30 см вниз и удерживать на полусогнутых ногах. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации штанги на полусогнутых ногах.

*Подготовительные упражнения.* Приседание со штангой на плечах. Удержание штанги на плечах в полуприседе. Выполнение упражнения в целом с меньшим весом. Сгибание и разгибание ног со штангой в положении лежа на спине на тренажере.

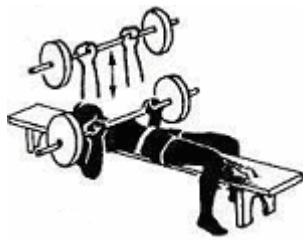
**Упражнения со штангой для мышц рук и плечевого пояса**



Толчок штанги двумя руками



Сгибание и разгибание рук со штангой



Жим двумя руками лежа на спине



Поднимание и опускание штанги из-за  
ГОЛОВЫ

### Упражнения со штангой для мышц ног



Выпады вперед со штангой на плечах

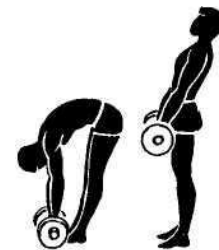


Выпрыгивание вверх со штангой на  
плечах

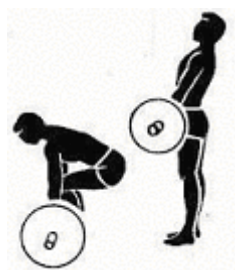
### Упражнения со штангой для туловища



Наклоны в стороны со штангой на  
плечах



Поднимание штанги на прямых  
ногах



Поднимание штанги



Поднимание штанги за телом

## **Упражнения на гимнастических снарядах для развития абсолютной силы мышц рук и туловища.**

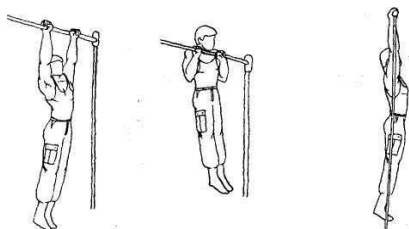
### **Упражнения на перекладине**

#### Подтягивание на перекладине.(рис.155)

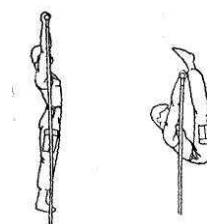
Выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1-2 сек.) без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

#### Поднимание ног к перекладине.(рис.156)

Из виса на прямых руках поднять прямые и сомкнутые ноги к перекладине, коснуться ее и опустить ноги вниз. Каждый раз перед началом выполнения упражнений фиксируется неподвижный вис на выпрямленных руках в течение 1 сек. Маховые движения и рывки при выполнении упражнения не разрешаются.



**Рис. 155. Подтягивание на перекладине**



**Рис. 156. Поднимание ног к перекладине**

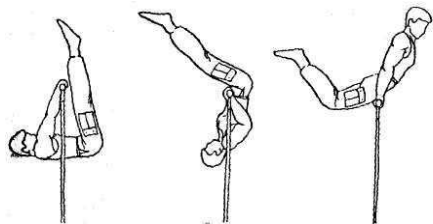
#### Подъем переворотом на перекладине.(рис.157)

Выполняется из виса хватом сверху без рывков и маховых движений, подтягиваясь, поднять ноги к перекладине и, переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор на прямые руки; положения виса и упора фиксируются на прямых руках 1 сек. Опускание в вис выполняйся произвольным способом.

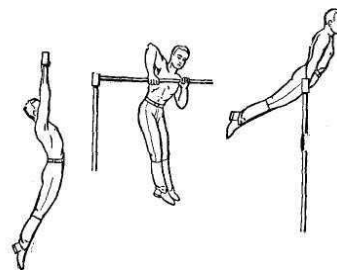
#### Подъем силой на перекладине.(рис.158)

Вис хватом сверху; подтягиваясь, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис

выполняется произвольным способом; разрешается подъем силой на обе руки.



**Рис. 157. Подъем переворотом на перекладине**



**Рис. 158. Подъем силой на перекладине**

Упражнение. Комбинированное силовое упражнение на перекладине.

Вис хватом сверху; выполнить в любой последовательности подтягивание, поднимание ног, подъем переворотом и подъем силой; во второй и последующих сериях сохранить начатую очередность выполняемых упражнений. Положение виса и упора фиксируются; при подтягивании подбородок - выше перекладины; при поднимании ноги касаются грифа снаряда. Разрешается сгибание и разведение ног, отклонение тела от неподвижного положения, выполнение движений махом и рывком. Оценка производится по количеству циклов.

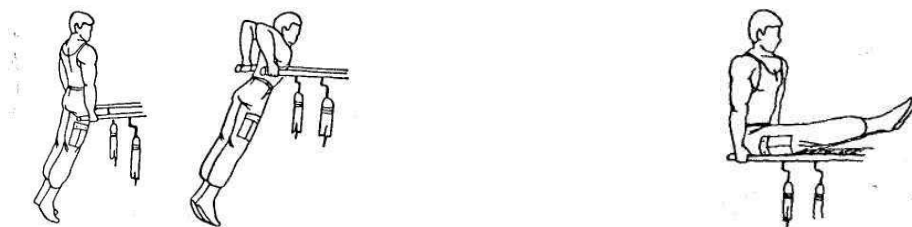
**Упражнения на брусьях.**

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.(рис.159)

Выполняется из положения упора, руки выпрямлены, ноги прямые и сомкнуты; опускание производить до полного сгибания рук, а разгибание до полного их выпрямления. Положение упора (руки выпрямлены) фиксируется 1-2 сек.

Угол в упоре на брусьях.(рис.160)

Выполняется из положения упора. Подняв прямые ноги в положение "угол", удерживать их над жердями; время выполнения упражнения определяется с момента фиксирования положения "угол" и до тех пор пока пятки ног не опустятся ниже жердей.



**Рис. 159. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.**      **Рис. 160. Угол в упоре на брусьях.**

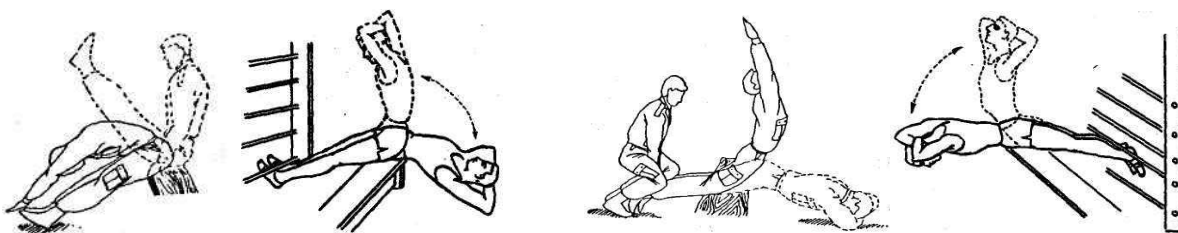
**Упражнения на гимнастической скамейке, стенке и канате.**

Упражнения на этих снарядах направлены главным образом на укрепление мышц туловища, они способствуют также развитию гибкости и улучшению осанки. Эти упражнения удобны для самостоятельного выполнения.

Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.(рис.161)

1. Сидя на скамейке взявшись руками за ее передний край, ноги вытянуть вперед. Слегка отклонив туловище назад, поднять прямые ноги на высоту головы; опустить ноги, наклонить туловище вперед до касания лбом коленей, руки кистями к носкам ног; затем вернуться в исходное положение.

2. Выполняющий упражнение лежит лицом вниз, опираясь о скамейку бедрами; согнутые руки на полу, кисти одна на другой, голова опущена на кисти рук; партнер придерживает ноги исполняющего. Поднимание туловища возможно выше, руки вверх (или за голову), вернуться в исходное положение.

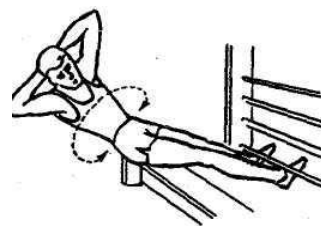


Из положения лежа с закрепленными ногами -наклон вперед.

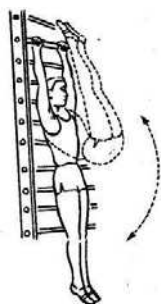
Из положения лежа с закреплёнными ногами -наклон туловища назад.



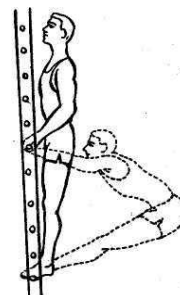
Из положения сидя с закрепленными ногами -наклон туловища вперед с касанием локтем колена разноименной ноги.



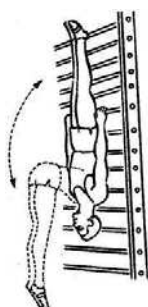
Из положения сидя с закрепленными ногами и отклонившись назад - повороты туловища.



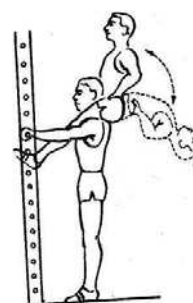
В вися - поднимание ног до касания рейки над головой.



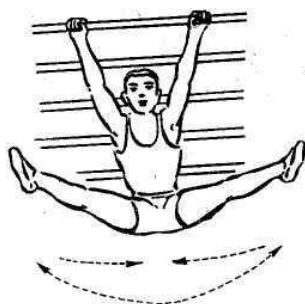
Из упора стоя - сгибание и разгибание туловища.



Из вися прогнувшись - опускание и поднимание ног.



Наклоны назад в положении верхом.



В вися углом -разведение и сведение ног.



Напряженное выгибание с помощью партнера.

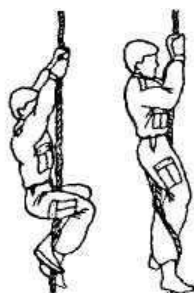
**Рис. 161. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке**

### Упражнения на канате.(рис.162, 163)

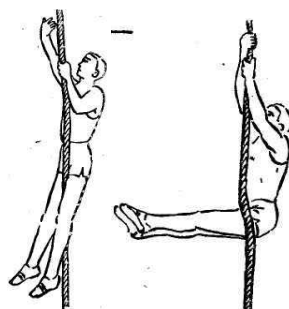
Эти упражнения являются хорошим средством для развития мышц плечевого пояса и укрепления кистей рук. Упражнения легко дозируются изменением способа и продолжительности лазания. Они удобны для самостоятельного выполнения и показательны для развития силовых качеств занимающегося.

#### 1. Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.

Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола (земли), поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и перехватить руки вверх. Подняться по канату на 4 м, коснуться до верхней отметки одной рукой и опуститься произвольным способом в исходное положение. Лазание без помощи ног - подтягиваясь на одних руках, поочередно перехватывать ими канат на уровне головы и лезть вверх; ноги держать свободно или в положении "угол"



**Рис. 162 Лазанье по вертикальному канату с помощью ног на быстроту.**



**Рис. 163. Лазание без помощи**

**Взрывная сила**

## **Взрывная сила. Метод повторного выполнения упражнений с неопредельным сопротивлением высокой интенсивности.**

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых, наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое человеком (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании гранаты) возрастает значимость скоростного компонента. К скоростно-силовым способностям относят взрывную силу.

### **Взрывная сила человека**

Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте бег на короткие дистанции, прыжки в длину и высоту, метания различных предметов и т.п.). Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой<sup>1</sup>. Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. Ускоряющая сила – способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Сущность методов развития скоростно-силовых способностей заключается в создании максимальной мощности работы посредством неопредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимально возможной для этих условий скоростью.

## **Метод повторного выполнения упражнений с неопредельным сопротивлением высокой интенсивности.**

---

<sup>1</sup> Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.

Данный метод многократных легких и средних напряжения – увеличивает скоростные качества проявления силы. Происходит развитие скоростной или взрывной силы за счет улучшения координации мышечных групп.

Суть метода заключается в следующем:

- преодолеваемое сопротивление составляет 30-85% от максимальной силы;
- число повторений при 85% от показателя максимальной силы - 1-3 раза, с усилием менее 70% -8-15 раз;
- скорость выполнения упражнения - максимально возможная;
- количество серий - 3-7;
- время отдыха между сериями - от 2 до 8 мин. (продолжительность отдыха определяется временем восстановления работоспособности).

#### **«Ударный метод» развития взрывной силы.**

Данный метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину).

**Упражнения для развития взрывной силы мышц ног и скорости бега на короткие дистанции.**

#### **Упражнения для развития взрывной силы мышц ног.**

##### 1. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега (рис.164) состоит из разбега, толчка, полета и приземления. Разбег (30-40 м) выполнять с постепенным ускорением, доводя скорость до максимальной.

Сделать разбег и оттолкнуться одной (сильнейшей) ногой от линии отталкивания (не заступая за линию), другой - одновременно с руками

взмахнуть вперед-вверх, согнув ее в колене. После толчка соединить ноги, подтянув их коленями к груди, и приземлиться.

## 2. Прыжок в высоту с разбега.

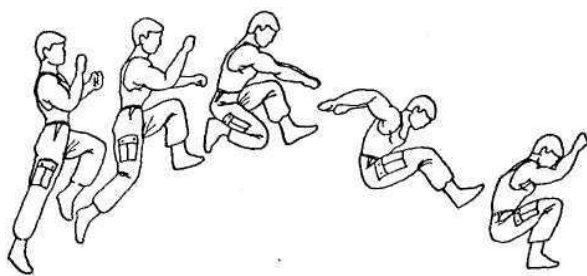
Прыжок в высоту с разбега.(рис.165) Упражнение отрабатывается при наличии условий и материальной базы. Сделать разбег под углом к планке и, выставив толчковую ногу вперед на пятку, отвести руки назад. Быстро выпрямляя толчковую ногу с одновременным перекатом с пятки на носок и взмахом рук и маховой ногой, совершить взлет. Маховую ногу поднять вверх и перенести через планку, после чего энергично поднять и перенести за планку толчковую ногу. Туловище над планкой наклонить вперед, а руки опустить вниз и приземлиться на маховую ногу.

## 3.Прыжок в длину с места из глубокого приседа.(рис.166)

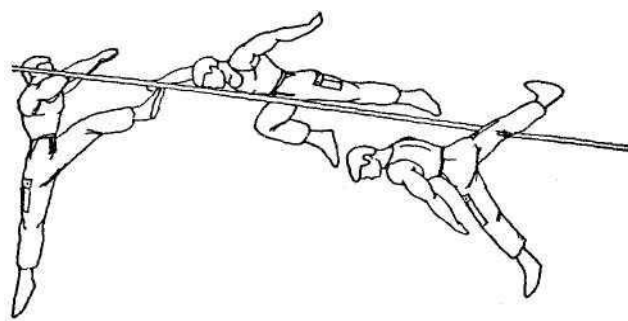
Из положения упор присев прыжок вперед. Следить за полным выпрямлением ног в момент отталкивания.

## 4. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.(рис.167)

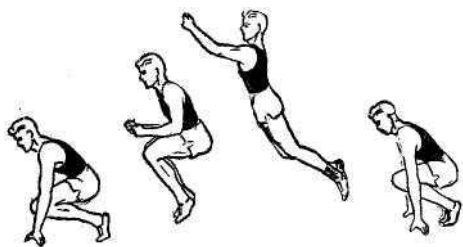
Выпрыгивание вверх из положения упор присев с разведением ног вперед-назад.



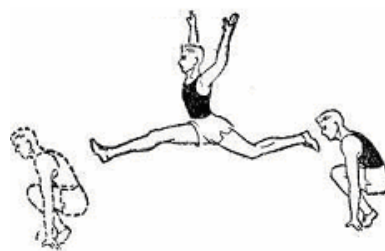
**Рис. 164. Прыжок в длину с разбега**



**Рис. 165. Прыжок в высоту с разбега**



**Рис. 166. Прыжок в длину с места**

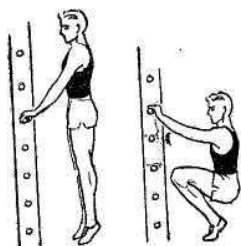


**Рис. 167. Прыжок в длину с места с  
выносом ноги**

### 5. Выпрыгивание вверх.

5.1. Выпрыгивание из глубокого приседа, держась руками за опору.(рис.168) Выполняется многократно, в темпе. Обращать внимание на полное и быстрое разгибание ног в коленном суставе.

5.2. Выпрыгивание из глубокого приседа без опоры.(рис.169) Выполняется без отягощения и с отягощением весом от 10 до 40 кг.



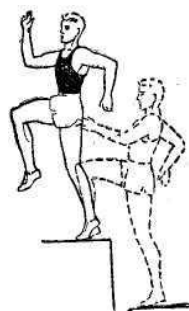
**Рис. 168. Выпрыгивание вверх  
из глубокого приседа с опорой**



**Рис. 169. Выпрыгивание вверх из  
глубокого приседа**

5.3. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.(рис.170) Следить за быстрым движением маховой ноги вверх с одновременным полным разгибанием толчковой ноги. Выполнять многократно до утомления.

5.4. Подскоки на одной ноге, другая на опоре.(рис.171) Выполняется многократно с отягощением (10-30 кг) или без отягощения, на время или количество раз. Обращать внимание на быстрое и полное отталкивание стопой, без сгибания в коленном суставе.



**Рис. 170. Выпрыгивание вверх,  
одна нога на опоре.**

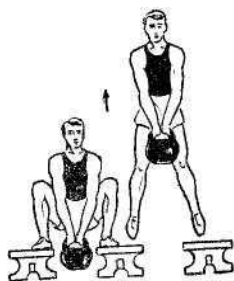


**Рис. 171. Подскоки на одной ноге,  
другая на опоре.**

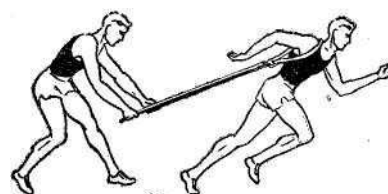
5.5. Выпрыгивание с гирей (рис.172) в руках, стоя на параллельно поставленных возвышениях. Выполнять многократно, с быстрым разгибанием ног. Вес гири от 16 до 32 кг. Упражнение выполняется из положения приседа и полуприседа.

6. Бег с сопротивлением.

Бег с преодолением сопротивления (рис.173) по дистанции и со старта, удерживая бегуна резиновым амортизатором, прикрепленным к поясу или надетым на плечи. Обращать внимание на полное выпрямление ноги в момент отталкивания и наклон туловища



**Рис. 172 Выпрыгивание с гирей**



**Рис. 173. Бег с преодолением  
сопротивления**

**Упражнения для развития скорости бега на короткие дистанции**

Развитие скорости бега на короткие дистанции начинается с изучения техники бега.

Техника выполнения движений имеет общие основы для бега на всех дистанциях. Формирование ее связано с образованием двигательного навыка путем многократного повторения специальных беговых упражнений. Их разучивание происходит на первом этапе обучения. При этом количество

подготовительных упражнений, выполняемых сотрудниками, первоначально достигает более десяти. По мере освоения двигательного навыка число упражнений, при помощи которых закрепляется рациональный способ выполнения движения в целом, сокращается до трех-четырех.

Для обучения основам техники бега необходимо провести несколько занятий на любой ровной площадке, размеченной линиями беговой дорожки. Каждое занятие должно включать разминку с медленным бегом 400 - 800 метров, упражнения на гибкость и растягивание мышц туловища и нижних конечностей.

#### 1. Бег толчками с отягощением.(рис.174)

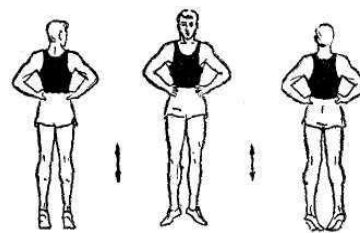
Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями вперед вверх с активным подниманием и опусканием бедра. Обращать внимание на полное разгибание толчковой ноги. Вес отягощения от 10 до 30 кг. Дистанция 20-100 метров.

#### 2. Подскоки на двух ногах.(рис.175)

Стопа находится в трех положениях. Выполняется на количество раз или на время от 10 до 20 секунд для каждого положения непрерывно. Обращать внимание на полное отталкивание стопой.



**Рис. 174. Бег толчками с гирей**



**Рис. 175. Подскоки на двух ногах**

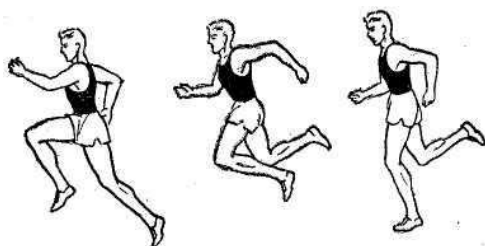
#### 3. Прыжки с приземлением на толчковую ногу(рис.176)

Многочисленное повторение прыжков на дистанцию 30-60 метров. Следить за полным отталкиванием, высоким подниманием бедра и голени.

#### 4. Бег с высоким подниманием бедра.(рис.177)

Согнутые в локтях руки работают свободно, как при беге. В момент полного отталкивания опорной ногой бедро маховой ноги поднято вперед выше горизонтального положения, голень и стопа расслаблены. Опорная

нога, туловище и голова составляют одну линию. Шея свободна, бегун смотрит прямо перед собой. Упражнение выполняется на месте и в движении; в быстром темпе на различных коротких отрезках и на время от 10 до 30 секунд. Упражнение можно выполнять в переменном темпе с резким возрастанием ритма движения или с постепенным нарастанием темпа и доведением его до предела. Следить за полным отталкиванием опорной ногой, высоким движением бедра, свободным и правильным положением головы, туловища и рук, а также за тем, чтобы колени ног не разводились в стороны.



**Рис. 176. Прыжки с приземлением на толчковую ногу**



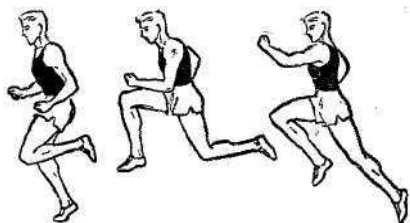
**Рис. 177. Бег с высоким подниманием бедра**

5. Прыжковый бег.(рис.178)

Туловище под углом 45-50 градусов. Сильно и быстро выталкиваясь, сохраняя наклон туловища и высоко поднимая бедро маховой ноги, выполнять упражнение на отрезках от 20 до 100 м. Следить за полным выталкиванием вперед, наклоном туловища, активным подтягиванием бедра, быстрым отталкиванием стопой.

6. Ускорение из низкого старта.(рис.179)

Выполняется из положения низкого старта. Наклон туловища под углом 35—40 градусов. Выполняется на отрезках от 20 до 50 м. Все движение направлено вперед.



**Рис. 178. Прыжковый бег**



**Рис. 179. Низкий старт**

7. Бег на месте с высоким подниманием бедра.(рис.180)

Туловище под углом в 45-50 градусов, руки на опоре на уровне ниже плеч. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Голова и опорная нога составляют одну линию. Упражнение выполняется сериями на время от 10 до 30 секунд в быстром темпе. Следить за полным выпрямлением опорной ноги, активным подтягиванием голени к бедру и высоким подниманием бедер.

#### 8. Бег вверх по лестнице.(рис.181)

Выполняется в быстром темпе. Следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким подниманием бедра



**Рис. 180. Бег на месте высоким подниманием бедра**



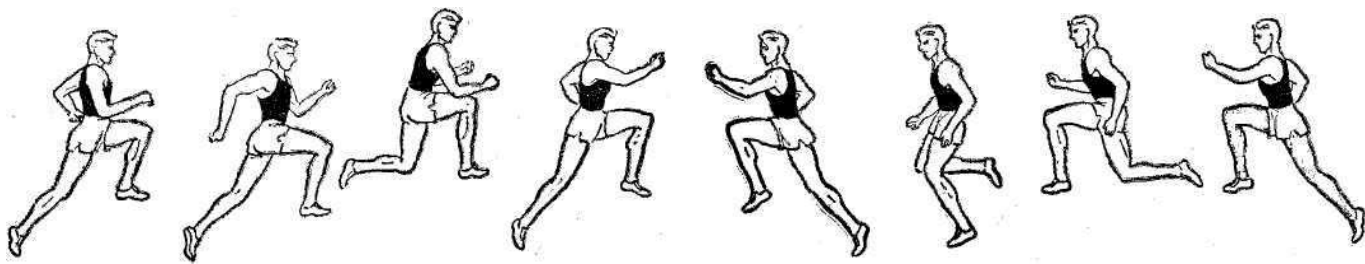
**Рис. 181. Бег вверх по лестнице.**

#### 9. Прыжок в беговом шаге.(рис.182)

Включение в бег, через 2 - 4 беговых шага, прыжка с мощным отталкиванием и энергичным выносом бедра вперед (прыжок в беговом шаге). Включается в бег со средней и около предельной скоростью и выполняется в еще более высоком ритме. Следить за полным выпрямлением опорной ноги с последующим быстрым подтягиванием бедра и выносом его вперед. Применяется в беге с ускорением и в равномерном беге.

#### 10. Прыжки на одной ноге.(рис.183)

Прыжки на одной ноге с быстрым подтягиванием бедра и голени вперед-вверх. Выполняется на время. Длина дистанции 20 - 30 м. Следить за полным отталкиванием опорной ногой и высоким положением голени и стопы.



**Рис. 182. Прыжок в беговом шаге.**

**Рис. 183. Прыжки на одной ноге**

11.Методика применения специальных подготовительных беговых упражнений

*1. Обучение прямолинейности движения в беге.*

1.1. Медленный бег по прямой линии – 4х50 метров.

1.2. Бег прыжковыми шагами по линии – 4х50 метров. Стопу ставить строго по линии.

1.3. Движения руками на месте. Руки согнутые в локтевых суставах под углом 90 градусов , должны двигаться в передне-заднем направлении.

1.4. Равномерный бег по прямой линии – 3х50 метров. Стопы ставить по прямой линии и движение руками производить в передне-заднем направлении.

*2. Обучение постановке стопы и отталкивание.*

2.1. Ходьба коротким шагом на передней части стопы с подниманием бедра – 3х30 метров. Руками совершать движения, как в беге.

2.2. Равномерный бег по прямой линии на передней части стопы – 3х50 метров.

2.3. Бег прыжками с приземлением на среднюю часть стопы с постепенным сокращением длины шага и переходом на бег с выталкиванием – 4х30 метров.

2.4. Бег с выталкиванием – 4х30 метров. Бежать с минимальным продвижением вперед (на 1 -1,5 стопы), по возможности, не поднимая бедро, не захлестывать назад голень, приземляться на переднюю часть стопы.

2.5. Бег с высоким подниманием бедра – 4х30 метров. Колено поднимать до прямого угла и выше. Корпус назад не отклонять. Продвижение вперед незначительно. Руки опущены вдоль тела.

2.6. Бег с ускорением по прямой линии – 4х60 метров. Движение начинать медленно. Постепенно, к концу отрезка, довести частоту движений до предельной. Закончить бег по инерции.

*3. Обучение согласованности движений, активизировать работу рук.*

3.1. Изучение согласованности движений руками и ногами на месте по разделениям. Выполнить 10-12 раз.

3.2. Бег с выталкиванием на месте. Сосредоточить внимание на движение разноименной руки и ноги.

3.3. Бег с выталкиванием – 6х50 метров, через 50 метров ходьба.

3.4. Бег с ускорением – 3х60 метров.

*4. Укрепление рессорной функции стопы.*

4.1. Медленный бег по прямой линии без опускания на пятку – 3х50 метров.

4.2. Бег с высоким подниманием бедра через 30 метров ходьбы – 3х30 метров.

4.3. Бег с выталкиванием – 4х40 метров через 40 метров ходьбы.

4.4. Бег с ускорением – 3х50 метров.

*5. Совершенствование техники бега.*

5.1. Бег с ускорением 3х80 метров по линии.

5.2. Бег со скоростью 80% от максимальной – 4х100 метров через 3-4 минуты отдыха.

5.3. Бег с высоким подниманием бедра – 3х40 метров.

5.4. Бег с выталкиванием – 4х50 метров через 50 метров ходьбы.

5.5. Бег с выталкиванием – 14 минут в режиме по 100 метров выталкивание, через 100 метров бега трусцой.

5.6. Быстрый бег без опускания на пятку – 4х100 метров (4х200 метров)

**Упражнения для развития взрывной силы мышц рук.**

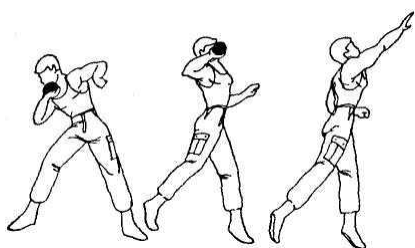
Толкание ядра.(рис.184)

Встать внутри круга левым боком или спиной в направлении толкания, ноги слегка расставить в стороны. Взять ядро в правую руку и держать его у

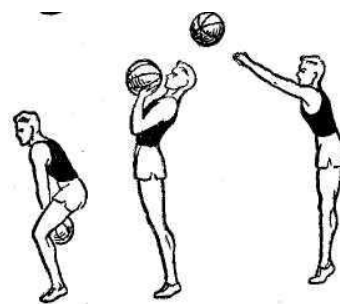
шеи над ключицей так, чтобы оно лежало на основании слегка разведенных пальцев. Согнуть правую ногу и слегка наклонить к ней туловище, левую ногу поставить на носок, а левую руку свободно удерживать на уровне груди. Тяжесть тела перенести на правую ногу. Быстро разгибая правую ногу и туловище, перенести тяжесть тела вперед на левую ногу, повернуться лицом и грудью в сторону сектора и энергично толкнуть ядро под углом 40 градусов. Для сохранения равновесия сменить положение ног.

Метание медицинбола.(рис.185)

Метание отягощения весом от 5 до 15 кг двумя руками от груди, стоя лицом к партнеру. Выполняется в среднем и быстром темпе. Следить за широкой амплитудой движения



**Рис. 184. Толкание ядра.**

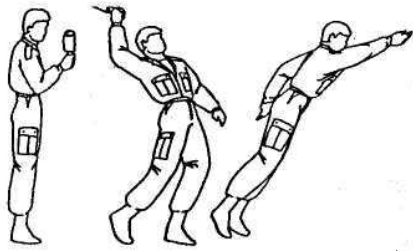


**Рис. 185. Метание медицинбола.**

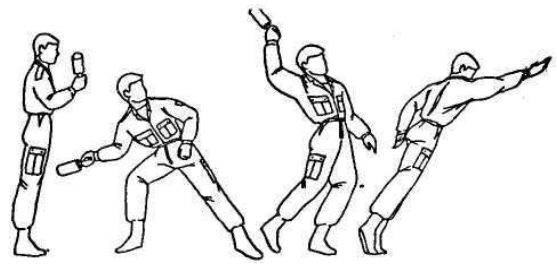
Метание гранаты стоя с места в цель.(рис.186)

Взять гранату в правую руку. Отставляя правую ногу назад (или с шагом левой ногой вперед), сделать замах рукой вверх-назад. Отталкиваясь правой ногой и подавая туловище вперед, бросить гранату в цель (круг радиусом 2 м), пронося ее маховым движением руки над плечом. Засчитываются попадания по площади, ограниченной линией круга шириной 7 см.

Метание гранаты в цель может производиться, также с замахом по дуге вниз-назад.(рис.187)



**Рис. 186. Метание гранаты стоя с места**



**Рис. 187. Метание гранаты с замахом вниз-назад.**

Метание гранаты в движении на дальность.(рис.188)

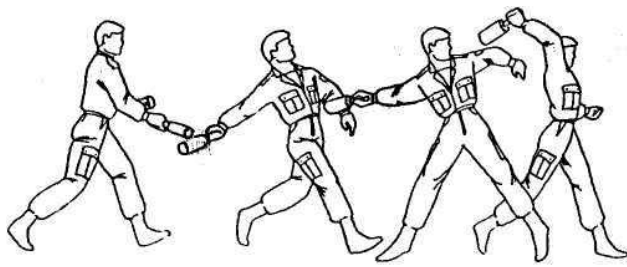
Граната в полусогнутой руке перед лицом. Не останавливаясь, с шагом левой ногой начать замах, опуская руку с гранатой вперед-вниз; со вторым шагом правой ногой, разворачивая ее носком вправо, продолжать замах назад; со следующим шагом левой ногой закончить поворот туловища и замах, отводя руку с гранатой с одновременным поворотом и отклонением туловища назад в крайнее положение; с постановкой левой ноги, используя скорость движения, бросить гранату.

Метание и выталкивание отягощений.(рис.189)

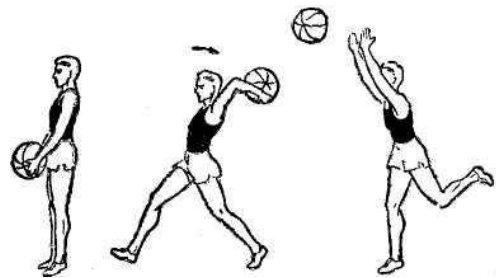
1. Метание отягощения весом от 3 до 10 кг двумя руками из-за головы с шагом вперед, стоя лицом к партнеру. Выполнять в среднем темпе. Следить за широкой амплитудой движения.

2. Метание отягощения весом от 3 до 10 кг двумя руками вперед из положения наклона туловища и широкой постановкой ног в стороны, стоя лицом к партнеру. Выполнять в среднем и быстром темпе. Следить, чтобы туловище не выпрямлялось.

3. Выталкивание отягощения весом 5-10 кг попеременно левой и правой рукой, стоя боком к партнеру. Выполнять в среднем и быстром темпе. Следить за широкой амплитудой движения и соблюдением основных моментов техники толкания ядра.



**Рис. 188. Метание гранаты в движении**



**Рис. 189. Метание медицинбола**

Для метания гранаты (толкания ядра, выполнения прыжков) предоставляется три попытки, а по остальным видам легкой атлетики - в соответствии с действующими правилами соревнований. Очередность выполнения попыток устанавливается руководителем занятий.

### **Силовая выносливость**

#### **Силовая выносливость человека и основные методы ее развития.**

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, многократное отжимание в упоре лежа - динамическая выносливость, удержание пистолета при стрельбе – статическая выносливость.

Методами развития силовой выносливости являются экстенсивный интервальный метод и интенсивный интервальный метод.

*Интенсивный интервальный метод* тренировок повышает сопротивляемость организма к утомляемости при относительно непродолжительных нагрузках:

- преодолеваемое сопротивление составляет 50-65 % от показателя максимальной силы в конкретном упражнении;

- продолжительность серии - 20-40 сек. (число повторений не учитывается, но упражнение выполняется максимально быстро - режим анаэробной гликолитической работы организма);

- количество серий - 3-6;

- продолжительность отдыха между сериями - 1-1,5 мин.

*Экстенсивный интервальный метод* с одной стороны повышает сопротивляемость организма утомляемости, а с другой - улучшает способность организма к восстановлению:

- преодолеваемые сопротивления равны 30-40 % от максимального показателя;

- количество повторений упражнения в серии - 30-40 раз (до 70 раз);

- продолжительность серии - в пределах 1 мин.;

- скорость выполнения упражнения - средняя;

- количество серий одного упражнения - 3-6;

- продолжительность отдыха между сериями - 2-4 мин.

Адаптационные явления организма проявляются только тогда, когда средняя частота сердечных сокращений при тренировке силовой выносливости составляет до 180 ударов в минуту. Для воспитания общей и локальной силовой выносливости эффективным является метод круговой тренировки с общим количеством станций от 5 до 15-20 и с отягощением 40-50% от максимума. Упражнения часто выполняются «до отказа» повторным методом. Количество серий и время отдыха между сериями и после каждого упражнения может быть разным, в зависимости от решаемых задач.

Для развития силовой выносливости можно использовать профессионально-прикладные упражнения в поднимании и переноске занимающихся (правонарушителей).

### **Упражнения в поднимании и переноске занимающихся.**

Упражнение 1. Переноска сидящего на руках.(рис.190) Двое становятся рядом лицом в направлении движения, берут ближайшими руками за

запястья. Переносимый садится на сцепленные руки и держится за левую или за правую плечи партнеров.

Упражнение 2. Переноска сидящего на руках с опорой спиной.(рис.191)

Переносящие встают друг против друга на одно колено и соединяют ближайšie к переносимому руки, а дальние от него руки кладут на плечи друг другу. Переносимый садится на сцепленные руки и опирается спиной на руки, положенные на плечи.



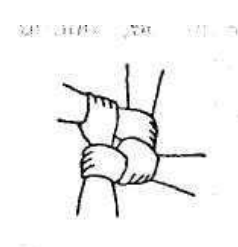
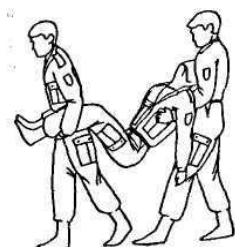
**Рис. 190. Переноска сидящего на руках**

**Рис. 191. Переноска сидящего на руках с опорой спиной**

Упражнение 3. Переноска с поддержкой под руки и колени.(рис.192)

Переносящие становятся в затылок друг другу и берут лежащего на спине товарища - один под руки, другой под колени.

Упражнение 4. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках.(рис.193) Переносящие встают друг против друга, и каждый из них одной рукой берет себя за запястье другой руки хватом сверху, свободной кистью берется за свободное запястье руки партнера (захваты должны быть одноименные у обоих). Переносимый садится на руки и держится за плечи переносящих.



**Рис. 192. Переноска с поддержкой под руки и колени**

**Рис. 193. Переноска сидящего на взаимно сцепленных руках**

Упражнение 5. Переноска с поддержкой под ноги и спину.(рис.194)

Переносящие встают с одной стороны лежащего на спине партнера и, опускаясь на колени (один из них берет лежащего под ноги, другой под спину), поднимают переносимого, который обхватывает за шею партнера, стоящего ближе к его голове.

Этим же способом можно переносить товарища втроем и вчетвером. В последнем случае переносящие по два становятся лицом друг к другу, поднимают лежащего и, взявшись за руки, переносят его. Переносить одного двумя и большим количеством занимающихся можно с помощью предметов (на палках, небольших лестницах, плащ-палатках и т.п.).

Упражнение 6. Переноска сидящего верхом на спине.(рис.195)

Переносимый становится сзади товарища в стойку ноги врозь и обхватывает его за плечи ближе к шее. Переносящий, слегка наклоняясь вперед и приседая, обхватывает ноги переносимого немного выше коленей (под бедра), выпрямляется и начинает движение.



**Рис. 194. Переноска с поддержкой под ноги и спину.**



**Рис. 195. Переноска сидящего верхом на спине.**

Упражнение 7. Переноска на плечах.(рис.196) Переносимый встает спиной к товарищу в стойку ноги врозь. Переносящий становится на одно колено, наклоняется вперед и сажает переносимого на плечи. Переносимый упирается носками в спину товарища, который поднимается и начинает движение.

Упражнение 8. Переноска с поддержкой двумя руками.(рис.197)

Переносимый лежит на спине, переносящий становится на одно колено или

приседает, подсовывает одну руку под спину, другую под колени переносимого (который одной рукой обхватывает товарища за шею), поднимается и начинает движение.



Рис. 196. Переноска на плечах.



Рис. 197. Переноска с поддержкой двумя руками.

Упражнение 9. Переноска с поддержкой одной рукой.(рис.198)

Переносимый лежит лицом вниз, а товарищ, стоя боком к нему, наклоняется, поднимает его, обхватывает одной рукой за поясницу и начинает движение, прижимая переносимого к себе.

Упражнение 10. Переноска лежащего на одном плече.(рис.199)

Переносящий берет стоящего партнера левой рукой за правое запястье, а правой рукой обхватывает его ноги под коленями, наклоняясь вперед, переносящий кладет партнера животом на правое плечо, затем выпрямляется и захватывает правой рукой правое запястье, освобождая левую руку.



Рис. 198. Переноска с поддержкой одной рукой.



Рис. 199. Переноска лежащего на одном плече.

**Учебно-тренировочные поединки по борьбе, боксу и рукопашному бою.**

Схватки решают задачи приобретения, закрепления и дальнейшего совершенствования технических и тактических умений и навыков;

воспитания и развития необходимых борцу физических и волевых качеств; приобретения и поддержания высокой тренированности, силовой выносливости.

Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в определенных по характеру схватках: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Учебная схватка направлена на усвоение нового материала по технике и тактике борьбы. Проводится она по заданию. Партнер сопротивляется не в полную силу и в ходе схватки периодически создает упражняющемуся благоприятные (согласно заданию) условия для выполнения приема.

В задачу учебной схватки входит освоение какого-либо одного приема (элемента) или сочетание двух-трех приемов. Она проводится только в стойке или только в партере (если не ставится задача изучить связку). Для контроля за своими действиями избирается медленный или средний темп. Быстрота выполнения действий может быть различной (определяется заданием). Схватка может длиться 9 мин. Борцы не должны утомляться, так как это будет мешать правильному усвоению приема. С этой целью схватку можно разбить на отдельные отрезки, между которыми наметить отдых.

В случае неточного выполнения задания схватку прерывают для исправления ошибок. В учебной схватке партнер должен помочь борцу выполнять задание.

Эти схватки надо проводить в начале основной части занятия. Они используются главным образом в подготовительном периоде и на этапе предварительной подготовки в основном периоде.

Учебно-тренировочная схватка. Такие схватки в основном решают задачу дальнейшего освоения и совершенствования техники и тактики борьбы в значительно более легких условиях, чем при выполнении служебно-боевых задач. Они проводятся с различными заданиями, направленными на дальнейшее освоение и закрепление технических и тактических действий, на устранение недостатков, на развитие физических

качеств и на выработку тех или иных тактических маневров ведения борьбы с конкретными противниками. Например, можно дать задание провести схватку одновременно обоим борцам. Перед одним борцом ставится задача совершенствовать переводы в партер, перед другим - уходы в стойку из положения партера.

В учебно-тренировочной схватке борец всесторонне отшлифовывает приемы, контрприемы, защиты. Он должен стремиться побывать в самых различных положениях, ситуациях и найти из них правильный выход; выполнять технические действия из разнообразных положений; упражняться в осуществлении всевозможных тактических замыслов и маневров при ведении схватки с различными противниками.

Если перед борцами не ставится специального задания - совершенствовать защиту, все их стремление должно сводиться к выполнению приемов и контрприемов. Они должны по возможности чаще создавать острые ситуации и использовать их для проведения атак, контратак.

Если во время учебно-тренировочных схваток в результате проведенного приема (контрприема) один из борцов оказывается спиной к ковру, ему нужно встать на мост либо повернуться на бок, а атакующему обязательно занять правильное исходное положение для выполнения дожима или удержания.

Если специальное задание на удержание противника на мосту (или на спине в самбо) не дается, то надо, чтобы нижний ценой небольших усилий смог уйти с моста (или от удержания в самбо).

Учебно-тренировочные схватки строятся по разным формулам (с различными чередованиями борьбы в стойке и в партере, только в стойке или только в партере). Они могут проводиться в различном темпе.

Учебно-тренировочную схватку, так же как и учебную, в случае необходимости можно прерывать для указаний ошибок, но злоупотреблять этим не следует.

Время проведения учебно-тренировочных схваток в уроке зависит от разновидности занятия. Если занятие учебно-тренировочное, то учебно-тренировочную схватку проводят в начале основной части; если же занятие тренировочное - в конце, после того, как борцы закончат тренировочную схватку и некоторое время отдохнут.

Наиболее часто учебно-тренировочные схватки применяются в подготовительном периоде, на этапах предварительной и непосредственной подготовки к соревнованиям основного (соревновательного) периода.

Тренировочная схватка. В этих схватках борцы совершенствуют технику, тактику, развивают физические и волевые качества в условиях, близких к условиям соревнований. Выполнение всех действий и движений проходит с повышенной ответственностью за их правильный исход. Ведя схватку, боец не должен бояться проигрыша. Проведение схватки, когда боец находится только в защите, наносит ущерб совершенствованию излюбленных приемов и контрприемов.

Тренировочные схватки могут выполняться и без задания (вольная схватка). При этом определяют общее время схватки и спортсмены ведут борьбу в том положении (партере или стойке), которое складывается по ходу поединка.

При проведении вольной схватки борцы должны выполнить возможно большее количество излюбленных приемов и контрприемов. При этом надо использовать различные хорошо освоенные способы подготовки и благоприятные ситуации, возникающие по ходу борьбы.

Тренировочную схватку не рекомендуется прерывать для замечаний. В крайнем случае их можно сделать по ходу борьбы. Замечания должны быть ясными и короткими, не отвлекающими борцов от схватки.

Разновидностью тренировочной схватки является схватка без бросков. К ней прибегают, если по каким-либо причинам нет возможности проводить тренировки на ковре (например, когда борцы продолжительное время находятся в пути к месту соревнований). Такая же схватка может быть

использована на последней тренировке перед началом соревнований с целью избежать получения травм. Схватки без бросков могут быть включены и в занятия по физической подготовке.

Тренировочные схватки в основном используются на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Соревновательная схватка. Здесь каждый из борцов, используя свои технические, тактические, физические и волевые возможности, стремится добиться преимущества над противником. В соревновательной схватке проходит дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства и боевых качеств борца в наиболее трудных условиях. Эти схватки борец проводит в соревновательном периоде (на этапе участия в соревнованиях). Они могут быть использованы и в подготовительном периоде тренировки, но в менее значимых состязаниях, не требующих от борца специальной подготовки.

В зависимости от условий, характера выполнения схваток и задач, стоящих перед борцом, одни и те же специальные и основные упражнения служат для развития и совершенствования самых различных сторон технического, тактического мастерства, а также физических и волевых качеств.

Если борец выполняет бросок с обратным захватом туловища в партере с партнером относительно легкого веса и акцентирует при этом свое внимание на точности выполнения отдельных деталей броска, то он совершенствует технику. Если же это упражнение он выполняет с более тяжелым партнером, то он будет развивать прежде всего силу мышц сгибателей рук, разгибателей ног и спины.

### **Учебно-тренировочные поединки по упрощенным правилам.**

#### **Упрощенные правила по борьбе самбо.**

Соревнования проводятся по системе с выбыванием и утешительными поединками от финалистов или полуфиналистов, в зависимости от количества участников. Отдых между встречами не менее 5 минут.

Одновременно на ковре могут бороться несколько пар, в зависимости от количества судей и с учетом регламента соревнования, которое должно по времени уложиться в пределах одной пары занятия.

Время встречи - 3 минуты «грязного» времени, за исключением длительных остановок.

Разрешается проводить: броски, сваливания, перевороты, удержания, болевые и удушающие приемы в партере. Оценка всех технических действий соответствует правилам спортивного самбо. Время борьбы в партере ограничивается реальными активными действиями атакующего соперника, по его прекращении участники переводятся в стойку.

Медицинская помощь во время поединка не оказывается. Ввиду не возможности продолжать поединок по состоянию здоровья участнику засчитывается поражение.

Форма участников - куртки самбо или кимоно, при отсутствии их обычная спортивная. Ноги должны быть в борцовках с мягкой подошвой или в носках.

Судья на каждую пару один - инструктор или сотрудник, имеющий соответствующую подготовку.

Жеребьевка производится в начале занятия перед индивидуальной разминкой.

#### **Упрощенные правила по боксу.**

Соревнования проводятся по системе с выбыванием. Отдых между встречами - не менее 5 минут. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар, в зависимости от количества судей и с учетом регламента соревнования, которое по времени должно быть в пределах одной пары занятия.

Регламент встречи - два раунда по 2 минуты «грязного» времени, за исключением длительных остановок.

Разрешается проводить удары в соответствии с правилами бокса. Оценка всех технических действий также соответствует правилам спортивного бокса.

Медицинская помощь во время поединка не оказывается. Ввиду невозможности продолжать поединок по состоянию здоровья участнику засчитывается поражение.

Форма участников - спортивные трусы и майка, при отсутствии их куртки самбо, кимоно или обычная спортивная. Ноги должны быть в боксерках, борцовках или в носках. Перчатки боксерские стандартные, защитный шлем обязателен, по желанию капа.

Судья на каждую пару один - инструктор или сотрудник, имеющий соответствующую подготовку.

Жеребьевка производится в начале занятия перед индивидуальной разминкой.

#### **Упрощенные правила по кикбоксингу.**

Соревнования проводятся по системе с выбыванием. Отдых между встречами - не менее 5 минут. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар, в зависимости от количества судей и с учетом регламента соревнования, которое по времени должно быть в пределах одной пары занятия.

Регламент встречи - два раунда по 2 минуты «грязного» времени, за исключением длительных остановок.

Разрешается проводить удары в соответствии с правилами кикбоксинга руками и ногами. Оценка всех технических действий также соответствует правилам спортивного кикбоксинга.

Медицинская помощь во время поединка не оказывается. Ввиду не возможности продолжать поединок по состоянию здоровья участнику засчитывается поражение.

Форма участников - спортивные трусы и майка, куртки самбо, кимоно или обычная спортивная. Ноги должны быть в футах, мягких борцовках или

в носках. Перчатки боксерские стандартные, защитный шлем и раковина обязательны, по желанию и при наличии могут одевать защитные жилеты и использовать капы.

Судья на каждую пару один - инструктор или сотрудник, имеющий соответствующую подготовку.

Жеребьевка производится в начале занятия перед индивидуальной разминкой.

### **Упрощенные правила по рукопашному бою.**

Соревнования проводятся по системе с выбыванием и утешительными поединками от финалистов или полуфиналистов, в зависимости от количества участников. Отдых между встречами - не менее 5 минут. Одновременно на ковре могут вести поединок несколько пар, в зависимости от количества судей и с учетом регламента соревнования, которое по времени должно быть в пределах одной пары занятия.

Время встречи - три минуты «грязного» времени, за исключением длительных остановок.

Разрешается проводить: броски, сваливания, перевороты, удержания, болевые и удушающие приемы в партере, удары руками и ногами. Оценка всех технических действий соответствует правилам рукопашного боя. Время поединка в партере ограничивается реальными активными действиями атакующего соперника, по их прекращению участники переводятся в стойку.

Медицинская помощь во время поединка не оказывается. Ввиду невозможности продолжать поединок по состоянию здоровья участнику засчитывается поражение.

Форма участников - куртки самбо или кимоно, при отсутствии их - обычная спортивная. Ноги должны быть в футках, борцовках с мягкой подошвой или в носках. Перчатки боксерские стандартные, защитный шлем и раковина обязательны, по желанию используются капы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время основы методики специальной физической подготовки сотрудников ОВД не рассматриваются как целостная система подготовки сотрудников. При всем многообразии и сложности данного процесса, методика специальной физической подготовки не сформировалась в целостную научную и учебную дисциплину. Данные обстоятельства требуют пересмотра и переосмысления как самого процесса обучения сотрудников МВД России в целом, так и педагогических технологий, составляющих его суть, в частности. Настоящая работа в некоторой степени восполняет имеющийся пробел.

Процессу обучения сотрудников полиции основам методики специальной физической подготовки присущи общие закономерности военно-педагогического процесса, базируясь на которых широко используются принципы, методы и формы обучения и воспитания личного состава силовых ведомств России. Исходя из общих закономерностей управления процессом профессионального совершенствования специалиста, в служебно-боевой подготовке творчески используются методы развития и совершенствования профессионально-прикладных и специальных знаний, умений и навыков, физических и психических качеств.

Сам процесс служебно-боевой подготовки тесно связан с педагогическим воздействием не только на интеллектуальную и двигательную сферу, но и на психику сотрудников. Поэтому специфические закономерности боевого совершенствования сотрудников могут быть глубоко вскрыты, правильно поняты и широко использованы лишь с учетом общих законов развития психики человека, а также особенностей протекания психических процессов в условиях экстремальной деятельности.

Специальная физическая подготовка, основывается и на данных медико-биологических дисциплин, так как многие педагогические закономерности могут быть правильно поняты и усвоены лишь с учетом общих биологических законов развития человека. Эти дисциплины в своей

совокупности составляют естественнонаучную основу подготовки сотрудников МВД России.

Составляя лишь небольшую часть общей системы военных наук, специ-альная физическая подготовка тесно связана со многими ее отраслями. Только на их основе, используя специальные методы исследования, можно конкретизировать место и значение данного вида подготовки в общей системе служебно-боевого совершенствования (военное «акме»), ее роль в повышении боеспособности сотрудников, анализировать и раскрывать требования служебно-боевой деятельности к профессиональной готовности сотрудников, обосновывать критерии оценки их боевой подготовленности.

Специальная физическая подготовка имеет три дидактические стороны: содержание обучения – чему учить, методику обучения – как учить и контин-гент обучающихся – кого учить. Конечный результат подготовки составляет профессиональная выучка, последовательно приобретаемая путем одиночной подготовки сотрудников и боевого слаживания подразделений и их органов управления в ходе занятий, тренировок и учений, которые проводятся в обстановке, приближенной к реальной. Организация учебного процесса по специальной физической подготовке сотрудников ОВД должна происходить с применением форм и методов работы с взрослой аудиторией.

Правоохранительная деятельность и особенно деятельность личного состава ОВД, изобилуют ситуациями неожиданности, внезапности, сопряженными с риском, опасностями, готовностью действовать немедленно и наилучшим образом. Наличие «взрывоопасных» ситуаций, чреватых потенциальными угрозами не только срыва решаемой задачи, но и жизни граждан и самих сотрудников, требует практически от каждого сотрудника правоохранительных органов постоянной бдительности и готовности в любой момент действовать как с применением оружия, так и без него.

Таким образом, данное методическое пособие поможет инспекторам по боевой и физической подготовке ОВД, преподавателям по физической подготовке учреждений МВД России профессионально организовывать

учебно-тренировочный процесс, разобраться с основами методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы), расширить набор средств и методов развития физических качеств личного состава и добиться высоких результатов.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Конституция Российской Федерации (официальный текст). – М.: НОРМА-ИНФРА, 2012.
2. О полиции: федер. закон от 07 февр. 2011 г. № 3-ФЗ: принят Гос. Думой 28 янв. 2011 г.; одобрен Сов. Федерации 02. февр. 2011 г. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2011.
3. Приказ МВД России № 412 от 29 июля 1996 года «Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников ОВД».
4. Приказ МВД России № 510 от 15 мая 2001 года «О внесении изменений и дополнений в Наставление по физической подготовке сотрудников ОВД, утвержденное приказом МВД России от 29 июля 1996 г. №412».
5. Задержание и доставление в ОВД лиц, подозреваемых в совершении преступлений: учеб.- метод. пособие: для слуш. системы спец. проф. обучения МВД России / [С.С. Глобин, Г.А. Казарцева, К.В. Матисов, З.Р. Танаева; под общ.ред. О.Д. Нациевского; УЦ ГУВД по Челябинской обл.]; ДКО МВД России.- М.: ЦОКР МВД России, 2008. – 176 с.
6. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие./Э.Б.Кайнова. – М.: Форум-Инфра-М, 2009. – 208с.
7. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное наглядное пособие / [А.В. Карасев [и др.]; ДКО МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2006. - 80 с.
8. Комплексы специальных упражнений с палкой резиновой: учеб.- метод. пособие для курсантов и слуш. образовательных учреждений МВД России / В.И. Анисин, П.А. Кочетов, С.В. Литунов, Е.А. Чигоряев. - М.: ЦОКР МВД России, 2009. - 80 с.
9. Обучение комплексу базовых приёмов борьбы: учеб.-метод. пособие для курсантов и слуш. образовательных учреждений МВД России / В.М. Миленин, С.В. Мельников, Д.Е. Сафонов, М.А. Нестругин; [под общ. ред. А.В. Карасёва]. – М.: ЦОКР МВД России, 2009. - 96 с.

10. Организация и методика проведения занятий по специальной физической подготовке в образовательных учреждениях МВД России: учеб.-метод. пособие: для преподавателей, курсантов, слуш. образов. учреждений МВД России / [А.А. Епифанцев и др.]; ДКО МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2008. - 216 с.
11. Панасик Н.В. Основы личной безопасности сотрудников органов внутренних дел МВД России: учеб. метод. пособие для образов. учреждений МВД России / Н.В. Панасик. - М.: ЦОКР МВД России, 2010. – 96с.
12. Ревизонский, И.В. Удары и защита от ударов невооруженного противника : учеб.- метод. пособие / И.В. Ревизонский; Ставроп. филиал КрУ МВД России; Кафедра физ.подготовки и спорта. Часть 1.: Удары руками, ногами и головой. - Ставрополь, 2008.
13. Сакун, Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе: учебное пособие/ Э.И.Сакун. – М.: Дашков, 2009. – 208с.
14. Самостоятельная работа курсантов и слушателей: учеб.-метод. пособие / В.Ю. Сокол, Е.В. Сокол ; Краснодар. ун-т МВД России. - Краснодар: КрУ МВД России, 2007. - 82 с.
15. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебное пособие / ДКО МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2007. - 100 с.
16. Тактика обеспечения личной безопасности сотрудников ОВД при исполнении служебных обязанностей по охране общественного порядка и задержании правонарушителей: учеб. пособие / [С.Н. Кашин, С.Н. Чмырёв, А.А. Цой, Д.В. Москаленко, Д.Н. Техов]; Ставроп. филиал КрУ МВД России. - Ставрополь: СФ КрУ МВД России, 2009. - 119 с.
17. Тактика и правовые основы применения боевых приёмов борьбы в целях самозащиты: учеб.-метод. пособие для курсантов и слуш. образовательных учреждений МВД России / [И.А. Мацур, Ю.Г. Ященко]. - М.: ЦОКР МВД России, 2009. - 24 с.

18. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – М.: Феникс, 2008. – 381с.15.

19. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/ [И.С.Барчуков, Ю.Н.Назаров, С.С.Егоров и др.]; под ред В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. – 431с.

20. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие/ Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480с.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ	5
Методика обучения приемам боя оружием.	7
Методика обучения приемам боя рукой и ногой.	19
Методика обучения действиям и основам тактики боевых приемов борьбы	24
Методика обучения боевым приемам борьбы в захвате с противником.	26
Методика обучения приемам обезоруживания противника.	31
Глава 2. БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ	34
Удары и защита от ударов	34
Болевые приемы	59
Броски	73
Освобождения от захватов и обхватов	87
Пресечение действий вооруженного противника	98
Способы взаимопомощи	105
Способы наружного осмотра, надевания наручников и связывания.	113
Атакующие и защитные действия с ПР	125
Приемы рукопашного боя с оружием.	135
Глава 3. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА	141
Абсолютная сила	141
Взрывная сила	157
Силовая выносливость	169
Учебно-тренировочные поединки по упрощенным правилам.	177
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	181
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	184