

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

**Проскурин С.М.**

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ  
ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

СФ КрУ МВД России  
Ставрополь  
2015

ББК 75  
УДК 796  
П 82

## РЕЦЕНЗЕНТЫ

**Грязев И.В.** – начальник ОПП УРЛС ГУ МВД России по Ставропольскому краю, подполковник полиции;

**Душин В.Г.** – начальник профессиональной подготовки ОРЛС управления МВД России по городу Ставрополю, подполковник внутренней службы;

**Соловьев Г.М.** – профессор кафедры физической подготовки и спорта Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России, доктор педагогических наук, профессор.

**П 82 Проскурин С.М.** Физическая подготовка в системе первоначальной профессиональной подготовки сотрудников полиции: учебное пособие. – Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2015. – 96с.  
ISBN 978-5-9266-0824-0

Учебное пособие предназначено для применения в учебном процессе с курсантами очной формы обучения и слушателями с целью индивидуального использования результатов практических навыков при выполнении служебных обязанностей, а также может использоваться специалистами отделений по работе с личным составом отделов внутренних дел при подготовке к проведению практических занятий в системе служебно-боевой подготовки.

ББК 75  
УДК 796

ISBN 978-5-9266-0824-0

© Проскурин С.М., 2015г.  
© СФ КрУ МВД России, 2015г.

## ВВЕДЕНИЕ

Особое место в профессиональном обучении сотрудников ОВД занимает физическая подготовка, в частности один из ее разделов - боевые приемы борьбы. Целью физической подготовки является подготовленный сотрудник, способный выполнять задержание правонарушителя, умело и правомерно, используя приемы задержания и сопровождения, освобождения от захватов и обхватов, защиты от ударов вооруженного и невооруженного противника, от угрозы оружием, попытки отнять оружие, защиты от группового нападения, взаимопомощи. Сотрудник так же должен уметь использовать оружие, специальные средства, подручные материалы для выполнения своих служебных обязанностей, пресечения противоправных действий, задержания лиц их совершивших, и сопровождения этих лиц.

В противном случае оружие и специальные средства в критический момент будут сотруднику только мешать и создадут реальную угрозу и ему и окружающим гражданским лицам. Цена ошибки – здоровье, а порой жизнь граждан или сотрудника.

Актуальность проблемы: условия современной службы сотрудников МВД РФ предъявляют всевозрастающие требования к уровню их профессиональной подготовленности.

Деятельность сотрудника требует от него высокого профессионального мастерства.

Профессиональное мастерство - результат образованности сотрудника, большого и содержательного опыта практической работы, а так же хорошего физического состояния сотрудника на момент выполнения задачи, как в повседневной обстановке, так и в критических ситуациях. Профессиональное мастерство достигается в результате профессионального обучения, в процессе непрерывной служебной подготовки.

Занятия по физической подготовке направлены на формирование и совершенствование навыков в выполнении специальных приемов и действий, развитие силы, быстроты, выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности, в умении правильно на-

ходить грамотное решение в условиях боевого контакта с противником.

Основная часть пособия состоит из трех глав. В первой главе рассматриваются тактические действия самозащиты. Тактическая подготовка сотрудников полиции является важным разделом физической подготовки и имеет широкий диапазон применения в профессиональной деятельности сотрудника – от простого обращения с гражданами до действия по решению вопросов сохранения жизни.

Во второй главе рассматриваются основы методики обучения боевым приемам борьбы.

В третьей главе рассматриваются вопросы пресечения противоправных действий с последующим задержанием и сопровождением правонарушителя с учетом требований приказа МВД России от 13.11.2012 года № 1025 «Наставление по физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации».

## ГЛАВА I. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ САМОЗАЩИТЫ

Под тактикой следует понимать применение технических действий защиты и контратак в различных ситуациях, когда возникает необходимость. Изучение тактики самозащиты и рукопашного боя возможно лишь тогда, когда человек уже владеет основными техническими приемами и их сочетаниями.

Тактика (др. - греч. *taktiká* - искусство построения войск, от *táссо* - строю войска) - составная часть военного искусства, включающая теорию и практику подготовки и ведения боя.

### 1.1. Общие основы тактической подготовки

В широком смысле слова под тактикой самозащиты и рукопашного боя можно понимать следующие навыки и умения:

1. Распознать ситуацию необходимой обороны.
2. Принять решение вступать или не вступать в бой.
3. Наметить направление своей главной атаки и отвлекающие действия.
4. Занять позицию наиболее удобную для отражения первой атаки и перехода в контратаку.
5. Сконцентрировать силы и волю для нанесения основного удара.

Перечисленные навыки и умения необходимо мобилизовать и использовать в мгновение и с минимальными ошибками, ибо серьезные ошибки в реальной схватке могут повлечь за собой серьезные последствия. Необходимо помнить, что тактика самозащиты и рукопашного боя в большей степени является искусством и не может быть сведена к набору стандартных действий, как например, в связках одна защита и один удар. Тактическое чутье и мастерство развивают такие упражнения, как бой с тенью, полусвободные и свободные поединки с двумя и большим количеством нападающих в соответствии с поставленной задачей. Конкретную тактику самозащиты и рукопашного боя целесообразно выбирать с учетом таких факторов, как, например, время года, состояние природных условий, место и время происшествия, количество и физическое состояние нападающих, степень опасности нападения, уровень личной подготовленности. Например, неразумно сразу же применять калечащие приемы в ответ на сло-

весные придирки или даже попытку потянуть за рукав со стороны не твердо стоящего на ногах человека. В этом случае можно и ограничиться освобождением от захвата и переходом на болевой прием, упреждая. В то же время на захват за руки, одежду или шею с явными намерениями нанести удар рукой или ногой следует ответить достойно, чтобы у нападающего пропало настроение в дальнейшем нападать. Однако если подобные действия производит человек, обладающий явным физическим превосходством, или держит в руках нож, камень или другой предмет, тем более где-нибудь в безлюдном месте, защищаться нужно жестко, но не переходить за грань необходимой самообороны.

Необходимо помнить, что высокая бдительность и постоянная готовность к немедленным действиям, находчивость и умение правильно оценить обстановку, принимать целесообразные решения являются необходимыми условиями для успешного применения приемов самозащиты и рукопашного боя.

В этой связи есть некоторые пожелания:

1. Быть внимательными и постоянно готовыми выполнить немедленные действия.
2. Проявлять находчивость, уметь правильно оценить обстановку и применять правильные решения.
3. Действовать смело и решительно.
4. Прием проводить быстро, при срыве сразу же перейти на другое техническое действие.
5. Учитывать физические данные противника и возможность использования своего даже минимального преимущества и ошибки противника.
6. Занимать удобное для себя положение перед проведением какого-либо технического действия.
7. Выполняя технические действия, следить за тем, чтобы от ваших действий не пострадали третьи лица.

В некоторых ситуациях, особенно если решились на задержание преступника нельзя доверяться его смирению, так как чаще всего оно является уловкой для неожиданного перехода к активному сопротивлению.

Некоторые практические рекомендации тактической подготовки:

1. Внезапность и отвлекающие действия помогут провести какой-либо прием.

2. Если прием не получается - нанести удар в уязвимую точку противника.

3. Никогда не поворачивайтесь к противнику спиной. Вы должны всегда видеть его и того, кто может ему помочь.

4. Старайтесь держать равновесие, а если упали, как можно быстрее встать.

5. При действиях необходимо учитывать место, время суток и окружающую среду.

6. Не повышайте голос, так как в конфликтной ситуации это вызывает отрицательную реакцию противника и окружающих.

7. Если несколько противников и схватка неизбежна, то следует быть решительным и агрессивным.

Приняв решение вступить в бой, удары необходимо наносить внезапно. Для этого следует в максимальной степени ослабить бдительность противников, демонстрируя миролюбие и готовность подчиниться им, воспользовавшись каким-либо способом отвлечения внимания. От результативного внезапного удара в значительной мере зависит исход всего боя. Поэтому удар должен быть нанесен со всей силой и резкостью в уязвимое место. В результате удара один из противников должен, по меньшей мере, потерять способность двигаться.

Неожиданный удар следует наносить по лидеру, наиболее сильному и инициативному противнику. Как правило, этот противник находится на самом близком расстоянии. Необходимо научиться отличать лидера от «второстепенного», главной задачей которого является отвлечение вашего внимания от действий лидера. Если лидера определить не удалось, наносить удар нужно по ближнему противнику. Следующий удар наносится в зависимости от ситуации, обезопасив за счет передвижения свой фланг и особенно тыл. Во всех случаях, маневрируя, старайтесь иметь противника перед собой. Если есть возможность, сталкивайте противников друг с другом и используйте неудобства их позиции для контратаки. Старайтесь использовать для себя окружающие предметы: стену или дерево, чтобы обезопасить свой тыл. Камни, палки, песок, любые предметы, чтобы бросить ими в противника или создать препятствия на его пути.

Тактическое мастерство бойца заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его слабости

себе в пользу, с максимальной выгодой использовать внешние условия, в полной мере реализовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется исключительно путем практических действий, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих настоящую рукопашную схватку.

Теоретически, любой поединок складывается из этапов оценки противниками друг друга, завязки боя, его кульминации и, наконец, выхода из боя. Кратко рассмотрим эти этапы.

**ПЕРВЫЙ ЭТАП** - это оценка врага и всей ситуации в целом. Как говорил в древности знаменитый китайский полководец Сунь Цзы: «То, что в первую очередь требуется для сражения - знание противника!». Сложность здесь в том, что в реальном бою - в отличие от спортивного - предварительные сведения о противнике обычно отсутствуют. Чаще всего угроза нападения возникает неожиданно. Поэтому требуется в кратчайший промежуток времени по внешности нападающих, их позам, мимике, пантомимике и словам (если таковые произносятся) уяснить для себя много важных вещей. К их числу относятся следующие аспекты: физические данные, наличие оружия, степень готовности к реальному бою, нервно-психическое состояние.

Последнее обстоятельство особенно важно. Дело в том, что в наше время часто встречаются люди, которых в народе прозвали «отмороженными». Это психопаты и акцентуированные личности, пребывающие в постоянном напряжении, разряжать которое они могут только агрессией, издевательствами, физическим насилием над другими людьми. Они отличаются крайней жесткостью, пониженной чувствительностью к боли, притуплением инстинкта самосохранения. Нет у них даже намек на уважение к закону, к нормам морали, сострадание к жертвам отсутствует абсолютно. Во многом похожи на них люди в состоянии алкогольного либо наркотического опьянения, отключающего сдерживающие центры головного мозга и выпускающего на свободу инстинкты хищного зверя. Следует ясно понимать, что «они способны на что угодно. Поэтому для схватки с такими противниками требуется не показное, а настоящее умение вести поединок, не обращая внимания на боль и ранения. В ином случае лучше сразу

же обратиться в бегство или сдаться на милость победителя. Однако никогда не считайте себя слабее противника.

Что касается телосложения, то считается, что мощного, атлетически развитого противника лучше атаковать с дальней дистанции ногами по нижнему уровню, всячески избегая его захватов и мощных ударов, а для этого отвлекать внимание, уклоняться, использовать финты (ложные выпады).

В бою с противником среднего или слабого телосложения наоборот рекомендуется активно идти на сближение, входить в клинч, пробивать его защиту мощными ударами, сбивать на землю подсечками, подножками, толчками. Однако подобные рекомендации рассчитаны на поединок с одним противником. Если врагов двое или трое, если они к тому же вооружены, грош цена таким советам. А вы должны готовить себя к самым подлым вариантам покушений на свою личность. Но что бы ни случилось с вами — никогда не теряйте голову, не впадайте в панику, надежно контролируйте свои эмоции.

ВТОРОЙ ЭТАП - завязка боя. Здесь вашим ориентиром должен быть тезис Сунь Цзы: «Война - это путь обмана». Очень важно перехватить инициативу, обрушиться на врага внезапно, а для такого поворота событий требуется хитрость.

Можно, например, притвориться, что вы сильно испугались, дрожите и заикаетесь от страха, готовы выполнить любое требование агрессора. И, усыпив на миг его бдительность, вызвав желание покуражиться, неожиданно перейти в атаку. Сильный эффект дает в таких случаях мгновенный переход к исполнению роли впавшего в бешенство психопата. Дикие крики, рычание, безумное выражение лица, текущая изо рта слюна или пена на губах - все это действует на противника угнетающе. Понятно, что без предварительных тренировок подобную роль хорошо не сыграешь.

Хитростей существует великое множество. Так, горсть монет или песка, брошенная в лицо, заставит противника отшатнуться, а то и ослепит на несколько секунд. Головной убор или сумка, если кинуть их в руки неприятелю с криком «держи», вызывают непроизвольную рефлекторную реакцию, и вы выиграете мгновение, достаточное для атаки. Да что там сумка, простой плевков в глаза заставляет человека реагировать морганием и ук-

лонением головы назад, вот вам момент, удобный, чтобы удачно атаковать противника, а результат будет зависеть от ваших умений и навыков.

Говоря о реальном бое, я не имею в виду обычные драки между мальчишками, суть которых - в обмене ударами, а последствия не простираются дальше синяков. Речь идет о серьезной угрозе здоровью, может быть и жизни. Поэтому необходимо любым способом заставить нападающих отказаться от продолжения агрессии. Ни слова, ни обмен ударами по «площадям» такого результата не дадут. Психически неуравновешенного, находящегося в алкогольном или наркотическом опьянении человека, останавливает только сильнейшее болевое воздействие. Да, существует закон, но никогда не ограничивайте себя в выборе средств самозащиты. Запрещенных приемов в реальном поединке, где на кон поставлена жизнь, не бывает. Благородство в схватке с бандитами - просто глупость.

Ради быстрой победы следует сосредоточиться на поражении наиболее уязвимых мест противника. Помните, что в любой занимаемой им позиции хотя бы одно такое место обязательно будет доступно для атаки. В первую очередь - это пах, коленные суставы, голени, кисти рук. В наших климатических условиях значительную часть года тело от плеч до живота закрыто плотной одеждой. Но коленные суставы и голени открыты всегда. Атакуя их без колебаний, со всей быстротой и силой, на которые вы способны, можно добиться успеха в кратчайший промежуток времени. Тем более что очень немногие способны «уходить» от атак ногами по нижнему уровню.

Если противников несколько, то первым надо атаковать самого опасного из них. Не всегда это самый сильный и рослый. Опаснее других вожаки и агрессивные, настырные противники, в общем, такие, у кого в данный момент психическое состояние далеко от нормы. Может быть, вам удобнее будет начать с того, кто находится ближе к вам, или вооружен. Но, так или иначе, займите удобное для себя положение, отвлеките чем-нибудь внимание своей «мишени» и проводите атакующие действия. Немедленно переходите к следующему, не стойте на одном месте, давите всех своей мощью и побеждайте!

Существуют только два способа ведения боя: наступление и оборона. Оборона - это тот случай, когда инициатива принадлежит противнику. Однако надо помнить, что лучшая оборона - наступление. Слишком дорого может стоить собственная пассивность. Всегда надо стремиться к перехватыванию инициативы, к тому, чтобы оборонялся ваш враг, а не вы. Пока вы способны обороняться, пока можете что-то делать, безвыходных ситуаций не существует!

На первый взгляд, противник в большинстве случаев будет сильнее вас. Тем не менее (или точнее, именно поэтому) никогда не «празднуйте труса», никогда не просите пощады. Напротив, всем своим видом выражайте готовность скорее погибнуть, чем сдаться. Перед яростной неукротимостью пасуют многие, я бы даже сказал - большинство, несмотря на свое численное и физическое превосходство. Особенно тогда, когда нападающим, в отличие от обороняющегося, есть куда отступать.

ТРЕТИЙ ЭТАП - кульминация. Если вы действуете грамотно и решительно, то во многих случаях бой будет заканчиваться, едва успев начаться. Поэтому понятие «кульминация» (что означает «точка наивысшего напряжения в развитии какого-либо явления») уместно исключительно по отношению к такой схватке, которая длится хотя бы одну-две минуты.

Начнем с дистанций. В спорте их выделяют три: дальнюю, среднюю, ближнюю. На следующих двух дистанциях требуются «стопорящие» удары по атакующим конечностям; «скользящие» блоки, сбивающие эти конечности в сторону от цели; «нырки» под атаковую руку (и под ногу тоже, если атака ногой идет по верхнему уровню) и, конечно же, уходы с линии атаки шагом в сторону (можно также прыжком или кувырком). Если есть возможность, со «сбива» надо переходить на захват, а с захвата - на болевой прием или встречный удар ногой (как бы «натягивая» противника на себя). Надо, разумеется, уметь «принимать» пропущенные удары без особых последствий. Это требует укрепления мышц корпуса, рук и ног, не столько «накачкой» силовыми упражнениями, сколько набивкой. Удары в корпус и в голову можно также значительно смягчать резкими поворотами в момент их соприкосновения с атакующей конечностью. Но без упорной болезненной тренировки такое умение само по себе не

появится. Одна из лучших дистанций - это ближняя. В клинче противник не может сильно ударить вас ни кулаком, ни стопой. А использовать локти, колени и голову - страшное оружие ближнего боя - умеют только опытные бойцы. Так что в большинстве случаев самое безопасное место, тактически наиболее выгодное - впритык к противнику (не забывайте при этом контролировать его руки, вдруг у него есть нож или какой-нибудь острый предмет). На последней из упомянутых дистанций, в захвате руками за корпус или за руки, также можно уверенно побеждать, если не теряешь присутствия духа и хоть что-то умеешь делать (кусаться, бить головой с короткого расстояния, проводить броски таким образом, чтобы самому оказываться на противнике и т.д.).

Бой в положении лежа следует изучать со всей тщательностью, это целая наука. Надо учиться правильно падать в любую сторону, из любого исходного положения, и оттуда атаковать противника ногами, проводить зацепы с последующим выведением противника из равновесия.

Маневрировать надо таким образом, чтобы в зоне поражения перед вами в каждый момент боя находился только один противник, а другие не могли вас «достать». Прикрывайтесь им от остальных. Перемещайтесь так, чтобы нападающие мешали друг другу, для этого рекомендуется резко менять направление своего движения. Если противников больше трех, перемещайтесь в сторону ближайшего по отношению к вам, чтобы, прикрываясь им, мешать действиям остальных. Если же вы оказались окруженным со всех сторон, то вырывайтесь из кольца либо внезапным поворотом на 180 (и более) градусов после обманного выпада в сторону, противоположную направлению прорыва, либо кувырком через одну руку между двумя противниками (с немедленным переходом в стойку лицом к неприятелю и атакой ему в спину), либо прыжком с толчком на самого слабого из врагов (так, чтобы он упал, а вы пробежали по нему).

Не давайте противнику возможности заходить вам в тыл, бегайте, прыгайте, вертитесь во все стороны. Не допускайте такого положения, когда вы окажетесь зажатым между двумя противниками или в углу. Перемещение должно быть непрерывным даже в ограниченном пространстве, например, за счет раскачивания корпуса из стороны в сторону, поворотов, уходов вниз (приседа-

ния, кувырки, подкаты). Помните, что с дальней дистанции всегда труднее начинать атаку, так как противник успевает своевременно прореагировать, если только не отвлечешь его внимание какой-нибудь хитростью. Удар с ближней дистанции быстр и незаметен, но здесь можно нарваться на встречный удар или попасть на захват.

Передвигайтесь мягко, не отрывая стопы высоко от земли. Стопа всегда должна касаться ее какой-то своей частью, за исключением моментов прыжка или кувырка. Не уклоняйтесь от еще не начавшегося удара, не атакуйте в пустоту с дальнего расстояния. Не тратьте время и силы на финты (ложные выпады) - в уличном бою они являются непозволительной роскошью хотя бы уже потому, что требуют высокого технического мастерства и большого опыта поединков.

Сближаясь с противником, избегайте встречных ударов и подсечек, оберегайте свои уязвимые места (голову, шею, живот, пах, колени, позвоночник). Имея дело с несколькими противниками, не пытайтесь проводить захваты, удушения, бороться в партере или в стойке в обхват. Непрерывно двигайтесь и меняйте свое местоположение (сокращайте дистанцию, разрывайте дистанцию, уходите с линии атаки), вынуждайте противника раскрываться, «проваливаться». Уклоны и нырки предпочитайте блокам, блокируя, сбивайте удары в сторону или вниз, не нарывайтесь на мощные встречные удары, атакуйте преимущественно сбоку и по нижнему уровню, применяйте подсечки и толчки, если надо - приседайте, падайте, кувыркайтесь. Общее правило: стремитесь к противнику, а не от него, смело входите в ближний бой на дистанцию клинча. Там пускайте в ход локти, колени, голову - и противник будет повержен!

Вообще, если проводить аналогии со спортивными единоборствами, то можно выделить такие категории бойцов, как нокаутер (делающий ставку на акцентированные одиночные удары), темповик (работающий сериями ударов в ближнем бою) и технарь (предпочитающий держать дистанцию, маневрировать, уклоняться, чтобы измотать противника). Но для успеха в реальном бою надо уметь сочетать все три манеры ведения поединка, так как в разных ситуациях (и даже в разные моменты одного затяжного боя) может понадобиться любая из них. Чтобы овладеть

в совершенстве техникой ложных выпадов и обманных ударов, требуется длительная тренировка. Поэтому никогда не надейтесь на сложные комбинации приемов, и в то же время не делайте ставку на один-единственный «решающий» удар.

Если Бог не дал вам чудо-реакции, врожденного чувства дистанции, отличной координации движений, вас спасет только непрерывное маневрирование в сочетании с сериями из двух-трех ударов по уязвимым зонам тела противника. В бою у вас не будет времени для обдумывания того, как надо действовать в каждый следующий момент. Поэтому вы сможете применить только те приемы, которые довели на тренировках до автоматизма. Иначе приходится видеть печальное зрелище: хаотичные действия, нелепые движения, бессмысленные атаки в никуда, отсутствие защиты и прочее в том же духе.

Всячески отвлекайте внимание тех, кого собираетесь атаковать. Не финтами (об этом я уже сказал) - взглядом. Не смотрите туда, куда хотите ударить. Бейте в тот момент, когда противник не смотрит на вашу «ударную» конечность. Он следит за руками - бейте ногой. Уставился на ноги - атакуйте руками. Есть что в него бросить (головной убор, горсть песка, ком грязи, камень) - бросайте и «в темпе» устремляйтесь в атаку. В то же время элементарная осторожность требует, чтобы атака завершалась сохранением (либо мгновенным восстановлением) устойчивой позиции. В случае промаха или неудачи должна оставаться возможность немедленного перехода на другой прием (например, не попал кулаком - ударил стопой или коленом, поймали на захват - ударил головой, промахнулся стопой справа - ударил локтем слева).

Обращайте в свою пользу условия места боя. Например, если на улице яркое солнце, займите такое положение, чтобы оно светило в глаза вашим врагам. Если есть стена или забор, станьте к ним спиной, чтобы никто не зашел вам в тыл. Используйте для поражения противника углы зданий и мебели, стволы деревьев и столбы, бордюры тротуара, лестничные пролеты,- толкайте туда неприятеля, сбивайте с ног, чтобы он ударился спиной, головой, локтем, противник всегда должен находиться в неудобном для него тактическом положении.

## **1.2. Техничко-тактические действия сотрудника при нападении на него вооруженного правонарушителя**

Правонарушителями при рукопашной схватке на практике часто стали использоваться различные виды холодного и огнестрельное оружие, а также различные предметы, используемые в качестве оружия.

Оружие, применяемое при нападении, различается своими характеристиками: сила удара, поражающий фактор, способ применения. Поэтому против вооруженного нападающего следует использовать различные технико-тактические действия в зависимости от типа оружия.

В ситуациях, когда правонарушитель угрожает оружием, в качестве маневра, отвлекающего внимание, можно использовать мимику лица, выражение глаз, голос, в зависимости, от сложившейся обстановки придав ему различные интонации (оклик несуществующего за спиной нападающего товарища, радостный открытый взгляд со вздохом облегчения, плаксивость). И убедившись, что ситуация позволяет провести задуманные действия по обезоруживанию и задержанию, выполнить их.

При нападении правонарушителя, вооруженного палкой, следует увернуться от нападения, разорвав или сократив дистанцию. Особенность нападения с применением палки состоит в том, что правонарушитель чаще всего наносит удары широкими и рубящими махами, при хвате за середину палки двумя руками - обеими концами палки в основном преобладают удары в горизонтальной плоскости, сверху вниз, снизу вверх и тычком.

Наибольшую опасность палка представляет на дальней дистанции, ведь самая сильная зона поражения - ее конец. Поскольку амплитуда движения при ударах палкой сравнительно широка, то существует определенная возможность упреждать их, успевая уклоняться от них и проводить контратакующие приемы.

Нож является одним из наиболее опасных и часто применяемых орудий нападения. При атаке на ближней и средней дистанциях нож обладает большой поражающей способностью, позволяет наносить колющие и режущие удары в любом направлении, а также обушком в зависимости от конструкции ножа.

При защите от нападающего с ножом в руке следует проявлять осторожность, поддерживать дистанцию, следить за направ-

лением и глубиной колющих выпадов, не допускать контакта с режущей поверхностью клинка, следует воспользоваться благоприятными моментами, когда противник не готов к противодействию, по возможности использовать подручные средства.

Приемы борьбы с противником, вооруженным ножом, включает в себя: упреждающие, опережающие действия противника; атакующие-инициативные, наступательные действия, используемые в поединке; защитные действия.

Упреждающие действия могут быть в виде ударов в уязвимые места и болевых приемов. Атакующие действия осуществляются практически теми же ударами, что и упреждающие действия, а при особо благоприятных условиях и болевыми приемами.

Защитные действия от ударов ножом могут быть пассивные, после которых не выполняются ответные действия, и активные, после которых используются в качестве ответных действий удары и боевые приемы. При этом необходимо учитывать, что блоки и подставки незащищенной рукой в сторону клинка могут привести к серьезным порезам, поэтому защиту безопасней проводить с помощью уходов, отскоков и отбивов вооруженной руки.

Средством для создания удобного момента для нападения на вооруженного является бросок в лицо песком, сумкой, одеждой или любым другим предметом, заставляющим нападающего на время потерять ориентацию. После этого необходимо мгновенно нанести удар ногой в одно из уязвимых мест и, быстро захватив вооруженную руку, перейти на болевой прием, комбинируя его с броском и ударами.

Условия, позволяющие ориентироваться для выбора защитных действий от нападения правонарушителя, вооруженного ножом:

1. При защите от ударов ножом следует обратить внимание на следующие моменты: правонарушитель держит в руках нож лезвием со стороны большого пальца, который находится над указательным пальцем. В этом случае вероятность удара ножом может быть снизу или сбоку.

2. Если нападающий держит нож лезвием со стороны мизинца, то вероятность удара может быть сверху или наотмашь.

3. Если правонарушитель держит нож лезвием со стороны большого пальца, и большой палец расположен на рукоятке но-

жа, то могут быть нанесены колющие удары прямо (тычком), сбоку или режущие сбоку и наотмашь.

Правонарушитель, вооруженный огнестрельным оружием, имеет большее преимущество перед безоружным. Он уверен в своем полном превосходстве. Однако именно в этой уверенности заключается его уязвимость, так как она снижает бдительность. Если правонарушитель не выстрелил сразу, значит он намерен что-то от вас потребовать. Оружие он применит только тогда, когда почувствует явную угрозу своей безопасности. Следовательно, необходимо всячески стараться отвлечь его внимание, обмануть, перехитрить и сблизиться на дистанцию, позволяющую провести прием.

Любой прием против вооруженного огнестрельным оружием начинается с ухода кратчайшим путем с линии огня, а когда вы оказались вне зоны поражения, следует быстро и решительно атаковать, захватив вооруженную руку с пистолетом или ствол автомата (ружья), либо провести выбивание или вырывание оружия. Во время выполнения захвата вооруженной руки или хвата за оружие, следует учитывать конструктивно технические способности устройства данного оружия, его подвижных деталей и механизмов, в противном случае можно нанести травму своим рукам. Так, во время захвата вооруженной руки с пистолетом, работающему по принципу автоматической перезарядки, не допускать нахождения вашей руки на линии движения затвора, который после выстрела оружия отходит в крайнее заднее положение. Если брать в учет правонарушителя вооруженного «автоматом», самозарядной винтовкой, пистолетом-пулеметом, то травму может нанести рукоятка затворной рамы оружия. Проводя оборонительные действия против противника, вооруженного огнестрельным оружием, ни в коем случае нельзя проносить ствол мимо себя, надо обезопасить себя от внезапного выстрела, поднимая его вверх, опуская вниз или направить в безопасную сторону так, чтобы не пострадали третьи лица. При выполнении приема, требуется действовать решительно, жестко и быстро. Второй попытки схватить вооруженную руку противника не будет, а также не удастся остановиться на середине пути или изменить первоначальный замысел - слишком велик риск.

При угрозе огнестрельным оружием необходимо придерживаться определенных правил:

1. Оценить обстановку, при этом главным образом определить расстояние до правонарушителя (оружие приставлено в упор; расстояние от 1-го до 2-х метров и более 2-х метров).

2. Усыпить бдительность и попытаться приблизиться на расстояние вытянутой руки к противнику (если дистанция больше 1-го метра до вооруженной руки противника, очень сложно на практике успешно применить какой-либо прием).

3. Уйти кратчайшим путем с линии огня (в сторону - шагом, прыжком; вниз - приседанием, падением, кувырком вперед, назад), отбить оружие с последующим захватом или выбить его ударом руки, ноги на ближней дистанции, выполнить прием, обезвреживающий противника, изъять оружие.

4. На дальней дистанции (более 15 метров) начать перемещение зигзагом, выполнять «маятниковые движения», при этом извлекая свое оружие и уходя с линии огня кувырком, прыжками (вправо, влево, вперед, назад).

5. В крайнем случае, если сблизиться с правонарушителем не представляется возможным или не имеется при себе оружия, можно попытаться скрыться за деревьями, преградами. Бежать следует зигзагами, резко меняя направление движения, справа налево, присесть, встать.

### **1.3. Развитие тактической инициативы**

Выработка психологически активной манеры ведения боя основывается на знаниях и навыках, позволяющих осуществлять выбор и применение действий, адекватных возникающим или предполагаемым ситуациям.

В процессе выбора действия имеет место направленность тактической деятельности как на обыгрывание конкретного тактического замысла противника наиболее результативным действием, так и на разрушение тактических намерений противника применением неожиданных действий, возможных в боевой ситуации.

Обыгрывание конкретного тактического замысла противника осваивается в упражнениях "разведка - действие". Для этого в упражнениях предопределяется прямая или обратная зави-

симось тактических решений и действий между сотрудником и преподавателем (инструктором). Перед сотрудниками ставятся задачи, при которых необходимо, оценивая каждую тренировочную ситуацию на основе уже имеющихся данных или применения действий разведки, выбрать и выполнить единственно верное боевое действие, сотрудник в этом случае самостоятельно тактически мыслит и, используя имеющийся объем тактических знаний и боевого опыта, переигрывает конкретный тактический замысел противника.

Разрушение тактических намерений осваивается в упражнениях, в которых ставятся задачи применения широкого круга действий, возможных в обусловленной ситуации.

Совершенствование процесса выбора боевых действий создает у сотрудников убежденность в достоверности принимаемых в бою решений и целесообразности действий, воспитывает критичность оценки ситуаций, поднимает общую культуру.

Развитие специализированных умений.

Работа в этом направлении позволяет сотруднику овладеть действиями всех разновидностей, успешно трансформировать параметры дистанционных и моментных характеристик движений и передвижений в соответствии с условиями боя.

Уверенность сотрудников в освоении ими широкого арсенала боевых средств, развитии специфических качеств, таких, как чувство дистанции, чувство времени, которые в совокупности составляют ведущее специализированное свойство чувство боя, создает психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в разнообразных ситуациях, противодействовать противникам различной подготовленности.

Развитие способности к преодолению внешних и внутренних помех.

Для этих целей используется широкий комплекс средств и методов в ходе подготовки сотрудников: учебные упражнения, противодействие выполнению действий, создание помех для деятельности зрительного и тактильного анализаторов.

Освоение широкого круга боевых ситуаций облегчит подбор средств и способов единоборства с различными противниками, создаст фундамент успешного ведения боя, возможности

разнообразить ход поединков с противниками при длительном противоборстве.

Варьирование направленности индивидуальных занятий.

В зависимости от задач подготовки сотрудника, особенностей его совершенствования целесообразны индивидуальные занятия различного характера. Обзорные занятия направлены на осознание сотрудником достигнутого технико-тактического уровня, возможностей дальнейшего совершенствования мастерства.

Занятия обзорного характера позволяют сотруднику ощутить способность легко выполнять широкий круг боевых действий, свою оснащенность средствами ведения боя. Глубокий обзор средств нападения и защиты, возможностей их применения возбуждает интерес к тренировочному процессу и предотвращает усталость, которая затормаживает совершенствование боевой подготовленности сотрудника. Рост качества выполнения заданий позволяет сотруднику убедиться в улучшении своей технической подготовленности и открывает перед ним перспективы технико-тактического роста.

Технические занятия направлены на совершенствование излюбленных средств ведения боя. Акцентирование внимания сотрудника на излюбленных действиях нападения и защиты, наиболее выигрышных боевых ситуациях, вариантах тактической хитрости, манере ведения боя, технических и физических возможностях, укрепляет его уверенность в своих силах, достигнутом уровне подготовленности, сильнейших сторонах мастерства.

Создание психологических предпосылок для технико-тактического совершенствования. Действия сотрудника при отражении нападения или задержания правонарушителя, нацеленные на достижение победы, решение тренировочных технико-тактических и психологических задач, протекают на фоне волевой борьбы с противником.

Проявление необходимых качеств и навыков, применение совершенствуемых средств нападения и защиты, превращение поединков в "учебный полигон" для проверки и закрепления всего вновь осваиваемого материала, создание устойчивости

психических процессов достигается организацией боевой практики.

Благоприятный психологический фон для совершенствования технико-тактического мастерства создается снижением или увеличением волевых и физических напряжений, постановкой задач проявления боевой инициативы, подбором партнеров, условным ограничением или расширением тактической деятельности в нужном направлении, созданием ситуаций, облегчающих применение тех или иных действий.

Особое место занимает ведение поединков с установкой на разнообразное техническое и тактическое единоборство с противником. Отсутствие подсчета полученных и нанесенных ударов и бросков создает свободный психологический фон поведения сотрудника в поединке, позволяет концентрировать внимание на технической, тактической, волевой и эстетической стороне действий, расширяет диапазон действий, насыщает поединок смелыми решениями.

Тактическая инициатива и противодействие замыслам и действиям противника в полной мере возможны лишь при устойчивости внимания, большой внутренней нацеленности на творческую деятельность при критичности оценок своих действий.

Имеет значение и подбор партнеров для решения в поединках тренировочных задач. Поединки с уступающими по классу бойцами дают возможность контролировать технико-тактические детали боевых действий, повышать требования к скорости и точности реакций, создавать у противника настроенность для применения конкретных действий, завязывать по желанию наступательный или оборонительный бой.

В тренировочных поединках с превосходящими по силам противниками имеет смысл применять более широкий арсенал уже освоенных действий, стремиться к самостоятельности действий и решений. Внимание должно быть обращено в основном на тактическое и волевое единоборство, успех общего противодействия противнику. Необходимы установки на совершенствование определенных сторон мастерства, конкретных действий, умений.

Помимо работы над совершенствованием необходимых деталей технико-тактической подготовки важно настроить сотрудника на творческое ведение поединка, во что бы то ни стало выполнить поставленную задачу, для выполнения которой придется проявить волю к победе, настойчивость, дисциплину.

## ГЛАВА II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ

### 2.1. Методы физической подготовки

**Методику физической подготовки** сотрудников ОВД составляет совокупность взаимосвязанных методов и методических приемов.

**Методы** физической подготовки - это определенные способы или пути решения конкретной задачи по физическому совершенствованию сотрудников. В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

**Методы обучения** направлены на формирование у сотрудников прикладных двигательных навыков, приобретение теоретических знаний, привитие им командно-методических и организаторских навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование двигательных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку.

**Ознакомление** способствует созданию у обучаемых правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или по разделениям с попутным объяснением техники выполнения.

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если физическое упражнение несложное, доступно для обучаемых или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

- по частям - если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

- по разделениям - если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

- с помощью подготовительных физических упражнений - если в целом из-за трудности его выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

**Тренировка** заключается в систематическом многократном повторении разученного упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки. Тренировкой обеспечивается совершенствование двигательных навыков, физических и специальных качеств.

Основными методами тренировки являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

Тренировка проводится в такой последовательности:

- выполнение упражнений в простой обстановке: вначале – без оружия и без снаряжения, а затем – с оружием и снаряжением;

- выполнение упражнений после действий, дающих значительную физическую нагрузку;

- выполнение упражнений в комплексе с другими действиями как в специально подготовленных местах, так и на различной по характеру местности;

- выполнение некоторых упражнений в средствах индивидуальной защиты, в условиях ограниченной видимости ночью.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности:

- при групповом обучении – вначале общие, затем частные;

- при индивидуальном обучении – вначале значительные, затем второстепенные.

Предупреждение ошибок обеспечивается:

- четким показом и объяснением техники выполнения физических упражнений;

- правильным первоначальным разучиванием физических упражнений;

- использованием подготовительных физических упражнений;

- своевременной и качественной помощью и страховкой.

Преподаватели, специалисты физической подготовки и спорта, обязаны принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;

- высокой дисциплинированностью занимающихся, хорошим знанием ими приемов страховки и само страховки, правил предупреждения травматизма;

- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и правил безопасности со стороны руководителей занятий.

**Методы развития** направлены на совершенствование у занимающихся специальных физических качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Объем и интенсивность нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

**Под нагрузкой** понимается дополнительная степень активности организма, связанная с выполнением физического упражнения, а также степень переносимых при этом трудностей.

Понятие “объем нагрузки” означает протяженность ее во времени и суммарное количество работы в процессе выполнения упражнения (упражнений), а “интенсивность нагрузки” - напряженность работы и степень ее концентрации во времени.

Основными показателями объема являются: время, затраченное на выполнение упражнения; метраж или километраж преодоления дистанции (в циклических и комбинированных упражнениях); общий вес отягощений (в упражнениях с тяжестями); пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня).

Основными показателями интенсивности являются: скорость движения, скорость преодоления дистанции, разовый вес

отягощения (в расчете на отдельное движение), пульсовая интенсивность упражнения (отношение пульсовой стоимости упражнения к его продолжительности).

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

- низкая - до 130 уд./мин;
- средняя - 130-150 уд./мин;
- высокая - 150-170 уд./мин;
- максимальная - свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий (за неделю, месяц и т.д.).

Суммарная интенсивность нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

В процессе физической подготовки могут использоваться три способа повышения нагрузки: непрерывный, ступенчатый, волнообразный.

Непрерывный способ повышения нагрузки характеризуется относительно равномерным (от занятия к занятию) повышением ее объема и интенсивности. Он применяется на начальных этапах учебно-тренировочного процесса при относительно однородном составе занимающихся и сравнительно невысоком уровне их физической подготовленности, а также в том случае, если необходим быстрый рост физических возможностей сотрудников в краткие сроки обучения.

Ступенчатый способ повышения нагрузки заключается в неоднократном чередовании этапов ее стабилизации (на протяжении нескольких занятий) и последующего увеличения. Этот способ используется при совместных занятиях сотрудников с

различным уровнем физической подготовленности, что позволяет отстающим быстрее адаптироваться к повышенным нагрузкам.

Волнообразный способ повышения нагрузки заключается в периодическом колебании ее объема и интенсивности. Начиная с незначительной, нагрузка с каждым последующим занятием повышается. Достигнув соответствующего уровня, она несколько понижается, затем снова возрастает. Этот способ отличается гибкостью, возможностью максимально учитывать индивидуальные особенности физического состояния занимающихся.

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком; применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

На занятиях используется индивидуальный подход, определяемый различиями в уровне физической подготовленности занимающихся. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

**Методы воспитания** направлены на формирование морально-психологических качеств у занимающихся и повышение сплоченности коллектива.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

- применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия на коллектив;
- объективной оценкой изменений в воспитываемых качествах;
- воспитанием психических качеств;
- подбором физических упражнений, в которых психологические качества проявляются в наибольшей мере;
- применением рациональных методических приемов выполнения физических упражнений, способствующих воспитанию психических качеств.

## 2.2 Методика обучения отдельному приему

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

*Порядок действий руководителя занятия:*

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 (привести 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.

### **2.3. 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 подготовки к бою нанести удар; 2 - принять подготовку 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 быст-

рота 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 скорости 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 защитами 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 конеч-

ного положения защиты. После этого продолжается разучивание защит с шагом вперед, назад, в стороны и т. п.

Дальнейшее обучение защитами 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.

## **2.4. 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 про-

тивника; 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.

## **2.5. 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, упереться 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 обу-

чающиеся 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, полубусловленные 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.

## **2.6. 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 двухшеренжном 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 III. ОГРАНИЧЕНИЕ СВОБОДЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ

**Задание 1.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака прямо в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 1



фото 2



фото 3



фото 4



фото 5



фото 6



фото 7

Правонарушитель наносит удар кулаком правой руки прямо в голову (фото 1). Следует, переместиться во внешнюю сторону от удара и отбивом отвести атакующую руку. Двигаясь вперед к противнику, прижаться к его плечу головой, нанести расслабляющий удар локтем в подбородок, захватить изнутри его ата-

кующую руку (фото 2). Провести заднюю подножку (фото 3). Удерживая руку под болевым воздействием, завести ее за спину (фото 4 - 6). Подать команду «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать на ноги!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 7). После отбива наносящей руки удар, в качестве продолжения приема, возможно использование рычага руки наружу или внутрь.

**Задание 2.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака прямо в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 8

фото 9

фото 10

Правонарушитель наносит удар кулаком правой руки в туловище (фото 8). Левым предплечьем отвести атакующую руку незначительно в сторону, левой ногой сделать небольшой шаг навстречу, при этом одновременно правой рукой захватить затылок нападающего сзади, а левой рукой провести вращательное движение через атакующую руку противника сверху-вниз с заведением ее за спину. Нанести удар коленом в пах, живот или грудь (фото 9). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 10).

**Задание 3.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 11



фото 12

фото 13

фото 14

Правонарушитель наносит правой рукой боковой удар в голову. Для защиты использовать останавливающий жесткий блок левым предплечьем, при этом правой рукой (ладонью) блокировать открытую зону в районе своего левого плеча (фото 11). Захватить атакующую руку, провести рычаг руки внутрь, нанести расслабляющий удар коленом в пах или живот (фото 12-13). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 14).

**Задание 4.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 15



фото 16



фото 17



фото 18

Правонарушитель наносит правой рукой боковой удар в корпус (фото 15). Подставить жесткий блок левым предплечьем в локтевой сгиб атакующей руки, при этом правой рукой захватить правое плечо противника и нанести расслабляющий удар коле-

ном в пах или живот (фото 16, 17). Рванув противника на себя, левой рукой завести его атакующую руку за спину. Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 18).

**Задание 5.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака снизу в подбородок, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 19



фото 20



фото 21

Правонарушитель атакует сотрудника правой рукой снизу в подбородок (фото 19). Кистью левой руки блокировать локтевой сгиб атакующей руки, при этом правой ладонью встретить кулак (использовать останавливающее воздействие). Просунуть левую руку под правое плечо противника и провести задержание «замком» (фото 20). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 21).

**Задание 6.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 22



фото 23



фото 24

фото 25

Правонарушитель атакует сотрудника правой рукой снизу в живот (фото 22). Кистью левой руки блокировать локтевой сгиб атакующей руки, при этом правой ладонью встретить кулак (использовать останавливающее воздействие). Просунуть левую руку под правое плечо противника и провести задержание «замком» (фото 23). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 24).

**Задание 7.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом кулака сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 26



фото 27



фото 28



фото 29

Правонарушитель наносит удар кулаком (внешней частью ладони) в голову (фото 25). Используя крестообразный блок руками (левое предплечье спереди правого предплечья), остановить атакующую руку (фото 26), осуществить захват атакующей руки, нанести расслабляющий удар ногой, удерживая его атакующую руку, провести рычаг руки внутрь (фото 27, 28). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 29).

**Задание 8.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ребра ладони наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 30



фото 31



фото 32



фото 33

Правонарушитель наносит удар ребром ладони правой руки в шею (фото 30). Правой рукой подставить встречный блок, а левой захватить атакующую руку за предплечье. Нанести расслабляющий удар коленом в пах или живот (фото 31), провести рычаг руки внутрь. Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 32).

**Задание 9.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ребра ладони наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 34



фото 35



фото 36

Правонарушитель наносит удар ребром ладони правой руки в туловище (фото 33). Поставить крестообразный блок (правая рука опущена вниз с незначительным сгибом в локтевом суставе, левая - прижата к корпусу, удерживает своим предплечьем правое плечо своей руки, ладонь левой руки направлена к правому плечу), подбородок плотно прижат к груди (фото 34). Захватить

атакующую руку, нанести удар коленом в пах или живот (фото 35). Провести рычаг руки внутрь (можно использовать рычаг руки наружу). Используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 36).

**Задание 10.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъема стопы снизу в пах, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 37



фото 38



фото 39



фото 40



фото 41



фото 42



фото 43



фото 44

Противник наносит правой ногой (подъемом стопы) удар в пах (фото 37). Используя крестообразный блок (левое предплечье снизу, правое сверху, пальцы рук сжаты в кулаки), остановить атакующую ногу противника (фото 38), встретив ее в нижней части голени. Немедленно провести вращательное движение левой рукой изнутри наружу с целью захвата атакующей ноги (фото 39). Приподнимая левую руку вверх, плотно прижать атакующую ногу противника к своему плечу, при этом противник вынужден повернуться к вам спиной. Используя резкий рывок впе-

ред или выбивание ногой его опорной ноги, завалить противника на грудь (фото 40). Провести болевое воздействие на его удерживаемую ногу (левую голень провести под коленный сгиб удерживаемой ноги, опустившись на правое колено, упереться животом в голень атакуемой ноги) (фото 41). Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 42). Подать команду «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 43, 44).

**Задание 11.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника прямым ударом подошвенной части стопы в живот, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 45

фото 46

фото 47



фото 48

фото 49

фото 50



фото 51

фото 52

фото 53

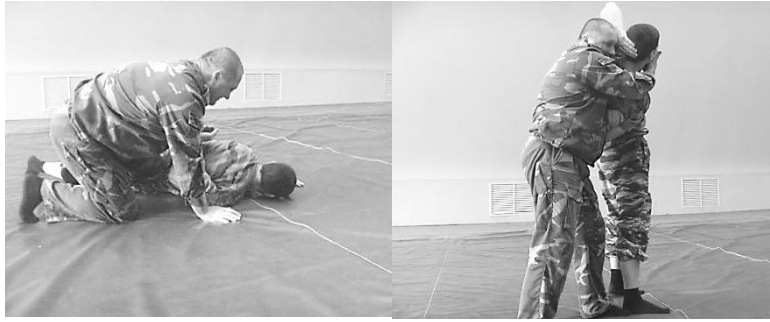


фото 54

фото 55

Правонарушитель наносит прямой удар ногой в корпус (живот, грудь) (фото 45). Правой ногой сделать незначительный шаг с отклонением корпуса в правую сторону, при этом левая рука блоком встречает с внешней стороны атакующую ногу и отводит ее в сторону (фото 46). Незамедлительно круговым движением правой рукой снизу вверх обхватить голень атакующей ноги (фото 47), нанести левой рукой удар локтем сверху вниз в коленный сустав (фото 48) или также в качестве расслабляющего удара можно использовать удар кулаком в лицо. Используя подсечку выбить опорную ногу противника (фото 49), завалив его при этом на спину, провести добивающий удар и удерживая ногу противника перевернуть в положение на грудь (фото 50-52). Провести болевое воздействие на его удерживаемую ногу, левую голень провести под коленный сгиб удерживаемой ноги, опустившись на правое колено, опереться животом в голень атакующей ноги (фото 53). Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 54). Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 55).

**Задание 12.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом подъема стопы сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 56

фото 57

фото 58



фото 59



фото 60



фото 61



фото 62



фото 63



фото 64



фото 65

Правонарушитель наносит удар подъемом стопы правой ноги сбоку в туловище (фото 56). Использовать внешний крестообразный блок (левая рука внизу с незначительным сгибом в локтевом суставе, правая своим предплечьем прижата к плечу левой руки, подбородок прижат к груди) (фото 57).левой рукой провести кругообразное движение снизу вверх и захватить атакующую ногу противника. Сокращая дистанцию к противнику, нанести удар рукой в голову (фото 58), при этом подставив под опорную ногу противника свою правую ногу, провести заднюю подножку с заваливанием противника на спину (фото 59). Удерживая захваченную ногу противника левой рукой, кулаком правой руки нанести добивающий удар в пах (фото 60). Перевернуть противника на живот (фото 61). Осуществить болевое воздействие на его удерживаемую ногу (голень левой ноги провести под коленный сгиб удерживаемой ноги, опустившись на правое колено, упереться животом в голень атакуемой ноги) (фото 62). Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду

«Дальнюю ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 63-64), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 65).

**Задание 13.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 66



фото 67



фото 68



фото 69



фото 70



фото 71



фото 72



фото 73



фото 74



фото 75

Правонарушитель наносит удар ножом в живот (фото 66). Левым предплечьем с уклоном корпуса отвести атакующую руку вовнутрь (фото 67), поднимая свою левую руку вверх, встретить вооруженную руку противника с захватом правой рукой (фото

68). Нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место. Продолжая движение рук вверх, сделать обратный нырок под руку противника, используя узел плеча (фото 69), провести бросок противника на спину (фото 70), при этом вооруженную руку не отпускать. Провести переворачивание противника на живот (фото 71-72), после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 73). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 74). Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину, под болевым воздействием провести сопровождение (фото 75).

**Задание 14.** Ограничить свободу передвижения атакующего ударом ножа прямо в шею и сопроводить его 2-3 метра.



фото 76

фото 77

фото 78



фото 79

фото 80

фото 81



фото 82

Правонарушитель наносит правой рукой прямой удар ножом в шею (фото 76). Смещаясь с линии атаки, левой рукой отвести вооруженную руку противника внутрь (фото 76). Захватив запястья вооруженной руки двумя руками, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место (фото 78). Провести рычаг руки наружу (фото 79). Перевернуть противника на живот, после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 80). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 81). Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину, под болевым воздействием провести сопровождение (фото 82).

**Задание 15.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 83

фото 84

фото 85



фото 86

фото 87

фото 88



фото 89

Правонарушитель наносит правой рукой удар ножом сбоку в туловище (фото 83). Сместиться с линии атаки внутрь. Поставить комбинированный встречный блок: правое предплечье защищает верхнюю часть туловища, левое - нижнюю (фото 84). Захватить вооруженную руку противника, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место и с переносом ее через голову, провести рычаг руки внутрь (фото 85,86). Вращательным движением завалить противника на пол, после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 87). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 88). Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 89).

**Задание 16.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа сбоку в шею, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 90

фото 91

фото 92



фото 93

фото 94

фото 95



фото 96

Правонарушитель наносит правой рукой удар ножом сбоку в голову (фото 90). Сместиться с линии атаки внутрь. Поставить комбинированный встречный блок: правое предплечье защищает верхнюю часть туловища, левое контролирует нижнюю (небезопасно использовать в качестве защиты блок разноименной рукой) (фото 91). Захватить вооруженную руку противника, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место и с переносом ее через голову, провести рычаг руки внутрь (фото 92, 93). Вращательным движением завалить противника на грудь, после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 94). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину (фото 95). Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 96).

**Задание 17.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа снизу в живот, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 97



фото 98



фото 99



фото 100

фото 101

фото 102



фото 103

фото 104

Правонарушитель правой рукой наносит удар ножом снизу в живот (фото 97). Сместиться с линии атаки наружу от вооруженной руки, правым предплечьем отвести вооруженную руку внутрь, а левой рукой, встречным блоком (ладонь обращена вниз) встретить и захватить вооруженную руку противника (фото 98). Захватив кисть вооруженной руки двумя руками, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место (фото 99) и, используя рычаг руки наружу, завалить противника на спину (фото 100). Провести переворачивание противника на живот, после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 101, 102). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 103), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 104).

**Задание 18.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 105



фото 106



фото 107



фото 108



фото 109



фото 110

Правонарушитель наносит правой рукой удар ножом сверху в голову (фото 105). Смещаясь с линии атаки вооруженной руки, правым предплечьем (внешней её частью) встретить и отвести предплечье вооруженной руки противника внутрь, а левой рукой, направленной ладонью вперед, двигаясь снизу навстречу вооруженной руке, встретить и захватить ее, одновременно нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место (фото 106). Провести рычаг руки внутрь (фото 107). Завалить противника на живот, при этом удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать нож (фото 108). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Левую ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 109), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 110).

**Задание 19.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 111

фото 112

фото 113



фото 114

фото 115

фото 116



фото 117

Правонарушитель наносит правой рукой удар ножом наотмашь в туловище (фото 111). Сместиться с линии атаки вооруженной руки, перемещаясь ближе к противнику, поставить останавливающий блок руками, после чего захватить руку противника, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место, провести рычаг руки наружу (фото 112, 113). Завалить противника на спину (фото 114), перевернуть на живот, при этом удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать оружие (фото 115). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Левую ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 116), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 117).

**Задание 20.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом ножа наотмашь в шею, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 118



фото 119



фото 120



фото 121



фото 122



фото 123

Правонарушитель наносит правой рукой удар ножом наотмашь в шею (фото 118). Сместиться с линии атаки вооруженной руки, перемещаясь ближе к противнику. Поставить останавливающий блок двумя руками (фото 119), после чего захватить вооруженную руку противника, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место с последующим выполнением рычага руки внутрь (фото 120). Завалить противника на грудь, при этом удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать оружие (фото 121). Подобрать оружие таким образом, чтобы не поранить руку и оставить отпечатки пальцев противника на рукоятке ножа. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Левую ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 122), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 123).

**Задание 21.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки прямо в живот, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 124



фото 125



фото 126



фото 127



фото 128



фото 129



фото 130

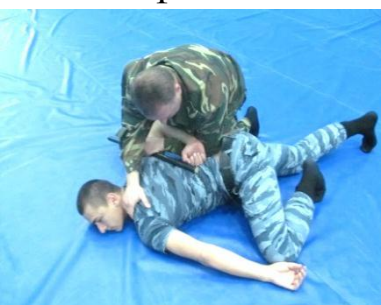


фото 131



фото 132



фото 133

Правонарушитель наносит прямой удар палкой в живот (фото 124). Смещаясь с линии атаки, левой рукой отвести вооруженную руку противника внутрь (фото 125). Захватив запястья вооруженной руки двумя руками, нанести расслабляющий удар ногой в любое уязвимое место (фото 126). Провести рычаг руки наружу (фото 127, 128). Перевернуть противника на грудь, после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и до-

жим кисти), отобрать оружие (фото 129). Подобрать палку (фото 130). Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Левую ногу под себя! Свободную руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 131, 132), используя загиб руки за спину, под болевым воздействием провести сопровождение (фото 133).

**Задание 22.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки сбоку в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 134

фото 135

фото 136



фото 137

фото 138

фото 139



фото 140

Правонарушитель правой рукой наносит удар палкой сбоку в туловище (фото 134). Сократить дистанцию, перемещаясь внутрь, встретить удар крестообразным блоком с захватом вооруженной руки (фото 135). Провести рычаг руки внутрь с одновременным расслабляющим ударом ногой в пах или живот (фото 136, 137). Осуществить загиб руки за спину (фото 138, 139). Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать

на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 140).

**Задание 23.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки сбоку в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 141



фото 142



фото 143



фото 144



фото 145



фото 146



фото 147



фото 148

Правонарушитель правой рукой наносит удар палкой сбоку в голову (фото 141). Используя защитный блок от удара сбоку, провести нырок таким образом, чтобы палка прошла над головой (фото 142), и, сразу же сблизившись с противником, захватить правой рукой его шею. Нанести правой ногой удар в подколенный сгиб левой ноги противника (фото 143) или выполнить заднюю подножку. Завалить противника на спину (фото 144). Перевернуть противника на грудь, удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать оружие (фото 145, 146). Осуществить загиб руки за спину (фото 147). Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на заты-

лок! Встать на колени! Встать!», используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 148).

**Задание 24.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки сверху в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 149

фото 150

фото 151



фото 152

Правонарушитель наносит правой рукой удар палкой сверху в голову (фото 149). Сместиться с линии атаки во внешнюю сторону, подставив скользящий блок правой рукой, а левой подхватить руку в районе запястья вооруженной руки противника (фото 150). Правым предплечьем совершить круговое движение, направленное снизу вверх с выходом кисти на запястье противника (фото 151). Продолжая вращательное движение, провести загиб руки за спину (фото 152). Используя палку, усилить болевое воздействие и эффективность удержания руки за спиной. Провести сопровождение (фото 152).

**Задание 25.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки наотмашь в туловище, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 153



фото 154



фото 155



фото 156



фото 157



фото 158



фото 159



фото 160

Правонарушитель наносит правой рукой удар палкой наотмашь в туловище (фото 153). Уйти от удара, смещаясь ближе к противнику. Поставить блок в районе удержания палки противником (фото 154), провести узел плеча или рычаг руки наружу (фото 155). Завалить противника на спину (фото 156), перевернуть его на грудь, при этом удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать палку (фото 157, 158).

Используя палку, усилить болевое воздействие и эффективность удержания руки за спиной. Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 160), провести сопровождение.

**Задание 26.** Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего сотрудника ударом палки наотмашь в голову, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 161



фото 162



фото 163



фото 164



фото 165



фото 166

Правонарушитель правой рукой наносит удар палкой наотмашь в голову (фото 161). Используя защитный блок от удара сбоку, провести нырок таким образом, чтобы палка прошла над головой, и сразу же захватить левой рукой шею противника, а правой рукой - левую руку противника. Провести заднюю подножку (или надавливание ног на коленный сгиб противника) (фото 162). Завалить противника на спину (фото 163), перевернуть его на грудь, при этом удерживая вооруженную руку под болевым воздействием (рычаг локтя, дожим кисти), отобрать палку (фото 164). Используя палку, усилить болевое воздействие и эффективность удержания руки за спиной (фото 165). Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!», провести сопровождение (фото 166).

**Задание 27.** Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину толчком и сопроводить его 2-3 метра.



фото 167



фото 168



фото 169



фото 170

Находясь сзади, с шагом вперед захватить одноименной рукой запястье противника и отвести его руку назад в сторону (фото 167, 168). Обозначить расслабляющий удар стопой в подколенный сгиб его разноименной ноги, одновременно толкнув ладонью своей разноименной руки в локтевой сустав противника вперед-вверх, согнуть руку и положить ее на свое предплечье. Захватить пальцами локоть и завести его себе за бок. Прижав предплечье своей руки к его спине, и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (фото 169). Провести сопровождение (фото 170).

**Задание 28.** Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину нырком и сопроводить его 2-3 метра.



фото 171



фото 172



фото 173



фото 174



фото 175

Захватить двумя руками предплечье противника (фото 172). Шагая одноименной (захваченной руки) ногой вперед между его ног, обозначить расслабляющий удар по внутренней стороне бедра (голени) его одноименной (захваченной руки) ноги (фото 172). Толкая руку вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (фото 173). Толкнуть ладонью своей разноименной руки в его локтевой сустав вперед-вверх, согнуть руку и положить ее на свое предплечье (фото 174). Захватить пальцами локоть и завести его себе за бок. Прижав предплечье своей руки к его спине, и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (фото 175). Провести сопровождение.

**Задание 29.** Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину рывком и сопроводить его 2-3 метра.



фото 176



фото 177



фото 178



фото 179

Шагая вперед, захватить разноименной рукой предплечье противника сверху (большой палец в сторону кисти) (фото 176). Шагая одноименной (захваченной руки) ногой между его ног, обозначить расслабляющий удар коленом в нижнюю часть туловища (голенью по внутренней стороне его одноименной ноги или локтем одноименной руки в грудь) (фото 177). Другой рукой

захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»), шагая одноименной ногой назад (фото 178). Отпуская предплечье, быстро переместить разноименную руку под локоть согнутой руки ассистента и захватить его пальцами. Прижав предплечье своей руки к его спине, и надавив на локоть вниз, потянуть вверх на себя, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (фото 179). Провести сопровождение.

**Задание 30.** Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину замком и сопроводить его 2-3 метра.



фото 180



фото 181



фото 182



фото 183

С шагом вперед вставить руку между разноименным предплечьем и туловищем противника. Другую руку расположить снаружи над локтевым суставом и соединить пальцы рук в замок (фото 181), прижимая захваченную руку к своей груди, одновременно обозначить расслабляющий удар стопой в голень одноименной ноги (коленом в нижнюю часть туловища) (фото 182). Возвращая ее назад и разворачиваясь на 180 градусов, провести сильный рывок на себя, выводя ассистента из равновесия и сгибая его руку. Разноименной рукой завести предплечье захваченной руки ассистента за его спину, захватив пальцами локоть. Прижав предплечье своей руки к его

спине и надавив на локоть вниз, потянуть вверх-на себя. Другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече) либо за подбородок снизу, встать к нему боком, воздействуя на захваченную руку, сместить вес его тела на ближнюю к себе ногу (фото 183). Провести сопровождение.

**Задание 31.** Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки через предплечье и сопроводить его 2-3 метра.



фото 184



фото 186



фото 185



фото 187

С шагом вперед захватить своей рукой одноименную руку противника за предплечье (фото 184). Обозначить расслабляющий удар другой рукой в голову, одновременно вытягивая захваченную руку на себя и разворачивая ее наружу (фото 185). Поворачиваясь к ассистенту боком, обхватить его руку своей разноименной рукой сверху, подвести предплечье под локтевой сустав захваченной руки (фото 186). Разгибая его руку вниз и скручивая предплечье наружу, вынудить ассистента встать на носки (фото 187). При сопровождении он должен передвигаться на носках.

Провести сопровождение.

**Задание 32.** Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки наружу и сопроводить его 2-3 метра.



фото 188



фото 189



фото 190



фото 191



фото 192



фото 193

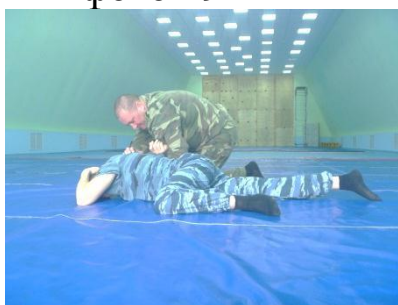


фото 194



фото 195

Захватить кисть противника двумя руками, уперев большие пальцы в тыльную сторону ладони, обозначить расслабляющий удар ногой (фото 188, 189). Выкручивая руку вниз-наружу, перевести его в положение лежа на спине (фото 190-192). Потянув захваченную руку на себя и надавливая на кисть, скручивая ее, обойти ассистента со стороны головы, разворачивая его на живот (фото 193, 194). Завести захваченную руку назад, перейти на за-

гиб руки за спину (фото 195). Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!», провести сопровождение.

**Задание 33.** Ограничить свободу передвижения ассистента рычагом руки внутрь и сопроводить его 2-3 метра.



фото 197



фото 198



фото 199



фото 200

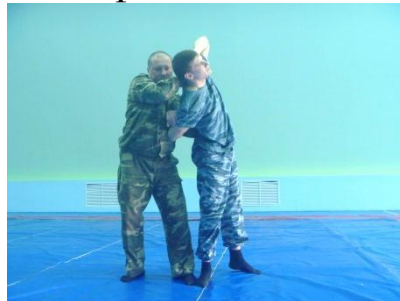


фото 201

Захватить запястье противника двумя руками и обозначить расслабляющий удар одноименной захваченной руке ногой (фото 197, 198). Возвращая ногу назад-в сторону, сильно потянуть захваченную руку на себя, скручивая ее внутрь. Завести его руку себе под плечо, зафиксировав плечо между бедром и туловищем, упереться основанием ладони ближней к нему руки в его локоть (фото 199). Отвести руку вперед-вверх, перегибая ее в локтевом суставе вверх-наружу и, дожимая кисть, одновременно выполнить три болевых приема: рычаг плеча, локтя и дожим кисти (фото 200). Контролируя положение ассистента болевым воздействием, перейти на загиб руки за спину (фото 201). Провести сопровождение.

**Задание 34.** Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего запястья сотрудника спереди, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 202



фото 203



фото 204



фото 205

Правонарушитель захватил спереди разноименной рукой запястье сверху (фото 202). Наложить на его запястье удерживающей руки свою ладонь, а захваченную руку поднять вверх и выгнуть свою кисть вверх. Нанести расслабляющий удар ногой (фото 203). Захватив его руку, провести рычаг руки внутрь с последующим загибом руки за спину (фото 204). Провести сопровождение (фото 205).

**Задание 35.** Ограничить свободу передвижения захватившего запястье сотрудника спереди двумя руками и сопроводить его.



фото 206



фото 207



фото 208



фото 209



фото 210

Правонарушитель захватил двумя руками запястье левой руки сверху (фото 206). Предплечьем правой руки разомкнуть руки противника, захватив его правую руку. Нанести расслабляющий удар коленом (фото 207). Выполнить рычаг руки внутрь с последующим загибом руки за спину (фото 209). Провести сопровождение (фото 210).

**Задание 36.** Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего одежду сотрудника на груди двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 211



фото 212



фото 213



фото 214



фото 215

Правонарушитель захватил одежду двумя руками на груди (фото 211). Захватить обеими руками запястье правой (левой) руки противника, одноименной рукой ближе к его кисти (фото 212). С шагом назад правой (левой) ногой вывести партнера из равновесия, одновременно выворачивая захваченную руку внутрь. Нанести ногой расслабляющий удар (фото 213). Выполнить рычаг руки внутрь (фото 214) с последующим загибом руки за спину (фото 215).

Провести сопровождение.

**Задание 37.** Ограничить свободу передвижения ассистента, захватившего горло сотрудника двумя руками спереди, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 216



фото 217



фото 218



фото 219



фото 220

Правонарушитель захватил горло двумя руками спереди (фото 216). Захватить обеими руками запястье правой (левой) руки партнера, одноименной рукой ближе к его кисти (фото 217). С шагом назад правой (левой) ногой вывести партнера из равновесия, одновременно выворачивая захваченную руку внутрь. Нанести ногой расслабляющий удар (фото 218). Выполнить рычаг руки внутрь (фото 219) с последующим загибом руки за спину (фото 220). Провести сопровождение.

**Задание 38.** Ограничить свободу передвижения ассистента, обхватившего шею сотрудника плечом и предплечьем сзади двумя руками, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 221



фото 222



фото 223



фото 224



фото 225

Правонарушитель обхватил шею плечом и предплечьем сзади двумя руками (правое предплечье противника находится спереди) (фото 221). Правой рукой захватить запястье правой руки, сместить корпус вправо и нанести удар локтем левой руки (фото 222). С шагом правой ноги назад наклониться и вывернуться под захватившую руку (фото 223). Продолжить выкручивание руки назад с выходом на загиб руки за спину (фото 224). Под болевым воздействием провести сопровождение (фото 225).

**Задание 39.** Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом спереди в упор, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 226



фото 227



фото 228



фото 229



фото 230



фото 231



фото 232

Правонарушитель угрожает пистолетом спереди в упор (оружие в правой руке) (фото 226). Сместиться с линии огня, левой рукой накладкой с последующим захватом запястья вооруженной руки правой рукой снизу, отвести ее в сторону (внутрь), правой осуществить захват кисти этой же руки (фото 227). Провести рычаг руки наружу (фото 228). Перевернуть противника на живот (фото 229), после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 230). Подобрать оружие таким образом, чтобы сохранить отпечатки пальцев противника на рукоятке пистолета. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 231), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 232).

Во время проведения защитных действий постоянно контролировать направление дульной части ствола оружия.

**Задание 40.** Ограничить свободу передвижения ассистента, угрожающего сотруднику пистолетом сзади в упор, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 233



фото 234



фото 235



фото 236



фото 237



фото 238



фото 239



фото 240



фото 241

Правонарушитель угрожает пистолетом сзади в упор (оружие в правой руке) (фото 233). Повернуться на месте с одновременным отведением вооруженной руки в сторону (внутрь) своим правым предплечьем (фото 234).левой рукой захватить запястье вооруженной руки сверху с учетом подвижных частей оружия (фото 235). Провести рычаг руки наружу (фото 236, 237). Перевернуть противника на живот (фото 238), после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти) отобрать оружие (фото 339). Подобрать оружие таким образом, чтобы сохранить отпечатки пальцев противника на рукоятке пистолета. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 240), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 241).

Во время проведения защитных действий постоянно контролировать направление дульной части ствола оружия.

**Задание 41.** Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из нагрудного кармана, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 242



фото 243



фото 244



фото 245



фото 246



фото 247



фото 248

Правонарушитель пытается достать оружие из нагрудного кармана (фото 242). Двумя руками захватить вооруженную руку и нанести расслабляющий удар ногой (фото 243). Провести рычаг руки наружу (фото 244). Перевернуть противника на живот (фото 245), после чего под болевым воздействием (рычаг локтевого сустава и дожим кисти), отобрать оружие (фото 246). Подобрать оружие таким образом, чтобы сохранить отпечатки пальцев противника на рукоятке пистолета. Захватить правую руку и завести ее за спину. Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 247), используя загиб руки за спину под болевым воздействием, провести сопровождение (фото 248).

Во время проведения защитных действий постоянно контролировать направление дульной части ствола оружия.

**Задание 42.** Ограничить свободу передвижения ассистента, пытающегося обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади, и сопроводить его 2-3 метра.



фото 249



фото 250



фото 251



фото 252



фото 253

Правонарушитель пытается обезоружить сотрудника (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади (фото 249). Зафиксировать руку противника захватом своей одноименной рукой сверху (фото 250). Сделать короткий шаг вперед с разворотом таза и нанести удар ногой в любую уязвимую точку противника (фото 251). Удерживая его руку, выполнить рычаг руки внутрь с последующим загибом руки за спину (фото 252). Провести сопровождение (фото 253).

**Задание 43.** Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены.



фото 254



фото 255



фото 256



фото 257



фото 258

Подвести задержанного правонарушителя к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо (фото 254). Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу (фото 254). Удерживая наручники правой рукой, завести своей свободной рукой его левую руку за спину и надеть первое замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз), с тыльной стороны ладони - замочной скважиной в сторону локтя (фото 255). Удерживая левую руку правонарушителя (второе замковое устройство) своей левой рукой, поменять положение ног, поставив левую ногу к нему между ног сзади (стопа к стопе), повернуть его голову влево (фото 256). Завести своей правой рукой его правую руку за спину и аналогичным способом надеть второе замковое устройство (фото 257). Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников (фото 257).

Провести захват руки за спиной (фото 258), перейти на сопровождение под болевым воздействием.

**Задание 44.** Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя на коленях у стены.



фото 260



фото 261



фото 262



фото 263



фото 264



фото 265



фото 266

Подвести задержанного правонарушителя к стене, поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою левую ногу к нему между ног сзади, упереться коленом в спину (фото 260). Удерживая наручники правой рукой, завести своей свободной рукой его левую руку за спину и надеть первое замковое устройство на запястье сверху (подвижной дугой вниз), с тыльной стороны ладони, замочной скважиной в сторону локтей (фото 261). Удерживая левую руку ассистента (второе замковое устройство) своей левой рукой (фото 262), повернуть его голову влево.

Завести своей правой рукой его правую руку за спину и аналогичным способом надеть второе замковое устройство (фото 263). Произвести дожим и фиксацию замковых устройств наручников.

Провести захват руки за спиной (фото 265), перейти на сопровождение под болевым воздействием (фото 266).

**Задание 45.** Ограничить свободу передвижения ассистента, связав его брючным ремнем в положении лежа.



фото 267



фото 268



фото 269



фото 270



фото 271



фото 272



фото 273



фото 274



фото 275

Положить задержанного правонарушителя лицом вниз, завести руки за спину (фото 267, 268). Сесть на него верхом и зафиксировать руки бедрами, подведя колени под плечевые суставы (в случае оказания сопротивления приподнять свой таз, усиливая болевое воздействие на руки) (фото 269, 270). Взять ремень и согнуть третью часть его от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и

расширить образовавшуюся двойную петлю (фото 271). Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня (фото 272, 273). Для снятия ремня плотно сжать руки задержанного и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю. Провести захват руки за спиной (фото 274), перейти на сопровождение под болевым воздействием (фото 275).

**Задание 46.** Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр в положении стоя у стены.



фото 276



фото 277



фото 278



фото 279



фото 280



фото 281

Порядок изучения: подвести задержанного правонарушителя к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину (фото 276). Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны (фото 277, 278). Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног (фото 279). Повернуть голову ассистента в противоположную сторону.

Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны. Провести захват руки за спиной (фото 280), перейти на сопровождение под болевым воздействием (фото 281).

**Задание 47.** Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.



фото 282



фото 283



фото 284



фото 285



фото 286



фото 287



фото 288



фото 289



фото 290



фото 291

Порядок изучения: провести загиб руки за спину (фото 282-284), подвести правонарушителя к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльной стороной ладони свободной руки, растопырил пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову в противоположную от захваченной руки сторону. Поставить свою ближнюю ногу между ног ассистента и прижать его своим бедром к стене (фото 285, 286). Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь со стороны захваченной руки, для чего отвести его туловище назад (фото 287). Не меняя положения рук, повернуться к нему другим боком, поставив между ног ассистента другую ногу, прижать его своим бедром к стене. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону, завести вторую руку за спину и, не ослабляя болевого воздействия, захватить ее своей свободной рукой, зафиксировав положение одновременного захвата двух рук, после чего отпустить его первую руку (фото 288). Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны (фото 289). Перейти на правую сторону вышеуказанным способом (фото 290), провести захват руки за спиной с последующим сопровождением под болевым воздействием (фото 291).

**Задание 48.** Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его личный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении лежа.



фото 292



фото 293



фото 294



фото 295



фото 296



фото 297



фото 298



фото 299



фото 300

Порядок изучения: угрожая применением оружия (специального средства) с расстояния 3 – 7 м, подавая команды, потребовать от правонарушителя, чтобы он поднял руки вверх (фото 292), повернулся спиной (фото 293), сцепил пальцы на затылке (фото 294) и встал на колени (фото 295), не расцепляя рук, лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо (фото 296). Подойти к нему с левой стороны, поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на его верхнюю ногу вниз. Направить оружие в сторону от ассистента, положить указательный палец на спусковую скобу (фото 297). Свободной рукой ощупать его одежду, включая головной убор, рукава, брюки, обувь с правой (дальней) стороны. Отойти назад на безопасное расстояние, потребовать от ассистента, чтобы он поменял положение ног (правая нога сверху), повернул голову

влево. Аналогичным способом досмотреть его одежду с другой стороны (фото 298). Перед началом сопровождения загибом руки за спину или надеванием наручников убрать оружие (специальное средство), поставив его на предохранитель. Подать команду: «Дальнюю ногу под себя! Руку на затылок! Встать на колени! Встать!» (фото 299), провести сопровождение (фото 300).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из целей профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел к выполнению оперативно-служебных задач является обеспечение и достижение необходимого уровня их физической подготовленности. При этом задачи и функции, возложенные на органы внутренних дел, должны безусловно и эффективно выполняться как в повседневных условиях, так и в экстремальных.

Деятельность сотрудников ОВД нередко протекает в напряжённых оперативно-служебных и служебно-боевых условиях, конфликтных ситуациях, опасных для здоровья и жизни обстоятельствах, связанных с применением боевых приемов борьбы. Так, проверка документов, замечание в адрес нарушителя правил дорожного движения, разведывательный опрос, профилактическая беседа, очная ставка, допрос наполнены психическим напряжением и содержат потенцию «психологического взрыва», перерастающего в острейшее противоборство. В последнее время наблюдается тенденция учащения таких ситуаций и обстоятельств.

Тактическое мастерство сотрудника заключается в умении нейтрализовать преимущества противника, обратить его слабые стороны себе в пользу, с максимальной выгодой использовать внешние условия, в полной мере реализовать свои психические, технические и физические возможности. Тактическое мастерство формируется исключительно путем практики, в процессе учебно-тренировочных занятий, моделирующих настоящий рукопашный бой.

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.

Правоохранительная деятельность, и особенно деятельность личного состава ОВД, изобилует 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 учебное пособие поможет курсантам очной формы обучения, слушателям, специалистам отделений по работе с личным составом отделов внутренних дел при подготовке к проведению практических занятий в системе служебно-боевой подготовки расширить набор средств и методов развития физических качеств личного состава и добиться высоких результатов профессионально-служебной деятельности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. О полиции: федеральный 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.
2. «Боевая машина: Руководство по самозащите» /А.М. Тарас: Харвест; Минск: - 1997, 153с.
3. 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.
4. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное наглядное пособие /[А.В. Карасев [и др.]; ДКО МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2006. - 80 с.
5. 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. Чигорьев. - М.: ЦОКР МВД России, 2009. - 80 с.
6. Основы методики специальной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел (на примере боевых приемов борьбы): метод. рекомендации / С.Н. Кашин, А.И. Земляной – Ставрополь: Ставропольский филиал Краснодарского университета МВД России, 2013. – 54с.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

10. Психологическая подготовка к рукопашному бою / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 304с.
11. 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.
12. Русское боевое искусство /А.А. Кадачников, Ар. А. Кадачников; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320с.
13. Специальный армейский рукопашный бой; система А. Кадочникова /А.А. Кадачников, М.Б. Ингерлейб. – Изд. 4-е - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 351с.
14. Способы взаимодействия сотрудников органов внутренних дел при силовом задержании правонарушителя: учебное пособие / ДКО МВД России. - М.: ЦОКР МВД России, 2007. - 100 с.
15. 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.
16. 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.
17. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
Глава I. ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ САМООБОРОНЫ.....	5
1.1. Общие основы тактической подготовки.....	5
1.2. Техничко-тактические действия сотрудника при нападении на него вооруженного правонарушителя.....	15
1.3. Развитие тактической инициативы.....	18
Глава II. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ.....	23
2.1. Методы физической подготовки.....	23
2.2. Методика обучения отдельному приему.....	28
2.3. Методика обучения приемам боя рукой и ногой.....	30
2.4. Методика обучения действиям и основам тактики боевых приемов борьбы.....	34
2.5. Методика обучения боевым приемам борьбы в захвате с противником.....	36
2.6. Методика обучения приемам обезоруживания противника...41	
Глава III. Ограничение свободы передвижения с использованием техники выполнения боевых приемов борьбы.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	91
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	93
ОГЛАВЛЕНИЕ.....	95

**Учебное издание**

**Проскурин С.М.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ  
ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ**

учебное пособие

Подписано в печать 15.05.2015 г. Формат 60 X 84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офисная. Гарнитура "Times". Печать ризография.  
Усл. п.л. 4,0. Тираж 70 экз. Заказ № 482.

Отпечатано в типографии Ставропольского филиала  
Краснодарского университета МВД России.  
355000, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, 43.