

Краснодарский университет МВД России

**А. И. Куров**  
**С. В. Украинский**  
**В. Е. Шохин**

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ  
В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ**

Краснодар  
2017



Краснодарский университет МВД России

**А. И. Куров**  
**С. В. Украинский**  
**В. Е. Шохин**

# **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Краснодар  
2017

УДК 796  
ББК 75.1  
К93

Одобрено  
редакционно-издательским советом  
Краснодарского университета  
МВД России

Рецензенты:

*А. А. Ермилов* (МВД по Республике Адыгея);  
*А. К. Лянной* (Главное управление МВД России по Краснодарскому краю).

**Куров А. И.**

К93 Преодоление препятствий в закрытых помещениях: учебно-методическое пособие / А. И. Куров, С. В. Украинский, В. Е. Шохин. – Краснодар : Краснодарский университет МВД России, 2017. – 58 с.

ISBN 978-5-9266-1295-7

Изложены техника, тактика, способы и методы обучения слушателей факультетов профессиональной подготовки преодолению препятствий в закрытых помещениях.

Для профессорско-преподавательского состава, курсантов, слушателей образовательных организаций МВД России и сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796  
ББК 75.1

ISBN 978-5-9266-1295-7

© Краснодарский университет  
МВД России, 2017  
© Куров А. И., Украинский С. В.,  
Шохин В. Е., 2017

## Введение

В настоящее время проблема личной безопасности сотрудников правоохранительных органов приобретает особую актуальность и требует к себе постоянного внимания и контроля по причине того, что сотрудники часто попадают в сложные и, порой, опасные для жизни и здоровья ситуации. Попав в такую ситуацию, человек зачастую теряется и впадает в панику, его поведение становится неадекватным, что мешает трезво оценить обстановку и найти наиболее приемлемый выход из затруднительного положения.

Одним из таких путей решения обозначенной проблемы является обучение сотрудников органов внутренних дел на занятиях по физической подготовке тактико-техническим способам обеспечения личной профессиональной безопасности. Физическая подготовка как составная часть служебно-боевой подготовки представляет собой систему организованных мероприятий, направленных как на развитие двигательных умений и навыков, так и на воспитание соответствующих физических и психологических качеств, необходимых при выполнении оперативно-служебных задач личным составом органов внутренних дел в различных условиях их служебной деятельности.

Профессиональное обучение сотрудников полиции в образовательных организациях Министерства внутренних дел Российской Федерации осуществляется в соответствии с учебными планами, примерными программами профессионального обучения лиц, впервые принимаемых на службу в органы внутренних дел по профессии «Полицейский». При этом основополагающей дисциплиной процесса профессионального обучения является «Физическая подготовка».

Общей целью физической подготовки, как известно, является формирование у сотрудников МВД высокого уровня готовности к успешному преодолению трудностей в решении оперативно-служебных и боевых задач на основе системного развития специальных физических и двигательных качеств.

Основными задачами физической подготовки сотрудников ОВД являются:

- формирование высокого уровня мотивации к успешному решению служебных и боевых задач;
- развитие у сотрудников таких психологических качеств, которые бы позволяли эффективно и результативно выполнять профессиональные обязанности в экстремальных условиях;
- развитие более высокого уровня общей и специальной физической и двигательной подготовленности.

Известно, что основополагающим фактором, определяющим содержание учебно-воспитательного процесса, является структура профессиональной деятельности, включающая в том числе содержание должностных обязанностей, выполняемых операций и систему специальной подготовки для их формирования и развития.

Для достижения положительного результата в ходе обучения сотрудники ОВД вынуждены выдерживать повышенные физические и психологические нагрузки. Для увеличения адаптационных возможностей сотрудников к непредвиденным действиям в условиях реальной опасности целесообразно на занятиях по физической подготовке использовать метод моделирования экстремальных ситуаций, применяя в обучении сменяемость условий и мест выполнения ранее изученных упражнений. Исходя из этого с начала 2015 г. в Краснодарском университете МВД России на факультете профессиональной подготовки было предложено добавить в процесс совершенствования служебно-прикладных навыков обучающихся учебно-боевую практику, включающую в себя выполнение комплексного задания, моделирующего поиск, преследование и пресечение сопротивления правонарушителя. Основным средством достижения задач учебно-боевой практики является оборудование различных препятствий для их преодоления. Проверка уровня овладения слушателями в процессе обучения боевыми приемами борьбы осуществляется после прохождения ими моделируемой полосы препятствий для закрытых помещений.

Преодоление препятствий в закрытых помещениях – это упрощенный и доступный вариант преодоления препятствий на местности, оборудованной различными спортивными снарядами и инженерными сооружениями. Препятствия могут быть как переносными, так и постоянными (капитальными), что более предпочтительно, поскольку повышает безопасность при их преодолении.

Группа или группы препятствий в спортивном зале могут быть расположены на одной линии, на всей площади помещения в виде восьмерки, сжатого круга или подковы, параллельных полос с соединительными переходами и т. п. – все зависит от размера помещения, наличия материала для строительства, фантазии руководителя проекта и задач обучения.

Благодаря преодолению препятствий сотрудники органов внутренних дел развивают способность к быстрым и точным действиям в оперативной обстановке, приобретают умение контролировать собственное поведение в чрезвычайных условиях, анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих силах.

# **ГЛАВА 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ**

Занятия проводятся на специально оборудованных участках спортзала с искусственно установленными элементами препятствий, напоминающими естественные, наиболее встречающиеся в служебной деятельности сотрудников внутренних дел.

При обучении и тренировке по преодолению трудностей в закрытом помещении основное внимание уделяется развитию навыков безопасных падений и правильной группировки в момент приземления, а также совершенствованию умения ориентироваться в пространстве и преодолевать препятствия быстро и легко.

## **Цель и задачи занятий по преодолению препятствий в закрытых помещениях**

Занятия по преодолению препятствий в закрытом помещении предназначены для тренировки слушателей с целью повышения их боевой и физической подготовки и приобретения навыков преодоления типичных трудностей, встречающихся в экстремальных ситуациях при несении службы. Данные занятия проводятся с целью развития физических и психологических качеств, способности к быстрым и решительным действиям в сложной оперативной обстановке.

На занятиях решаются следующие *задачи*:

- обучение наиболее выгодным приемам преодоления трудностей в закрытом помещении, выполнение их в сочетании с различными способами передвижения;

- развитие и совершенствование выносливости, ловкости, скорости, силы, решительности, быстроты, ориентировки и инициативности в процессе выполнения разнообразных и непрерывно чередующихся напряженных действий;

- совершенствование навыков выполнения боевых приемов борьбы, в том числе после значительных физических нагрузок и психологических напряжений в условиях, максимально приближенных к реальным;

- воспитание смелости и настойчивости при действиях в сложных ситуациях, уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его.

## **Меры безопасности на занятиях по преодолению препятствий в закрытых помещениях**

Обеспечение безопасности на занятиях по преодолению препятствий в закрытом помещении достигается за счет четкой организации и правильной методики проведения занятий, высокой дисциплинированности слушателей, хорошего знания ими приемов и правил предупреждения травматизма, своевременной подготовки участков трудностей и инвентаря. Перед занятием преподаватель назначает двух наиболее подготовленных слушателей для страховки выполняющих упражнения (преодоление каната и рукохода, бег по гимнастической скамье), предварительно их проинструктировав. Во время занятий преподаватель строго следит за соблюдением и обеспечением установленных мер безопасности.

Большое внимание необходимо уделять тщательной разминке, в процессе которой обучающиеся добиваются максимальной амплитуды движений в суставах, вырабатывается скоростной и взрывной характер мышечных сокращений, достигается максимальная эластичность сухожилий, связок и мышц. При этом особое внимание уделяется разогреву мышц, в результате которого они становятся способными сокращаться с большей скоростью. Это предотвращает опасность повреждений опорно-двигательного аппарата занимающихся.

*Предупреждение травматизма обеспечивается следующим:*

- тщательной подгонкой спортивной одежды, обуви; проверкой исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования;
- правильной организацией проведения и поддержания в процессе занятия высокой дисциплины;
- систематическим доведением до слушателей информации о соблюдении мер безопасности при преодолении препятствий в закрытом помещении;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки и само страховки;
- оказанием помощи при выполнении упражнений, связанных с риском для здоровья;
- ограничением слушателей, особенно перенесших заболевания, от выполнения наиболее сложных упражнений по преодолению трудностей в закрытом помещении с учетом состояния здоровья;
- запрещением слушателям после больших физических напряжений выполнять технически сложные и требующие точной координации упражнения.

*Слушателям строго запрещается:*

- выполнять действия, заведомо способствующие возникновению травм;

– выполнять технические действия в режиме «неконтролируемой техники» или потери эмоционального контроля;

– выполнять следующие удары: руками без боксерских перчаток или накладок; открытой перчаткой; головой в лицо; в голову локтем или коленом; в затылок, шею, горло, позвоночник, поясницу, пах и низ живота, колено и голень спереди; акцентированных ударов по лежащему сопернику;

– выполнять следующие действия в захвате: броски на голову; падение на соперника всем телом; упоры локтем и коленом, особенно в болевые зоны; прыжки на лежащего соперника; болевые приемы на позвоночник и скручивание шеи; неконтролируемые болевые воздействия на промежность, суставы, глаза, уши; щипковые приемы, укусы и царапанье;

– заходить за борцовский ковер без команды преподавателя;

– выполнять упражнения на краю ковра;

– на занятиях по физической подготовке иметь при себе украшения (сережки, браслеты, кольца и т. д.), жесткие или мешающие предметы в карманах.

Во время занятий необходимо постоянно контролировать исправность спортивных снарядов и спортивного снаряжения. Особое внимание следует уделять подвесным системам и страхующим приспособлениям, а также постоянно проводить инструктаж лиц, назначенных для страховки.

### **Форма одежды и материально-техническое обеспечение**

Для занятий по преодолению препятствий в закрытых помещениях используется следующая *форма одежды*:

– повседневная;

– спортивная;

– полевая;

– полевая с бронежилетом.

При проведении занятий по преодолению препятствий в закрытых помещениях необходимо следующее оборудование и инвентарь:

– барьеры;

– канат;

– рукоход;

– перекладина;

– гимнастическая скамейка;

– бронежилет (не должен превышать вес 8–10 кг);

– лапы;

– секундомер;

– свисток.

## **Проведение разминки перед преодолением препятствий в закрытых помещениях**

Разминка – это комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, мышц, связок и суставов. Стандартный вариант разминки, как правило, охватывает всего 10–15 минут времени занятия. Кроме основной программы разминки в нее стоит специально включить подготовительные упражнения на те группы мышц, которые будут задействованы в занятии (например, перед бегом большое внимание уделить разминке ног).

*Вариант примерной разминки на занятиях по преодолению препятствий в закрытых помещениях.*

1. Выполнение строевых приемов на месте: повороты налево, направо, кругом (в различной комбинации по 2–3 раза). Цель – развитие внимательности и координации движений.

2. Ходьба по периметру спортивного зала: обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы с применением рывковых и маховых движений руками.

3. Легкий бег.

Бег – это лучшая дыхательная гимнастика. Хорошее дыхание – это хорошее обеспечение мышц кислородом и, следовательно, полноценная их работа.

*Теперь можно приступать к специальным упражнениям в беге.*

Бег с высоким подниманием бедра. Руки согнуты, локти у пояса, предплечья параллельно земле. В движении касание бедрами ладоней. При выполнении этого упражнения основная нагрузка падает на переднюю группу мышц бедра и голеностопа.

Бег с захлестыванием голени назад. Основная нагрузка при выполнении этого упражнения падает на переднюю группу мышц бедра и икроножные мышцы.

Бег с высоким подниманием прямых ног вперед. Руки на поясе, ноги в коленных суставах не сгибаются, туловище отклонено назад. С нагрузкой работает передняя группа мышц бедер, мышцы передней брюшной стенки и икроножные мышцы.

Бег с отведением прямых ног назад. Руки на поясе, ноги в коленных суставах не сгибаются, туловище отклонено вперед. Основная нагрузка – на мышцы бедер, ягодиц, длинные мышцы спины и голеностоп.

Бег приставными шагами (левым, правым боком). Для более качественной нагрузки на мышцы упор необходимо делать на продолжительность и высоту выпрыгиваний.

Прыжки на одной ноге. Захватив рукой одноименную ногу выше голеностопного сустава, начать прыжки вперед. Сменив ногу, повторить упражнение.

Забегания в движении правым и левым боком попеременно. Задача: двигаясь лицом вперед, не снижая скорости, поворачиваться к направлению движения боком, выводя позади себя дальнюю ногу пяткой вперед.

Выпрыгивания вверх в беге из положения упор присев. Не снижая скорости, в легком беге по сигналу выполнить упор присев и прыжок с выбросом рук вверх.

Бег с вращением вокруг своей оси. Упражнение хорошо развивает вестибулярный аппарат и координацию движения.

Бег спиной вперед. Упражнение тренирует умение ориентироваться в пространстве.

Бег с ускорением. Пробегая по периметру зала, по сигналу резко ускорить движение. Упражнение позволяет тренировать устойчивость к пиковым нагрузкам, укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Проведением качественной разминки достигаются задачи подготовки организма к преодолению комплекса препятствий и предупреждения травматизма в ходе проведения занятий.

### **Специальные подготовительные упражнения по преодолению препятствий**

Специальные подготовительные упражнения по преодолению препятствий предназначены для совершенствования прикладных навыков обучающихся и развития у них быстроты, скоростной и силовой выносливости, уверенности в своих силах, смелости и решительности.

Прикладное назначение приемов и действий, входящих в эти упражнения, заключается в способности обученного сотрудника полиции преодолевать искусственные и естественные препятствия на местности как самостоятельно, так и в составе группы (подразделения) с минимальной затратой физических усилий.

Данные упражнения изучаются на занятиях по ускоренному передвижению и легкой атлетике, а совершенствуются – на комплексных учебно-тренировочных занятиях.

Конкретные варианты специальных упражнений определяются преподавателями занятий в соответствии с задачами обучения, уровнем физической подготовленности слушателей и материальным обеспечением занятий.

В содержание специальных упражнений включаются физические упражнения из двух и более разделов физической подготовки в различных сочетаниях. Сначала отрабатываются упражнения на развитие быстроты, ловкости, затем – приемы и действия, связанные с координацией движения, упражнения на силу и после этого – на выносливость, а именно: разучиваются отдельные приемы преодоления препятствий (бег с ускорением, безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, прыжки в длину, передвижения под препятствиями, по узкой опоре и т. п.), в том числе отрабатывается прохождение полосы препятствий. С помощью правильного выполнения специальных упражнений достигается основная цель обучения специальным приемам и действиям: формируются прикладные навыки, развивающие физические, психические и специальные качества, необходимые для преодоления различных препятствий.

### **Классификация физической подготовки сотрудников органов внутренних дел**

Физическая подготовка является педагогическим процессом, направленным на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки. Она подразделяется на базовую, общую и усиленную физическую подготовку.

Самый низкий уровень физической подготовки характеризуется оздоровительной направленностью и строится на основе базовой (кондиционной) физической подготовки. По мере повышения ее уровня увеличивается сложность и спортивная направленность подготовки, а самый высокий уровень строится уже на основе принципов спортивной тренировки с целью увеличения функциональных резервов организма, необходимых для профессиональной деятельности.

Уровень физической подготовленности сотрудника в преодолении препятствий в закрытых помещениях оценивается в соответствии с разработанными для этих целей нормативами (прил. 1).

#### *Базовая физическая подготовка*

Данный вид физической подготовки основан на длительном процессе формирования двигательных умений и навыков, систематическом совершенствовании физических (двигательных) качеств, а также на психологической подготовке, поддержании уровня работоспособности, сохранении и укреплении здоровья.

Одним из важнейших условий осуществления базовой физической подготовки является ее рациональное построение на достаточно

длительных отрезках времени, потому что ни за день, ни за неделю, месяц, а иногда и год невозможно подготовиться к основной трудовой деятельности.

#### *Общая физическая подготовка*

Этот вид подготовки предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма человека, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Общая физическая подготовленность связывается не с разносторонним физическим совершенством вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность человека. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла тренировки.

#### *Усиленная физическая подготовка*

Данный вид подготовки требует от сотрудников определенных физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебно-боевых (специальных) задач в особых условиях службы.

В соответствии с Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации сотрудники должны освоить такие дисциплины, как прикладная гимнастика, атлетическая подготовка, легкая атлетика и ускоренное передвижение. Кроме того, предусмотрено преодоление препятствий, в том числе в бронежилете и с оружием. В перечень направлений подготовки вошли также лыжная подготовка и плавание. В рамках боевых приемов борьбы предполагается обучение боевым стойкам, ударам и защитным действиям, сковыванию наручниками, личному досмотру, оказанию помощи и взаимопомощи, действиям с использованием специальных средств и автомата.

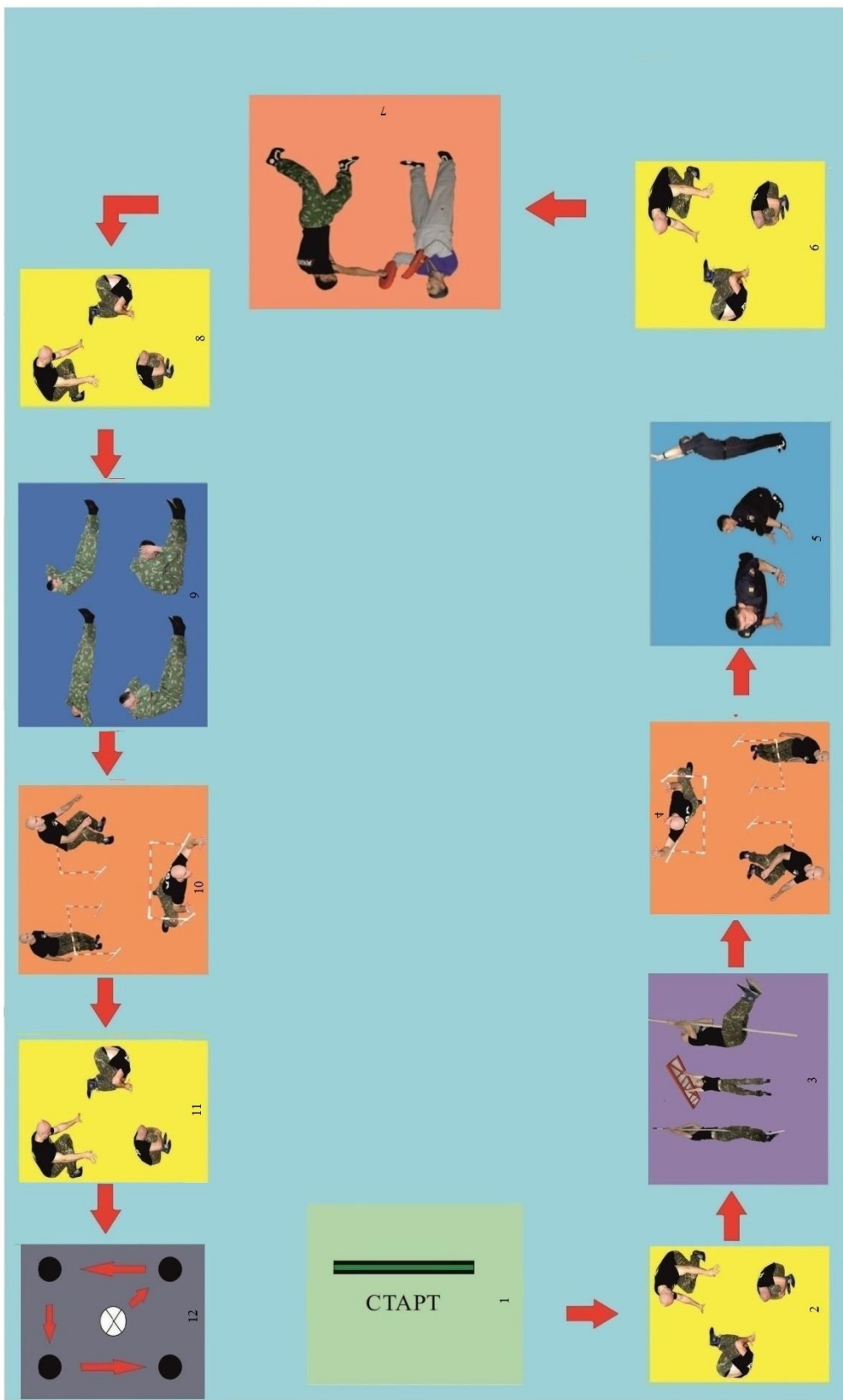
## **ГЛАВА 2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ**

### **2.1. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для мужчин**

#### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для мужчин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату».
4. Упражнение «Преодоление барьеров».
5. Упражнение «Бурпи» (10 раз).
6. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
7. Упражнение «Удары руками» (левый прямой, правый прямой).
8. Упражнение «Кувырок» (2 раза).
9. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).
10. Упражнение «Преодоление барьеров».
11. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
12. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для мужчин



## Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для мужчин

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз).

Кувырок – вращательное движение тела с обязательным переворачиваем через голову. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела.

*Задача:* из исходного положения выполнить кувырок вперед по направлению к следующему препятствию, принять боевую стойку.

### *Описание упражнения*

Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно отталкиваясь ногами от пола. Подбородок прижат к груди. Удерживая массу тела на согнутых руках, перевернуться через голову, мягко коснувшись ковра верхней частью спины, а затем лопатками. В момент касания ковра лопатками быстро сгруппироваться, выполнив перекат вперед до принятия положения упор присев с переходом в боевую стойку (рис. 1).

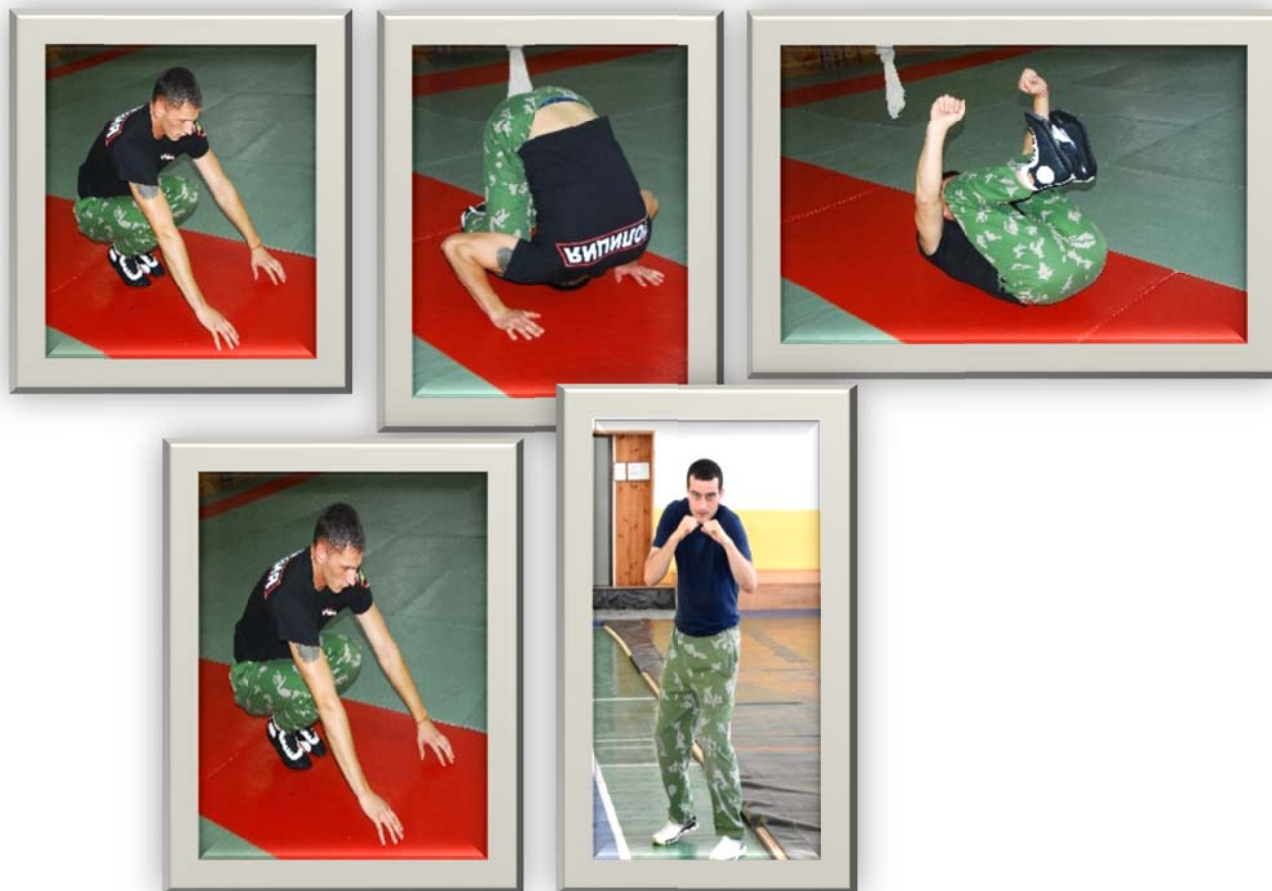


Рис. 1. Кувырок вперед с выходом в боевую стойку.

3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату».

*Задача:* выполнив наскок на канат, подняться на руках вверх, перейти на перекладины рукохода, пройти по ним на другой конец снаряда, вернуться к канату и, перейдя на него, спуститься на руках перехватами вниз.

Упражнение «Подъем по канату» развивает силу, ловкость, смелость, повышает у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствует координационные способности.

Существует три способа лазанья по вертикальному канату в смешанном вися: лазанье в вися на согнутых ногах, лазанье в три приема, лазанье без использования ног. Подробнее остановимся на каждом из способов.

1. Взяться руками за нижнюю отметку на канате, расположенную на высоте 2 м от пола, поднять ноги и захватить канат стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтянуться на руках и, перехватывая ими канат, подняться таким способом до верхней отметки.

2. Захватить руками канат как можно выше, согнуть ноги в коленях, подтягивая их к груди. Стопами захватить канат: одной стопой (подъемом) – снизу, другой стопой (ее подошвой) как бы наступить сверху на канат, пропуская его между коленями. Выпрямляя ноги в коленях, следует как бы встать во весь рост, опираясь на зажатый стопами канат. Перехватить руками по канату вверх до отказа, зафиксироваться. Далее вновь ногами проделать то же действие.

3. Выполнить подъем по канату поочередными перехватами каната руками, подтягиваясь на которых, следует двигаться вверх до верхней отметки без помощи ног.

Наиболее физически подготовленные сотрудники предпочитают третий способ лазанья по канату (на одних руках).

#### *Описание упражнения*

Используя один из вышеперечисленных способов лазанья по канату, перейти на рукоход, который необходимо преодолеть поочередным перехватыванием руками перекладин, помогая его преодолению маховыми движениями ног. Пройдя рукоход, перейти на канат и спуститься на руках перехватами вниз (рис. 2).

Запрещается производить спуск по канату соскальзыванием и прыгивать с каната с высоты, превышающей 0,5 м.

*Примечание.* Если сотрудник имеет избыточный вес (весит более 100 кг) или по состоянию здоровья не может залезть на канат и пройти рукоход, выполняется замена на упражнение «Бурпи» в количестве 10 раз.



Рис. 2. Подъем по канату, преодоление препятствия «Рукоход» и спуск по канату.

#### 4. Упражнение «Преодоление барьеров».

*Задача:* преодолеть 6 барьеров (3 высоких и 3 низких), расположенных попеременно, начиная с высокого. Высокие барьеры преодолеть безопорными прыжками с одновременным отрывом и постановкой ног (рис. 3), низкие – проползанием по-пластунски (рис. 4).

##### *Техника выполнения*

Безопорные прыжки состоят из четырех фаз: подготовка к толчку, толчок двумя ногами, полет, приземление на две ноги одновременно.

При прыжках с места, готовясь к толчку, необходимо слегка присесть, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо.



Рис. 3. Прыжок через высокий барьер.



Рис. 4. Проползание под низким барьером.

#### 6. Упражнение «Бурпи» (10 раз).

##### *Описание упражнения*

Из исходного положения (стоя или упор присев) подпрыгнуть, выбросив руки вверх. Энергии движения должно хватить, чтобы ноги смогли в конце движения оторваться от пола. Приземлившись в положение упор присев, резко принять положение упор лежа. Отжаться от пола один раз и снова принять положение упор присев (рис. 5).



Рис. 5. Выполнение упражнения «Бурпи».

6. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).

7. Упражнение «Удары руками» (левый прямой, правый прямой).

*Задача:* из боевой стойки, сблизившись с ассистентом, выполнить серию прямых ударов левой и правой рукой по боксерским лапам.

Прямой удар – прямолинейное движение кулака к цели.

Левый прямой удар – самый распространенный удар в боксе. Как правило, его используют для разведки, чтобы пошатнуть стойку противника и узнать его слабые места. Для нанесения этого удара используют дальнюю и среднюю дистанции, бьют в туловище и голову.

Правый прямой удар – силовой удар, который обычно используется в конце серии ударов. Бить правый прямой нужно наверняка и вкладывать в него все силы.

*Техника выполнения*

*Левый прямой удар* выполняется из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу и отталкиваясь носком, необходимо послать тело вперед, передавая его вес на левую выпрямленную ногу. Туловище при этом вращается слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляется прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), обучающийся прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой. При этом локоть правой руки необходимо опустить, страхуя ею туловище от встречных ударов (рис. 6).

В конце движения необходимо сделать акцент на отрыв кулака от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар.

Так выполняют прямой удар по лапе на уровне головы на месте, без шага вперед. Удар можно сочетать с подшагом, для чего после толчка правой ногой левую ногу необходимо выдвинуть вперед, делая небольшой выпад на переднюю часть ступни, а затем уже на нее перенести вес тела. Все остальные движения такие же, как в ударе на месте.

*Правый прямой удар* относится к числу наиболее сильных. Движение начинается с толчка носком правой ноги, после чего, вращая туловище справа налево в правом тазобедренном суставе, левой ногой следует сделать полувыпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки, направленной прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу необходимо оставить на месте либо подтянуть вперед,

но уже после удара, в результате чего обучающийся сохранит равновесие в случае промаха, а удар его станет более точным и сильным (рис. 7).

Страховка головы от встречных ударов осуществляется ладонью левой руки, а туловища – опущенным локтем.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар. После удара необходимо моментально вернуться в боевую стойку.

*Подшаг вперед левой ногой с переносом центра тяжести вперед* выполняется с учетом следующих особенностей: при переносе центра тяжести не нужно проваливаться вперед, так как это нарушит стойку и даст противнику шанс для атаки; поворот бедра справа налево необходимо выполнять скручивающимся движением; при повороте туловища особое внимание следует уделить положению плеча (удар должен идти не от локтя, а от плеча).



Рис. 6. Левый прямой удар.



Рис. 7. Правый прямой удар.

8. Упражнение «Кувырок» (2 раза) (см. стр. 14, п. 2).

9. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).

*Описание упражнения*

Лечь на спину, руки за голову, пальцы переплетены в замок. Согнуть туловище, коснувшись локтями колен. Выполнить разгибание туловища, возвращаясь в исходное положение (рис. 8).

Запрещается отрывать ноги от пола. Разрешается незначительное сгибание колен.



Рис. 8. Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине.

10. Упражнение «Преодоление барьеров».

*Задача:* преодолеть сначала 3 низких, затем 3 высоких барьера. Низкие барьеры преодолеть по-пластунски, высокие – безопорными прыжками с одновременным отрывом и постановкой ног.

Технику выполнения см. на стр. 16–17, п. 4.

11. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).

12. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием) (рис. 9).



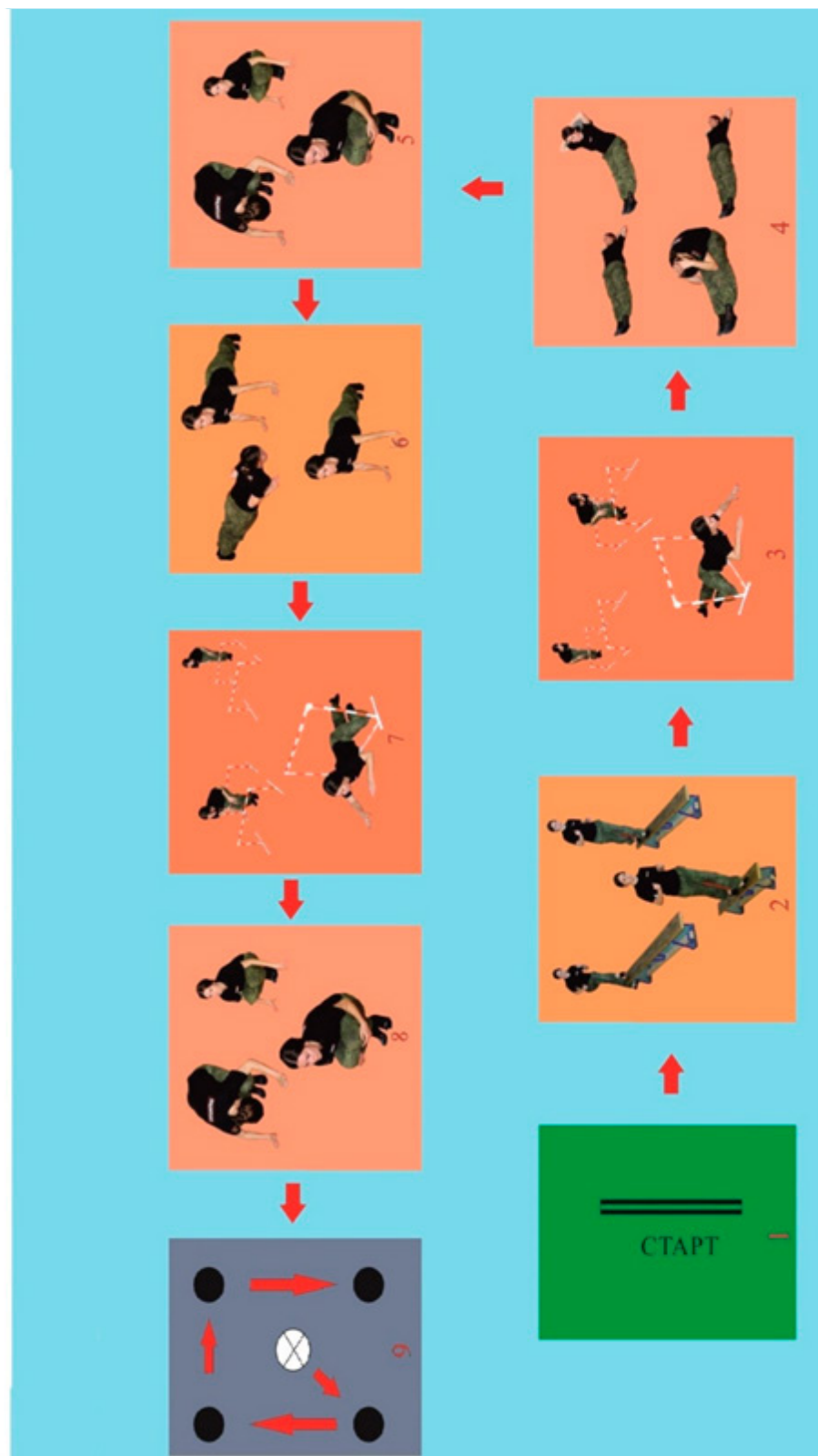
Рис. 9. Выполнение упражнения «Квадрат»..

## **2.2. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для женщин**

### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для женщин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бег по гимнастической скамье».
3. Упражнение «Преодоление барьеров».
4. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).
5. Упражнение «Кувырок» (2 раза).
6. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (5 раз).
7. Упражнение «Преодоление барьеров».
8. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
9. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях  
на основе базовой физической подготовки для женщин



## **Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для женщин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бег по гимнастической скамье» (рис. 10).
3. Упражнение «Преодоление барьеров».

*Задача:* преодолеть 6 барьеров (3 высоких и 3 низких), расположенных попеременно, начиная с высокого. Высокие барьеры преодолеть проползанием по-пластунски (рис. 12) низкие – безопорными прыжками с одновременным отрывом и постановкой ног (рис. 11).

### *Техника выполнения*

Безопорные прыжки состоят из четырех фаз: подготовка к толчку, толчок двумя ногами, полет, приземление на две ноги одновременно.

При прыжках с места, готовясь к толчку, необходимо слегка присесть, отводя руки назад до отказа. Ноги на ширине плеч, голова прямо.



Рис. 10. Бег по гимнастической скамье.

4. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).

### *Описание упражнения*

Лечь на спину, руки за голову, пальцы переплетены в замок. Согнуть туловище, коснувшись локтями колен. Выполнить разгибание туловища, возвращаясь в исходное положение (рис. 13).

Запрещается отрывать ноги от пола. Разрешается незначительное сгибание колен.



Рис. 11. Прыжок через низкий барьер.



Рис. 12. Проползание под высоким барьером.



Рис. 13. Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине.

#### 5. Упражнение «Кувырок» (2 раза).

Кувырок – вращательное движение тела с обязательным переворачиваем через голову. Характерной особенностью кувырков является последовательное касание опоры различными звеньями тела.

*Задача:* из исходного положения выполнить кувырок вперед по направлению к следующему препятствию, принять исходное положение.

### *Описание упражнения*

Из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, согнуть их, одновременно отталкиваясь ногами от пола. Подбородок прижат к груди. Удерживая массу тела на согнутых руках, перевернуться через голову, мягко коснувшись ковра верхней частью спины, а затем лопатками. В момент касания ковра лопатками быстро сгруппироваться, выполнив перекат вперед до принятия исходного положения (рис. 14).



Рис. 14. Кувырок вперед с выходом в исходное положение.

### 6. Упражнение «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (5 раз).

#### *Описание упражнения*

Из упора лежа (расстояние между руками – по ширине плеч, туловище прямое) согнуть руки до касания грудью пола. Разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 1 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола бедрами и животом запрещено (рис. 15).

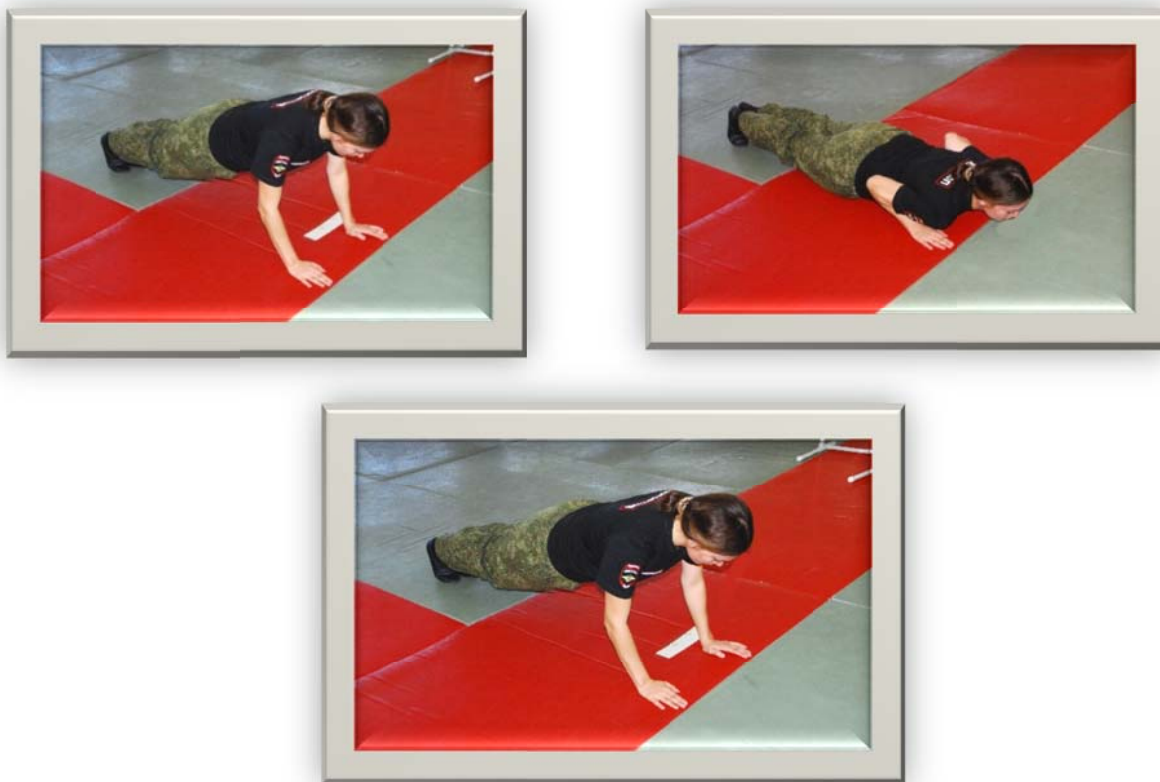


Рис. 15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. Упражнение «Преодоление барьеров».

*Задача:* преодолеть сначала 3 низких, затем 3 высоких барьера. Низкие барьеры преодолеть безопорными прыжками с одновременным отрывом и постановкой ног, высокие – по-пластунски.

Технику выполнения см. на стр. 23, п. 3.

8. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 24–25, п. 5).

9. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием (рис. 16)).



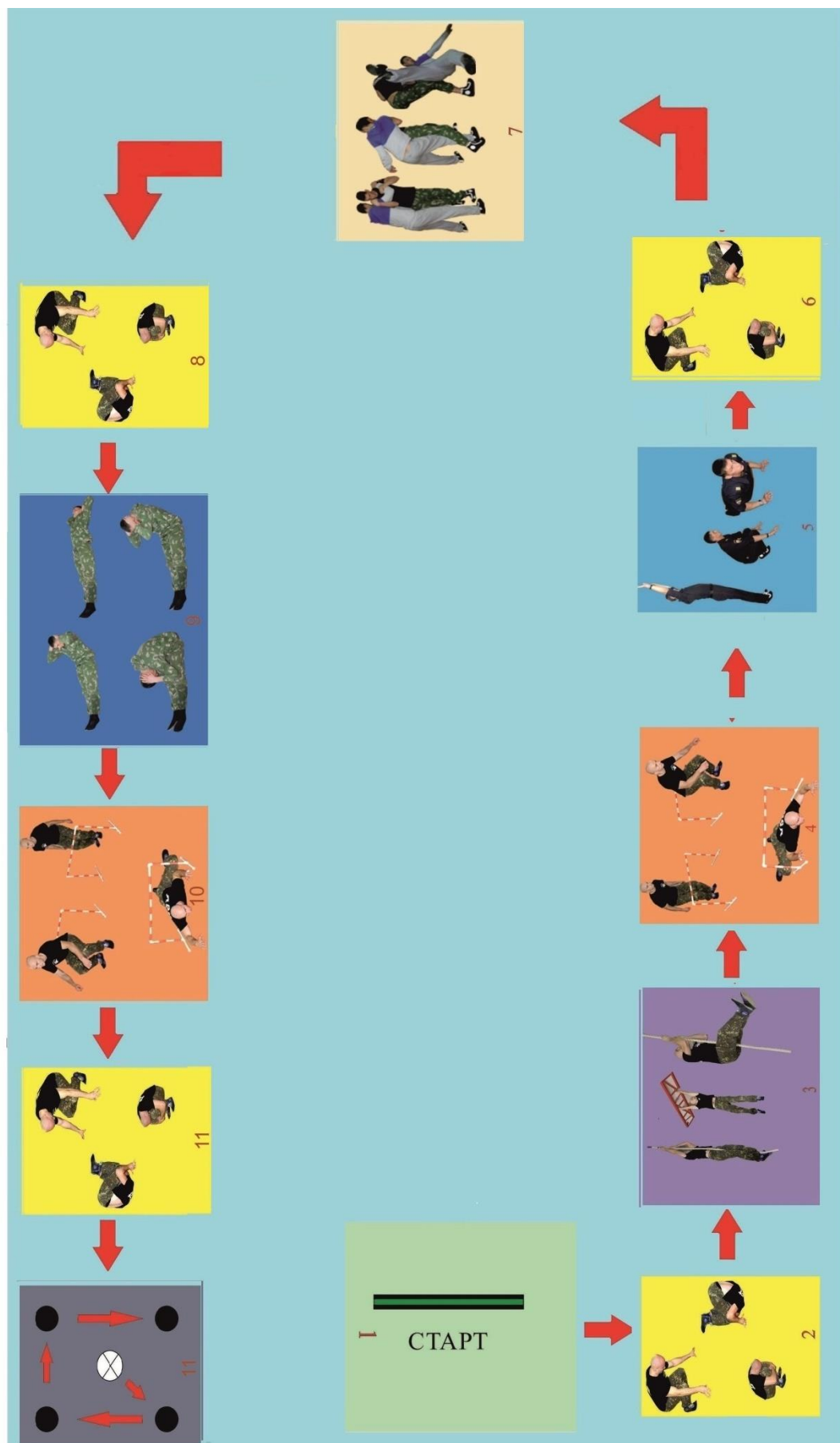
Рис. 16. Выполнение упражнения «Квадрат».

## **2.3. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для мужчин**

### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для мужчин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату».
4. Упражнение «Преодоление барьеров».
5. Упражнение «Бурпи» (10 раз).
6. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
7. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "передняя подножка"» .
8. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
9. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).
10. Упражнение «Преодоление барьеров».
11. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
12. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе  
общей физической подготовки для мужчин



## **Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для мужчин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).
3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату» (см. стр. 15–16, п. 3).
4. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 16–17, п. 4).
5. Упражнение «Бурпи» (10 раз) (см. стр. 17, п. 5).
6. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2)
7. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "передняя подножка"».

### *Техника выполнения*

Ассистент атакует обучающегося ударом правой руки в его левое плечо. Обучающийся, уходя от удара скручиванием влево, левой рукой захватывает сверху правую руку ассистента, плотно прижимая ее к груди, а правой рукой – его шею либо одежду в области шеи или груди (как вариант – подхватывает руку ассистента под его правое плечо). Зашагивая левой ногой за свою правую ногу по дуге вправо-вперед, обучающийся ставит свою левую стопу пяткой вперед возле левой стопы ассистента. Переводя вес тела на свою левую ногу, наклоняясь к левому колену, резко выставляет свою правую ногу перед правой ногой ассистента, одновременно двумя руками тянет ассистента к своему левому колену. При этом правая нога обучающегося должна быть согнута в колене и поставлена так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в правое колено ассистента, а носок правой ноги был повернут в сторону левой ноги. В результате этого центр тяжести переносится на согнутую в колене левую ногу и происходит бросок (рис. 17).



Рис. 17. Выполнение защитных действий броском «передняя подножка».

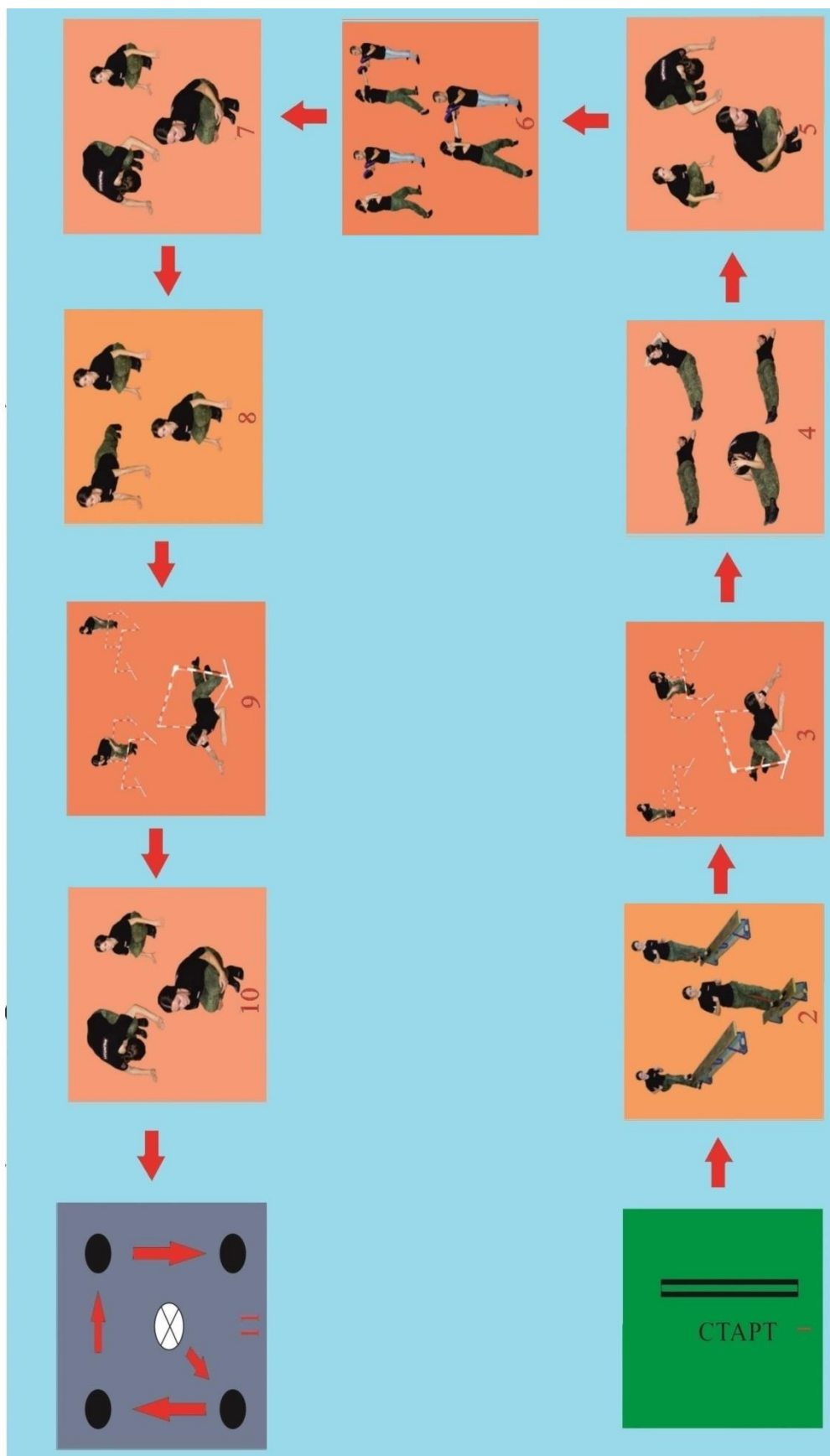
8. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2)
9. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз) (см. стр. 19–20, п. 9).
10. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 20, п. 10).
11. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2)
12. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

## **2.4. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для женщин**

### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для женщин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бег по гимнастической скамье».
3. Упражнение «Преодоление барьеров».
4. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине» (10 раз).
5. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
6. Упражнение «Удары руками» (левый прямой, правый прямой).
7. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
8. Упражнение «Упор присев – упор лежа» (10 раз).
9. Упражнение «Преодоление барьеров».
10. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
11. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе  
общей физической подготовки для женщин



## **Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для женщин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бег по гимнастической скамье».
3. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 23, п. 3).
4. Упражнение «Наклоны туловища вперед из положения лежа на спине (10 раз)» (см. стр. 23–24, п. 4).
5. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 24–25, п. 5).
6. Упражнение «Удары руками» (левый прямой, правый прямой).

*Задача:* из боевой стойки, сблизившись с ассистентом, выполнить серию прямых ударов левой и правой рукой по боксерским лапам.

Прямой удар – прямолинейное движение кулака к цели.

Левый прямой удар – самый распространенный удар в боксе. Как правило, его используют для разведки, чтобы пошатнуть стойку противника и узнать его слабые места. Для нанесения этого удара используют дальнюю и среднюю дистанции, бьют в туловище и голову.

Правый прямой удар – силовой удар, который обычно используется в конце серии ударов. Бить правый прямой нужно наверняка и вкладывать в него все силы.

*Техника выполнения*

*Левый прямой удар* выполняется из боевой стойки. Выпрямляя правую ногу и отталкиваясь носком, необходимо послать тело вперед, передавая его вес на левую выпрямленную ногу. Туловище при этом вращается слева направо в правом тазобедренном суставе, резко выводя левое плечо вперед. Кулак левой руки (пальцы обращены к концу движения вниз) направляется прямо в цель. Приподнимая левое плечо (плечевой сустав), обучающийся прикрывает подбородок от возможного встречного удара правой рукой. При этом локоть правой руки необходимо опустить, страхуя ею туловище от встречных ударов (рис. 18).

В конце движения необходимо сделать акцент на отрыв кулака от цели сразу же после того, как она плотно прикоснется к ней. Чем короче соприкосновение с целью, тем резче удар.

Так выполняют прямой удар по лапе на уровне головы на месте, без шага вперед. Удар можно сочетать с подшагом, для чего после толчка правой ногой левую ногу необходимо выдвинуть вперед, делая небольшой выпад на переднюю часть ступни, а затем уже на нее перенести вес тела. Все остальные движения такие же, как в ударе на месте.

*Правый прямой удар* относится к числу наиболее сильных. Движение начинается с толчка носком правой ноги, после чего, вращая туловище справа налево в правом тазобедренном суставе, левой ногой следует сделать полувывпад, длина которого зависит от расстояния до противника. Кулак правой руки, направленной прямолинейно к цели, касается ее одновременно (или несколько раньше) с постановкой левой ступни на пол. Левая нога в момент удара несколько согнута. Правую ногу необходимо оставить на месте либо подтянуть вперед, но уже после удара, в результате чего обучающийся сохранит равновесие в случае промаха, а удар его станет более точным и сильным (рис. 19).

Страховка головы от встречных ударов осуществляется ладонью левой руки, а туловища – опущенным локтем.

Задерживаться в конечном положении удара опасно, так как туловище остается открытым и противник может нанести ответный удар правой рукой. После удара необходимо моментально вернуться в боевую стойку.

*Подшаг вперед левой ногой с переносом центра тяжести вперед* выполняется с учетом следующих особенностей: при переносе центра тяжести не нужно проваливаться вперед, так как это нарушит стойку и даст противнику шанс для атаки; поворот бедра справа налево необходимо выполнять скручивающимся движением; при повороте туловища особое внимание следует уделить положению плеча (удар должен идти не от локтя а от плеча).



Рис. 18. Левый прямой удар.



Рис. 19. Правый прямой удар.

7. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 24–25, п. 5).

8. Упражнение «Упор присев – упор лежа» (10 раз). Целью упражнения является развитие всех основных групп мышц.

### *Описание упражнения*

Из положения упор присев, уперевшись руками в пол, резко выбросив ноги назад, на носки, принять положение упор лежа. Вернуться в исходное положение в обратном порядке (рис. 20, 21). Упражнение выполняется 10 раз.



Рис. 20. Упор присев.



Рис. 21. Упор лежа.

9. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 26, п. 7).
10. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 24–25, п. 5).
11. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

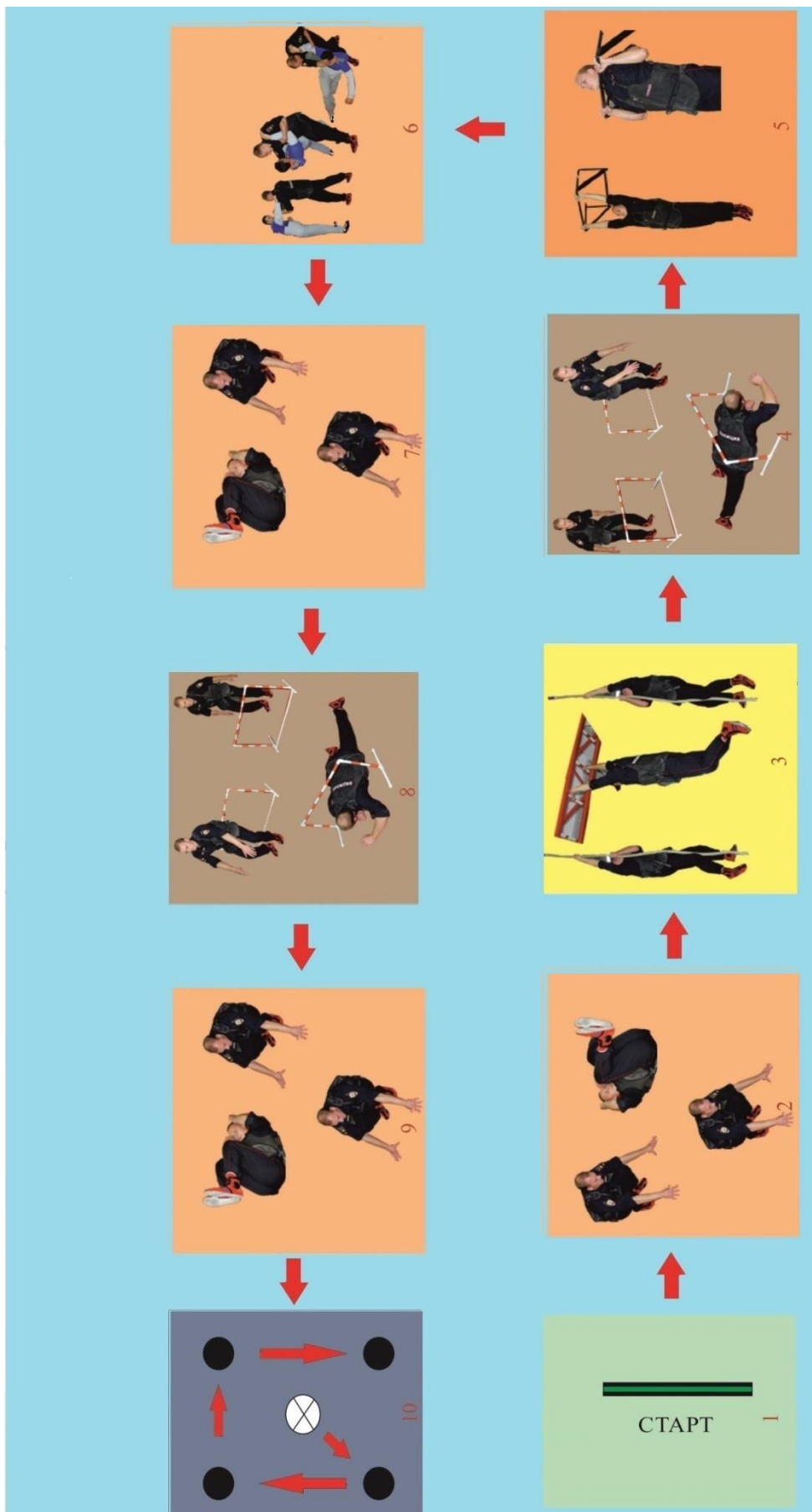
## **2.5. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для мужчин**

### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для мужчин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату».
4. Упражнение «Преодоление барьеров».
5. Упражнение «Подтягивание на перекладине» (5 раз).
6. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "задняя подножка"».
7. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
8. Упражнение «Преодоление барьеров».
9. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
10. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

*Примечание.* В данном разделе все упражнения для мужчин выполняются в бронежилете весом не более 8–10 кг.

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для мужчин



## **Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для мужчин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).
3. Упражнения «Подъем по канату», «Рукоход», «Спуск по канату» (см. стр. 15–16, п. 3).
4. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 16–17, п. 4).
5. Упражнение «Подтягивание на перекладине» (5 раз).

Подтягивание – это одно из упражнений общей физической подготовки, которое направлено на укрепление мышц, расположенных в верхней части тела.

### *Описание упражнения*

Из виса на неподвижной перекладине, находящейся над головой, необходимо подтянуть свое тело вверх до касания грудью (или подбородком) перекладины (рис. 22).

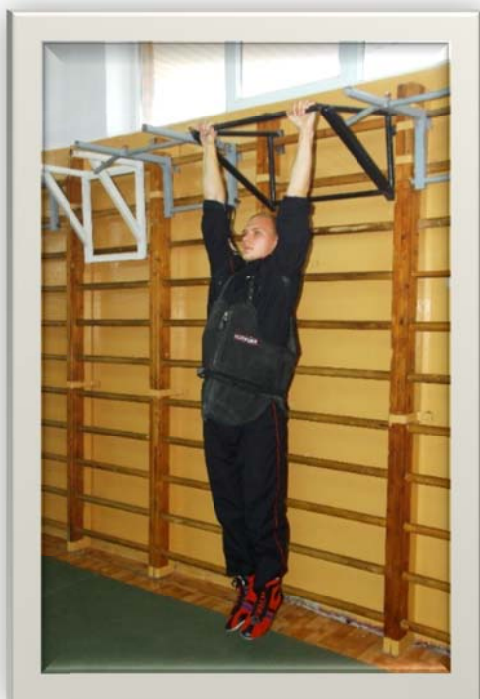


Рис. 22. Подтягивание на перекладине.

6. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "задняя подножка"».

*Техника выполнения*

Ассистент атакует обучающегося, захватив его за шею (плечо или одежду на груди) правой рукой, и тянет на себя. Обучающийся с шагом левой ноги вперед-влево, используя атакующие действия ассистента, захватывает его правую руку своим левым предплечьем сверху и прижимает ее к груди. Перенося вес тела на впереди стоящую левую ногу, тем самым выводя ассистента из равновесия, заводит свою слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и ставит ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, обучающийся подбивает ближайшую ногу ассистента, одновременно правым локтевым изгибом захватывая его шею, затем резко рванув его влево-вниз, бросает к своему левому носку (рис. 23).



Рис. 23. Выполнение защитных действий броском "задняя подножка".

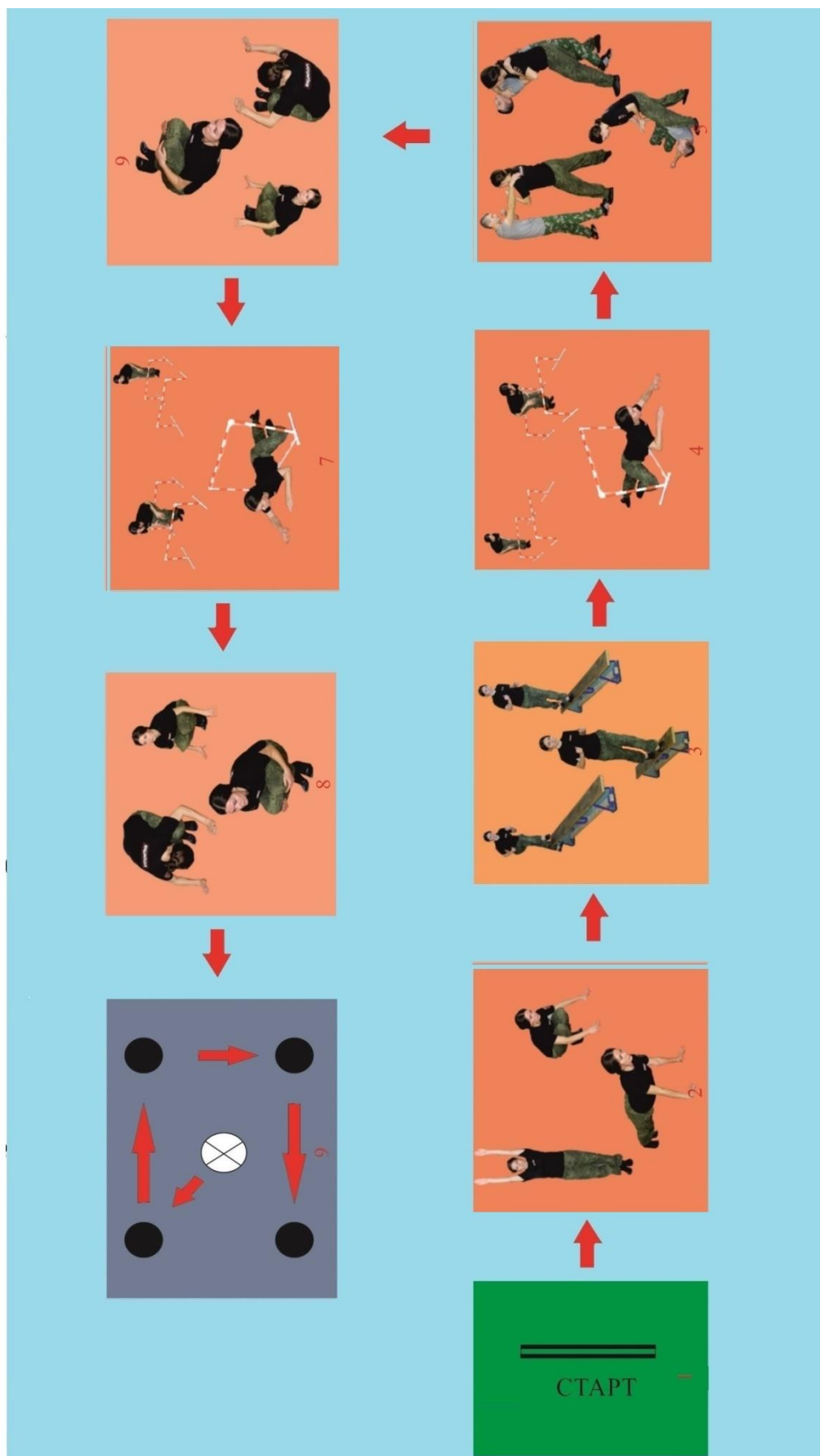
7. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).
8. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 20, п. 10).
9. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 14, п. 2).
10. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

## **2.6. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для женщин**

### **Алгоритм преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для женщин**

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бурпи» (5 раз).
3. Упражнение «Бег по гимнастической скамье».
4. Упражнение «Преодоление барьеров».
5. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "задняя подножка"».
6. Упражнение «Кувырок» (2 раза).
7. Упражнение «Преодоление барьеров».
8. Упражнение «Кувырок» (1 раз).
9. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

Схема преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для женщин



## Порядок и условия преодоления препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для женщин

1. Старт по команде преподавателя (звуковой сигнал свистка).
2. Упражнение «Бурпи» (5 раз).

### *Описание упражнения*

Из исходного положения (стоя или упор присев) подпрыгнуть, выбросив руки вверх. Энергии движения должно хватить, чтобы ноги смогли в конце движения оторваться от пола. Приземлившись в положение упор присев, резко принять положение упор лежа. Отжаться от пола один раз и снова принять положение упор присев (рис. 24).



Рис. 24. Выполнение упражнения «Бурпи».

3. Упражнение «Бег по гимнастической скамье».
4. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 23, п. 3).
5. Упражнение «Выполнение защитных действий броском "задняя подножка"».

### *Техника выполнения*

Ассистент атакует обучающегося, захватив его за шею (плечо или одежду на груди) правой рукой, и тянет на себя. Обучающийся с шагом левой ноги вперед-влево, используя атакующие действия ассистента, захватывает его правую руку своим левым предплечьем сверху и прижимает ее к груди. Переносит вес тела на впереди стоящую левую ногу, тем самым выводя ассистента из равновесия, заводит свою слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и ставит ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, обучающийся подбивает ближайшую ногу ассистента, одновременно правым локтевым изгибом захватывая его шею, затем резко рванув его влево-вниз, бросает к своему левому носку (рис. 25).



Рис. 25. Выполнение защитных действий броском «задняя подножка».

6. Упражнение «Кувырок» (2 раза) (см. стр. 24–25, п. 5).
7. Упражнение «Преодоление барьеров» (см. стр. 26, п. 7).
8. Упражнение «Кувырок» (1 раз) (см. стр. 24–25, п. 3).
9. Упражнение «Квадрат» (выполнение боевых приемов борьбы в соответствии с заданием).

## Заключение

Ни для кого не является новостью, что человек, научившийся плавать, ездить на велосипеде или кататься на коньках, не разучится этого делать. Однако чтобы выполнять ранее приобретенные умения и навыки с большей скоростью, необходима регулярная тренировка. То же самое, но еще в большей степени, относится к владению техникой преодоления препятствий.

Проведение тренировок и других форм физической подготовки целесообразно осуществлять с учетом характера предстоящей оперативно-служебной деятельности, неукоснительно выдерживая последовательность в наращивании содержания, объемов и интенсивности физических нагрузок.

Известно, что зачастую успех в служебной деятельности зависит не только от двигательных умений и навыков, но и от уровня развития психологической устойчивости к внешним раздражителям. При восприятии текущей обстановки в условиях применения физической силы большое значение имеют опыт, знания, интенсивность переключения и устойчивость внимания, точность пространственного восприятия, объем поля зрения, глазомер, оценка времени и другие качества и умения, которые проявляются на основе быстрых мыслительных операций.

Исходя из этого, сотрудник органов внутренних дел должен обладать высоким уровнем развития умственных и физических качеств, быть психологически подготовленным к повседневной оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности, к успешной работе в различных по сложности ситуациях, которые, как правило, встречаются в условиях задержания преступников.

С помощью целенаправленного подбора упражнений вполне возможно обеспечить снижение влияния неблагоприятных факторов, возникающих у сотрудников правоохранительных органов при выполнении служебных обязанностей в соответствии со своим основным предназначением.

Комплексные занятия по преодолению препятствий в закрытых помещениях позволят развить у обучающихся такие качества, как выносливость, смелость, способность к быстрым и точным действиям в оперативной обстановке; приобрести умение контролировать собственное поведение в чрезвычайных условиях; анализировать допущенные ошибки, проникаясь в итоге осознанием уверенности в своих силах.

Совершенствование и развитие этих качеств необходимо осуществлять не только на учебных занятиях, но и используя другие формы физической подготовки, такие как соревнования по преодолению полос препятствий в закрытых помещениях (прил. 2, 3, 4).

Проведение подобных соревнований (эстафет) способствует развитию физкультурно-массовой и спортивной работы в подразделениях, формированию у сотрудников психофизической устойчивости и необходимых служебно-прикладных навыков, определяющих их готовность к выполнению различных оперативно-служебных задач.

## Литература

1. Профессиональное обучение сотрудников органов внутренних дел (профессиональная подготовка полицейских): учеб.: в 2 ч. / под общ. ред. В.Л. Кубышко. Ч. 2. М. : ДГСК МВД России, 2015.
2. Витютнев Е.Е. Анализ техники и методика обучения по преодолению единой полосы препятствий: учеб. пособие. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2009.
3. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методики физического воспитания: учеб. / под ред. Б.А. Ашмарина. М.: Просвещение, 1990.
4. Елагина Л.В. Формирование культуры профессиональной деятельности будущего специалиста на основе компетентностного подхода: методология, теория, практика: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Челябинск, 2009.
5. Естественнонаучные основы психологии / под ред. А.А. Смирнова, А.Р. Лурия, В.Д. Небылицина. М.: Педагогика, 1978.
6. Иванов Б.В. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Ч. 1: Обзор и анализ практики применения и использования оружия сотрудниками подразделений ГУВД Челябинской области: учеб. пособие. Челябинск, 2006.
7. Иванов Б.В. Личная безопасность сотрудников органов внутренних дел. Ч. 2: Нападение на сотрудников органов внутренних дел. Случаи ранений и гибели: аналит. обзор. Челябинск, 2006.
8. Кузнецов С.В., Волков А.Н., Воронов А.И. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учеб. М.: ДГСК МВД России, 2016.
9. Левченко В.В. Интегрированный подход к профессионально-педагогической подготовке в вузе специалистов для образовательных учреждений: дис. ... д-ра пед. наук. Самара, 2009.
10. Лоренц В.В., Петрусевич А.А. Теоретическая педагогика: модульный курс. Омск, 2006.
11. Санг Х. Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
12. Дударев И.Л., Путивльский И.И. Тренируйся сам. Киев, 1986.
13. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений. М.: Просвещение, 1993.

14. Кадочников А.А. Искусство побеждать: модельные характеристики бойца. Серия «По системе спецназа». Ростов н/Д: Феникс, 2004.

15. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба: учеб. для вузов, СДЮШОР, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д: Феникс, 2006.

16. Куров А.И. Прохождение полосы препятствий в закрытых помещениях // Вестник Краснодарского университета МВД России. 2016. № 2(32).

17. Карелкин Е.Н., Тапунов Ю.Н. Полоса препятствий: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2008.

18. Кабанченко С.Н., Перков А.В. Преодоление полосы препятствий в закрытом помещении: учеб.-метод. пособие. Краснодар: Краснодарский ун-т МВД России, 2009.

**Примерные нормативы по преодолению препятствий  
в закрытых помещениях**

Виды упражнений	Оценка	Возрастные группы					
		1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6	7	8
Преодоление препятствий (мин., сек.)	Удовлетворительно	2,20	2,30	3,00	3,30	4,00	4,30
	Хорошо	2,10	2,20	2,40	3,00	3,30	4,00
	Отлично	2,00	2,10	2,20	2,40	3,00	3,30
Боевые приемы борьбы	Оцениваются по пятибалльной системе						

**ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ  
о проведении прикладной спортивной эстафеты  
по преодолению препятствий в закрытых помещениях,  
посвященной Дню защитника Отечества**

Прикладная спортивная эстафета по преодолению препятствий в закрытых помещениях (далее – эстафета) проводится в рамках празднования 23 февраля – Дня защитника Отечества.

**1. Общие положения**

1.1. Цель проведения эстафеты – патриотическое воспитание сотрудников полиции, снятие эмоционального напряжения у личного состава.

1.2. Задачи проведения эстафеты:

- подготовка сотрудников полиции к предстоящей службе в рядах МВД России и формирование у них позитивного отношения к службе;
- проверка уровня прикладных знаний, умений и навыков, физической подготовки участников эстафеты;
- развитие физкультурно-массовой и спортивной работы в учебных взводах и на курсах;
- формирование психофизической устойчивости слушателей после психологического напряжения;
- развитие инициативности и самостоятельности сотрудников полиции на основе игровой и соревновательной деятельности;
- пропаганда и массовое привлечение сотрудников полиции к занятиям прикладными видами спорта.

**2. Руководство эстафетой и ответственные за ее проведение**

2.1. Руководство соревнованиями осуществляется начальником факультета профессиональной подготовки. Проведение соревнований возлагается на судейскую бригаду, формируемую главным судьей.

2.2. Главный судья соревнований – начальник кафедры физической подготовки и спорта полковник полиции Медников А.Б.

2.3. Ответственные за проведение и подготовку к эстафете по преодолению препятствий:

- старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта подполковник полиции Куров А.И.;
- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта майор полиции Шохин В.Е.

2.4. Секретарь соревнований – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта майор полиции Тумасян Л.Л.

Судья-секундометрист – преподаватель кафедры физической подготовки и спорта подполковник полиции Пищулин С.Н.

Судьи на этапах:

- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта подполковник полиции Левченко А.Г.;
- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта майор полиции Пачков А.А.;
- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта майор полиции Шохин В.Е.;
- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта лейтенант полиции Федорцов А.В.,
- преподаватель кафедры физической подготовки и спорта младший лейтенант полиции Агеева Я.О.

Судья-информатор – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта полковник полиции Украинский С.В.

Фотосъемка – старший преподаватель кафедры физической подготовки и спорта подполковник полиции Куров А.И.

### **3. Время и место проведения эстафеты**

Эстафета проводится 23.02.2017 в зале борьбы, на факультете профессиональной подготовки, расположенном по адресу: г. Краснодар, ул. Селезнева, 28/3.

### **4. Участники эстафеты**

4.1. В эстафете участвует переменный состав факультета профессиональной подготовки.

4.2. К участию в эстафете допускаются команды учебных взводов.

4.3. Мужчины участвуют в командном первенстве (состав команды – 5 человек), женщины – в личном.

### **5. Условия проведения эстафеты**

5.1. К участию в эстафете допускаются слушатели только в специальной одежде для занятий (низ – камуфляж, верх – форменная футболка черного цвета с коротким рукавом, спортивная обувь – борцовки, чешки).

5.2. Предварительная заявка на участие в эстафете подается не позднее 22.02.2017.

5.3. Допуск врача к участию в эстафете обязателен.

5.4. Жеребьевка проводится 23.02.2017 с участием представителя команды.

5.5. Подтверждение заявки на участие в эстафете подается не менее чем за один час до старта.

## **6. Проведение эстафеты**

### **6.1. Этапы эстафеты для мужчин.**

Первое препятствие – «Кувырок».

При подаче судьей звукового сигнала, обозначающего начало эстафеты, участник от линии старта выполняет кувырок вперед: из упора присев, передавая тяжесть тела на руки, сгибает их, одновременно отталкиваясь ногами от пола. Подбородок прижат к груди. Удерживая массу тела на согнутых руках, переворачивается через голову, мягко касаясь ковра верхней частью спины, а затем лопатками. В момент касания ковра лопатками быстро группируется, выполняет перекат вперед до принятия положения упор присев с переходом в боевую стойку.

Второе препятствие – «Рукоход».

Участник берется руками за канат, поднимает ноги и захватывает его стопами и коленями так, чтобы он был зажат всей длиной голени. Выпрямляя ноги, подтягивается на руках и, перехватывая ими канат, поднимается по нему таким способом до верхней отметки. Касается верхней отметки одной рукой, проходит рукоход и спускается по канату на руках перехватами вниз.

Третье препятствие – «Преодоление барьеров».

Участник преодолевает высокий барьер безопорным прыжком с одновременным отрывом и постановкой ног, после чего осуществляет проползание по-пластунски под низким барьером. Повторяет данный комплекс упражнений еще один раз.

Четвертое препятствие – «Бурпи».

Из исходного положения (стоя или упор присев) участник подпрыгивает, выбросив руки вверх. Энергии движения должно хватить, чтобы ноги смогли в конце движения оторваться от пола. Приземлившись в положение упор присев, резко принимает положение упор лежа. Отжимается от пола один раз и снова принимает положение упор присев. Выполняет данный комплекс упражнений 5 раз.

Пятое препятствие – «Кувырki».

Участник последовательно выполняет два кувырка вперед.

Шестое препятствие – «Удары руками».

Из боевой стойки участник наносит два прямых удара руками (левый прямой, правый прямой) по боксерским лапам.

Седьмое препятствие – «Преодоление барьеров».

Участник осуществляет проползание под тремя низкими барьерами, после чего преодолевает три высоких барьера безопасным прыжком с одновременным отрывом и постановкой ног.

Восьмое препятствие – «Кувырок».

Участник выполняет кувырок вперед, добегаёт до линии финиша и передает эстафету.

## 6.2. Этапы эстафеты для женщин.

Первое препятствие – «Кувырок».

Второе препятствие – «Бег по гимнастической скамье».

Третье препятствие – «Преодоление барьеров».

Четвертое препятствие – «Упор присев – упор лежа».

Из положения упор присев, уперевшись руками в пол, участник, резко выбросив ноги назад, на носки, принимает положение упор лежа. Возвращается в исходное положение в обратном порядке.

Пятое препятствие – «Кувырок».

Шестое препятствие – «Удары руками».

Седьмое препятствие – «Кувырок».

Восьмое препятствие – «Преодоление барьеров».

Девятое препятствие – «Кувырок».

## 7. Подведение итогов и награждение

7.1. Команда-победитель определяется по сумме наименьших показателей времени, затраченного на прохождение эстафеты каждым участником.

7.2. Победитель среди женщин определяется по наименьшим показателям времени, затраченного на прохождение эстафеты в индивидуальном порядке.

7.3. Команды, занявшие 1-е, 2-е, 3-е места, награждаются дипломами 1-й, 2-й и 3-й степени.

7.4. Женщины, показавшие лучший результат по итогам личного первенства, награждаются дипломами 1-й, 2-й и 3-й степени.

## 8. Особые условия

8.1. Участники эстафеты обязаны соблюдать меры безопасности при прохождении эстафеты.

8.2. Медицинское обеспечение возлагается на Кириллову Е.В., врача-терапевта медицинской части по обслуживанию Краснодарского университета МВД России по Краснодарскому краю.

## ОБРАЗЕЦ

## Заявка

Команды \_\_ учебной группы \_\_ курса ФПП Краснодарского университета МВД России на участие в прикладной спортивной эстафеты по преодолению препятствий в закрытых помещениях, посвященной Дню защитника Отечества.

## Мужчины (командное первенство)

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Должность, звание, подразделение	Дата рождения	Спортивное звание, разряд, вид спорта	Подпись врача, печать мед. учреждения о допуске спортсмена
1					
2					
3					
4					
5					
6					

## Женщины (личное первенство)

№ п/п	Ф.И.О. (полностью)	Должность, звание, подразделение	Дата рождения	Спортивное звание, разряд, вид спорта	Подпись врача, печать мед. учреждения о допуске спортсмена
1					
2					
3					
4					
5					
6					

К участию соревнованиях допускаются \_\_\_\_\_ человек \_\_\_\_\_  
(подпись врача, печать мед. учреждения)

Начальник (командир) \_\_\_\_\_

**ОБРАЗЕЦ**

Результаты командного первенства среди мужчин по эстафете,  
 посвященной Дню защитника Отечества (23.02.2017)

№ учебной группы	Время	Ошибки во время выполнения упражнения

Результаты личного первенства среди женщин  
 по эстафете, посвященной Дню защитника Отечества (23.02.2017)

№ п/п	Ф.И.О. участника	Время	Ошибки во время выполнения упражнения
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава 1. Методические указания к проведению занятий по преодолению препятствий в закрытых помещениях</b> .....	5
<b>Глава 2. Преодоление препятствий в закрытых помещениях</b> .....	12
2.1. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для мужчин.....	12
2.2. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе базовой физической подготовки для женщин.....	21
2.3. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для мужчин.....	27
2.4. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе общей физической подготовки для женщин.....	31
2.5. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для мужчин.....	36
2.6. Преодоление препятствий в закрытых помещениях на основе усиленной физической подготовки для женщин.....	41
<b>Заключение</b> .....	45
<b>Литература</b> .....	47
<b>Приложения</b> .....	49

*Учебное издание*

**Куров Альберт Иванович**  
**Украинский Сергей Викторович**  
**Шохин Владимир Евгеньевич**

**ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ  
В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ**

Учебно-методическое пособие

Редактор *М. В. Краснобаева*  
Компьютерная верстка *Г. А. Артемовой*

ISBN 978-5-9266-1295-7



Подписано в печать 20.04.2017. Формат 60x84 1/16.  
Усл. печ. л. 3,3. Тираж 50 экз. Заказ 596.

Краснодарский университет МВД России.  
350005, г. Краснодар, ул. Ярославская, 128.







