

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

В. П. Полунин, С. Н. Логинов

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБУЧЕНИЯ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Ростов-на-Дону
2018

УДК 796 (075.8)

ББК 75

П 53

Рецензенты:

заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта
Ставропольского филиала Краснодарского университета МВД России
кандидат педагогических наук, доцент *А. И. Земляной*;
начальник отдела полиции №1 Межмуниципального управления
МВД России «Волгодонское» *А. В. Хирный*

Полунин В. П., Логинов С. Н.

П 53 Физическая подготовка в системе профессионального обучения сотрудников МВД России: учебное пособие. – Ростов н/Д: ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2018. – 112 с.

ISBN 978-5-89288-361-0

Учебное пособие состоит из введения, трех глав и заключения. Глава первая разъясняет влияние физической подготовки на формирование здорового образа жизни слушателей, а также роль и значение физической подготовки в образовательных организациях системы МВД России. Глава вторая освещает перечень боевых приемов борьбы, служебно-прикладные умения и навыки, профессионально важные физические качества, с помощью которых сотрудники обеспечивают собственную безопасность и силовое пресечение различных противоправных проявлений, в том числе задержание правонарушителей. Глава третья разъясняет организационно-методические особенности освоения и отработки боевых приемов борьбы, формирование физических качеств, планирование физической подготовки, особенности контроля и оценки физической подготовленности.

Предназначено для преподавателей, курсантов и слушателей образовательных организаций системы МВД России.

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

ISBN 978-5-89288-361-0

**УДК 796 (075.8)
ББК 75**

© ФГКОУ ВО РЮИ МВД России, 2018

ВВЕДЕНИЕ

При подготовке сотрудников органов внутренних дел, а также в ходе их служебной деятельности физическая культура считается одним из важнейших инструментов их воспитания, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, нравственную чистоту и физическое совершенство.

Физическая подготовка сотрудников направлена на приобретение навыков, физических и психических качеств, которые способствуют успешному выполнению оперативно-служебных задач, и включает в себя физические упражнения (на силу, скорость, выносливость) и специально-служебные упражнения (боевые приемы борьбы, преодоление полосы препятствий).

Спорт является одним из основных инструментов для улучшения координации движений, развития необходимых физических качеств. В процессе тренировки воспитываются воля, характер, улучшается способность управлять собой, быстро и точно ориентироваться во множестве сложных ситуаций, принимать своевременные решения, разумно рисковать или воздерживаться от необдуманного риска.

Проблема здорового образа жизни в сегодняшней социальной и окружающей среде становится все более важной в теории и методологии физического воспитания. Решение проблемы здорового образа жизни посредством занятия физической культурой и спортом особенно важно для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, так как современный сотрудник должен иметь не только высокий уровень служебной подготовки, но и хорошее здоровье.

Принимая во внимание вышесказанное, следует отметить, что, во-первых, процессы формирования и функционирования здорового образа жизни и физической подготовки курсантов (слушателей) признаны Министерством внутренних дел одним из самых важных аспектов профессиональной подготовки; во-вторых, физическая культура и спорт являются одним из компонентов благоприятной социально-психологической атмосферы в учебном процессе и активно влияют на полное развитие личности предполагаемого сотрудника.

Таким образом, настоящее пособие посвящено рассмотрению вопросов организации, планирования и управления физической подготовкой сотрудников органов внутренних дел, обладающих знаниями о физических механизмах работы человеческого тела.

Важность учебного пособия объясняется возрастающими потребностями в модернизации процесса физической подготовки сотрудников полиции как наиболее эффективного и подходящего способа повышения одного из важнейших компонентов их профессиональной подготовки.

Основы профессионализма сотрудников органов внутренних дел, как известно, формируются в процессе профессиональной подготовки в вузах Министерства внутренних дел и совершенствуются на практике в органах внутренних дел. Это многогранный процесс, требующий комплексного и поэтапного подхода. Оптимизация процесса зависит от единства в решении задач обучения, развития физической и психологической подготовки сотрудников полиции, направленных на формирование профессиональной готовности к активной служебной деятельности. В этой связи для более подробного изложения проблем теории и методов физического воспитания, а также легкого усвоения информации материал разделен на три главы.

Первая глава – «Влияние физической подготовки на формирование здорового образа жизни сотрудника МВД России» – посвящена разъяснению влияния физической подготовки на формирование здорового образа жизни курсантов (слушателей) образовательных организаций МВД России, а также определению значения и роли физической подготовки.

Во второй главе – «Содержание занятий по физической подготовке» – раскрывается список боевых приемов, служебных умений и прикладных навыков, профессионально важных физических качеств. С их помощью обеспечивается собственная безопасность в процессе осуществления оперативно-служебной деятельности, а также меры силового воздействия на правонарушителей, включая их задержание.

Глава третья – «Построение процесса физической подготовки» – охватывает организационные и методологические особенности освоения и отработки боевых приемов борьбы, охватывающие процесс формирования физи-

ческих качеств, планирования физической подготовки, отслеживание и оценку физической подготовленности сотрудников полиции.

В основу данного пособия легла научно-исследовательская база многих ведущих специалистов, изучающих проблемы физической подготовки сотрудников МВД, а также достижения преподавателей образовательных организаций системы МВД России.

ГЛАВА 1. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ

1.1. Понятие и сущность здорового образа жизни

Состояние здоровья – главное условие трудоспособности и динамичного совершенствования человека. Критерии здорового организма: характерная (иммунная) и индивидуальная способность к противостоянию разрушающим стимулам; критерии развития и роста; функциональное состояние и ресурсный потенциал организма; выраженность эмоционально-волевых и морально-мотивационных качеств личности.

Ученые Всемирной организации здравоохранения считают, что лишь на 10 % состояние здоровья человека зависит от деятельности системы здравоохранения, 20 % обусловлено наследственными факторами, еще 20 % – качеством окружающей среды и экологии, а оставшаяся половина напрямую зависит от того образа жизни, который ведет человек.

Рассматривая определение «здоровый образ жизни сотрудника органов внутренних дел», необходимо иметь в виду следующие составляющие: во-первых, биологические склонности конкретного сотрудника, во-вторых, их соизмеримость определенным задачам служебной и бытовой деятельности.

Таким образом, важно учитывать:

- антропологические характеристики полицейского (свойства нервной системы, принадлежность к определенному антропологическому типу, доминирующую способность периферической нервной системы и тип вегетативной регуляции и т. д.);
- пол и возраст;
- бытовые и служебные условия, в которых осуществляется жизнедеятельность;
- социально-психологическое окружение.

Преобладающую позицию в первичных данных должны занимать индивидуально-мотивационные характеристики определенного человека, его личностные установки и ориентиры, которые являются основным толчком к здоровому образу жизни и созданию его гармоничных составляющих.

Изучение здорового образа жизни с давних времен остается актуальным. В настоящее время существует множество различных научных подходов к изучению составляющих здорового образа жизни. Так, в отечественной научной школе А. П. Лаптев и С. А. Полиевский к главным составляющим здорового образа жизни причислили следующие факторы: правильное питание, закаливание, социально-бытовые условия, отсутствие вредных привычек, оптимальная организация труда и отдыха, режим двигательной активности, занятия спортом, выполнение физических упражнений.

Структура здорового образа жизни составляет совокупность всех граней социально-психологического, природно-биологического, нравственно-культурного, материально-бытового и морально-духовного бытия человека, осуществляемого посредством *информационного, энергетического и структурного каналов*.

Каналы поддержания здоровой жизнедеятельности человека в сущности своей различаются по двум важнейшим характеристикам:

1. Раздражающий стимул оказывает воздействие на весь организм в целом, а не на какую-либо конкретную систему. Таким образом, системный подход требует для своего осуществления включенности всего генетического аппарата с участием всех клеток организма, пищеварительной и гормонально-ферментной систем, дыхательного аппарата, теплообмена и т. д. Этот принцип применим и к остальным каналам обеспечения жизнедеятельности сотрудника.

2. Независимо от природы происхождения средства обеспечения жизнедеятельности всегда осуществляют реализацию через все каналы. Например, употребление пищи само по себе представляет и структурный, и энергетический, и информационный потенциал; двигательная активность является критерием совершенствования пластической составляющей, систематизирует энергетические потоки и включает необходимую для человека информацию, сигнализирующую о необходимости важных структурных и функциональных изменений.

Можно сделать вывод, что все люди характеризуются следующими факторами:

1) общим физическим состоянием, которое определяется частными биологическими показателями;

2) развитием всего организма как процесса и результата изменения в осуществлении естественных антропологических, функциональных и морфологических свойств и параметрических характеристик организма в процессе всей жизнедеятельности;

3) общей физической подготовленностью;

4) развитием психомоторики непосредственно как процесса, связывающего психику и ее телесное выражение – мышечные движения;

5) уровнем психического состояния – многогранным и непростым, изначально устойчивым явлением, регулирующим уровень жизнедеятельности в конкретных жизненных ситуациях;

6) психологическими свойствами человека как самостоятельной и дееспособной личности, сознающей свою роль и ответственность в обществе;

7) уровнем социального интеллекта, обусловленным конкретно-историческими составляющими общественной жизни;

8) уровнем веры и духовности.

Исходя из перечисленных характеристик можно сделать вывод, что структура здорового образа жизни сотрудника органов внутренних дел включает следующие составляющие ее факторы:

– оптимальное соотношение режима служебной деятельности в жизнедеятельности в целом;

– полноценный отдых;

– лабильную психофизиологическую регуляцию;

– соответствующее культурное развитие;

– отсутствие вредных привычек;

– рациональное питание;

– укрепление иммунитета и закаливание;

– положительные эмоции.

Руководителям органов внутренних дел и сотрудникам подразделений по работе с личным составом необходимо учитывать, что надлежащее обеспечение здорового образа жизни осуществимо лишь при условии, если у сотрудника присутствует внутренняя мотивационная установка на то, чтобы быть здоровым.

Пути формирования здорового образа жизни:

- изучение возможностей организма и характеристик своей личности;
- совершенное освоение гигиенических навыков;
- создание и совершенствование надлежащей среды обитания и служебного быта;
- знание факторов риска и умение воспользоваться на практике всем комплексом средств и методов по обеспечению здорового образа жизни.

1.2. Понятие и значение физической подготовки

История становления физической культуры и спорта, а также проведенные исследования ученых по их воздействию на организм человека показывают, что целенаправленное и регулярное применение средств физической культуры и спорта оказывает влияние не только на физическое развитие и состояние здоровья, но и на физическую подготовленность, то есть на все стороны, характеризующие общее состояние человека.

Систематические занятия по физической подготовке оказывают значительное влияние прежде всего на конституцию тела, так как строение человеческого тела со временем подвергается значительным изменениям, затрагивающим внешние (антропометрические) признаки и функциональные показатели (общая степень физического развития).

Регулярное и правильное выполнение физических упражнений воздействует главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, а именно увеличение прочности костной ткани, способствует более прочному прикреплению к костям мышечных сухожилий, а также наращиванию массы мышц.

Таким образом, среднестатистический здоровый мужчина, не занимающийся спортом, имеет мышечную массу 35–40 % от общего веса тела, в то время как масса мышц у систематически занимающегося физической активностью мужчины составляет 45–50 %.

Благодаря укреплению опорно-двигательного аппарата сокращается возможность получения различных травм как в условиях нормальной жизнедеятельности, так и при совершении физических нагрузок.

При регулярном выполнении упражнений по физической подготовке увеличивается окружность грудной клетки, плечевого пояса, бедер, голеней, уменьшается толщина кожно-жировой прослойки. Также физические упражнения являются ключевым показателем, положительно влияющим на рост человека в детском и юношеском возрасте. Кроме того, систематическое применение комплекса упражнений по физической подготовке обуславливает значительное изменение и совершенствование внешнего облика человека. Происходит совершенствование морфологических характеристик различных частей тела (шеи, ног, стоп, рук, позвоночника и грудной клетки). При увеличении мышечной массы и одновременном уменьшении объема жировой прослойки улучшается осанка и появляется рельеф мышц. Улучшаются функциональные возможности психофизического развития, наступают прогрессивные изменения: коэффициент жизненной емкости легких повышается, грудная клетка становится более подвижной, возрастает сила мышц, нормализуется масса тела, походка становится правильной.

Роль физических упражнений не ограничивается только лишь профилактикой различных заболеваний. Так, в процессе целенаправленно организованного комплекса физических упражнений представляется возможным исправлять врожденные дефекты в строении тела человека. Однако для достижения поставленных целей необходимо обеспечить условия для разносторонней физической подготовки, так как действенность и польза от определенного вида физических нагрузок весьма индивидуальна. Например, выполнение комплекса гимнастических упражнений способствует улучшению мышц плечевого пояса, тогда как бег и прыжки развивают мышцы ног и т. п. При ограниченном использовании лишь некоторых упражнений и отдельных видов спорта полноценное и всестороннее физическое развитие представляется затруднительным.

Регулярные тренировки способствуют активизации физиологических процессов и обеспечивают восстановление нарушенных функций человеческого организма. Состояние здоровья человека под влиянием систематического использования физических упражнений существенно улучшается.

Выполнение занятий по физической подготовке улучшает общее состояние нервной системы. Постоянные физические нагрузки увеличивают работоспособность сердца и его выносливость. В состоянии покоя частота

пульса в организме человека и максимальное кровяное давление понижаются, ударный объем сердца увеличивается.

Резкое повышение запасных возможностей сердечно-сосудистой системы под воздействием максимальных физических нагрузок при одновременном сокращении периода восстановления – отличительная реакция системы кровообращения физически подготовленного человека на большие нагрузки, сопровождающаяся эргономичным функционированием работы органов. Также существенные положительные изменения наблюдаются в составе крови: происходит увеличение количества эритроцитов и лейкоцитов, повышается содержание гемоглобина. Данные показатели в значительной степени могут характеризовать повышение защитных свойств крови. Таким образом, благоприятные морфологические изменения сердечно-сосудистой системы положительно отражаются на деятельности внутренних систем организма человека.

Под влиянием физических упражнений происходят изменения в дыхательной системе организма. Частота дыхания в состоянии покоя снижается с одновременным увеличением его глубины. Увеличение частоты и глубины дыхания, повышение качества легочной вентиляции, а также эффективное обогащение организма кислородом напрямую зависит от воздействия максимальных физических нагрузок. Физически подготовленный организм человека имеет повышенный уровень вентиляции легких при максимальном потреблении кислорода. Систематические занятия физической подготовкой способствуют значительному повышению качества обмена веществ в организме.

В мышечных тканях повышается уровень содержания гликогена – главного источника энергии в организме человека и других питательных веществ. Окисление продуктов распада происходит более активно, а сроки выведения продуктов обмена сокращаются. В тканях печени содержание уровня гликогена возрастает, происходит улучшение всасывания питательных веществ из кишечного тракта, возрастает количество фосфорных соединений в центральной нервной системе, при обмене веществ ферменты становятся более активными. Деятельность выделительной системы и желез внутренней секреции качественно улучшается.

Данные морфофункциональные изменения возможны при систематическом подходе к физической подготовке сотрудников полиции и выступают ос-

новой в становлении их личностных качеств, необходимых для успешного выполнения поставленных задач в служебной деятельности, а также служат стимулом для укрепления общего состояния организма и качественного возрастания уровня физической подготовленности.

Регулярные занятия физической подготовкой благоприятно сказываются на общем уровне физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел, что определяется улучшением скорости реакции, повышением силы, улучшением ловкости и выносливости, а также совершенствованием навыков мелкой и крупной моторики.

Качественно высокий показатель уровня достигнутых спортивных результатов и динамичный их рост свидетельствует о неиссякаемости возможностей человеческого организма при систематическом выполнении физических упражнений. Совершенствование физических навыков сотрудников обуславливает развитие не какого-либо определенного навыка, а предопределяет разносторонность развития моторных способностей, которые необходимы для успешного выполнения поставленных задач.

Можно сделать вывод, что динамические и интенсивные занятия по физической подготовке способствуют всестороннему развитию организма, улучшению здоровья и повышению необходимых физических качеств для успешного выполнения служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел.

Значительное влияние на профессиональную работоспособность оказывает физическое совершенствование сотрудников.

Результаты научных исследований и практика служебно-боевой деятельности показывают, что роль физической подготовки как эффективного средства повышения боеспособности сотрудников ОВД заключается в следующем:

- совершенствование морально-волевых и психологических качеств сотрудников;
- повышение служебно-боевого мастерства личного состава ОВД;
- повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

1.3. Психологические аспекты физической подготовки

Рассмотрим подробнее два психологических аспекта физической подготовки. Первый психологический аспект демонстрирует активизирующее влияние занятий физической культурой на протекание различных психических процессов, второй психологический аспект непосредственно связан с формированием психологических основ двигательного развития.

Остановимся на первом психологическом аспекте физического воспитания. Известно, что двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека, так как именно двигательная активность помогает снять умственное утомление и отрицательные эмоциональные воздействия, к тому же является фактором стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятий физическими упражнениями активизируются психические процессы, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации, улучшается мозговое кровообращение. Необходимо отметить, что в результате психологических обследований, которые были проведены до и после занятий по физической подготовке, выявлено, что физические упражнения активизируют психические процессы, положительно сказывающиеся на осуществлении умственной деятельности в целом.

Задачи физической подготовки сотрудников МВД:

- 1) изучение практических умений и навыков самозащиты и личной безопасности в экстремальных ситуациях служебной деятельности;
- 2) формирование физической и психологической готовности к умелому применению физической силы, боевых приемов борьбы и специальных средств при пресечении противоправных действий, успешному выполнению оперативно-служебных мероприятий;
- 3) укрепление здоровья, развитие физических и волевых качеств;
- 4) подготовка сотрудников к преследованию правонарушителей, длительному ускоренному передвижению на местности;
- 5) обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности;

б) развитие у сотрудников сознательной потребности в занятиях физической культурой, всеми прикладными видами спорта;

7) формирование необходимых профессионально-психологических и интеллектуальных качеств личности, таких как самодисциплина, самообладание, смелость, решительность, внимание, настойчивость, бдительность, гуманность и другие;

8) участие в различных спортивно-массовых мероприятиях, спортивных состязаниях, в работе спортивных секций.

Главная задача физической подготовки сотрудников МВД – подготовить отлично физически развитых, смелых, решительных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, координированных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников органов внутренних дел, которые способны успешно действовать в сложной, насыщенной опасными ситуациями, обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников.

В процессе физической подготовки немаловажным является воспитание у сотрудников психологической устойчивости, способности успешно действовать при захвате вооруженных преступников, противостоять опасности, проявляя при этом смелость и решительность, мужество и отвагу, самообладание и выдержку. Для этого необходимо многократно тренировать личный состав в выполнении изученных действий и приемов, вносить в процесс обучения элементы опасности и риска, напряженности и внезапности, свойственные реальной обстановке.

Данная цель достигается:

1) проведением учебных схваток с одним или несколькими партнерами в ограниченном пространстве (в кузове автомобиля, узких проходах, в подземных коммуникациях, на лестницах и т. д.), в сложной обстановке, после большого физического и нервного напряжения; отработкой приемов рукопашного боя с применением боевого оружия;

2) выполнением прыжков в воду, а также прыжков в глубину с высоты 4–5 метров, упражнений на ограниченной опоре и на высоте, на разновысокой балке и на металлической прямоугольной конструкции, упражнений на батуте и акробатических упражнений, сложных соскоков со снарядов;

3) выполнением различных приемов и действий, которые требуют взаимопомощи;

4) преодолением препятствий, наполненных водой или охваченных огнем; участков заграждений и разрушений, высоких горизонтальных тросов, коллекторов, сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности;

5) обучением штурму здания и действиям на крыше и на его верхних этажах;

6) проведением тренировок, связанных с необходимостью проползти под прикрытием огня стрелкового оружия;

7) применением звуковых и световых раздражителей (холостых выстрелов, взрывпакетов, дымовых шашек, очагов пожара и огневых преград, вспышек света, трансляции звукозаписи боя, музыки и т. д.);

8) регулярным участием в спортивно-массовых мероприятиях по военно-прикладным видам спорта.

По мере приобретения курсантами (слушателями) опыта и эмоционально-волевых навыков в подавлении страха необходимо внедрять в практику обучения трудные и опасные ситуации, которые должны осуществляться на определенном тактическом фоне применительно к конкретным условиям, возникающим при захвате вооруженных преступников.

Упражнения, приемы и действия, связанные с риском и опасностью и требующие высокой координации движений, необходимо выполнять только после того, как курсант (слушатель) твердо овладеет приемами страховки и само страховки, а также соответствующими подготовительными упражнениями. Следует отметить, что особое внимание должно уделяться разогреванию мышц и связок, подготовке организма обучаемых к выполнению интенсивной работы в основной части занятия. В процессе физической подготовки нагрузку на занятиях и тренировках необходимо повышать постепенно, исходя из учета уровня физического развития курсантов (слушателей). Не допускается форсировать физическую подготовку вновь прибывших молодых сотрудников.

В связи с активным внедрением в учебную обстановку элементов опасности и риска следует четко организовать процесс занятий, точное соблюде-

ние всеми обучающимися установленных правил и мер безопасности. Однако необходимо отметить, что строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено непосредственно на предупреждение и исключение несчастных случаев и происшествий, связанных с увечьем, а не на отказ от опасных и рискованных ситуаций.

Курсанты (слушатели) готовятся к сдаче нормативов промежуточной и итоговой аттестации на протяжении всех учебных занятий.

С целью поднятия уровня физической подготовленности, оттачивания прикладных навыков, специальных и психических качеств личный состав регулярно мобилизуется для соревновательных мероприятий по упражнениям, указанным в учебной программе, и прикладным видам спорта.

Физическая подготовка сотрудников ОВД МВД России является составной частью подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации. Эта подготовка регламентируется приказом от 05 мая 2018 года № 275 от «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».

Приказ гласит, что физическая подготовка реализуется по месту службы сотрудников для повышения уровня их профессиональных знаний и навыков, которые требуются для исполнения служебных обязанностей, включая необходимость возможного применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

В процессе проведения занятий по физической подготовке образуются и оттачиваются двигательные качества и навыки, требуемые в служебной деятельности и экстремальных ситуациях, практические навыки личной безопасности и использования боевых приемов борьбы, включая их использование в средствах индивидуальной бронезащиты, летней (зимней) форме одежды, в атмосфере физических и психических нагрузок, а также в условиях, наиболее схожих с реальными ситуациями силового единоборства с правонарушителями, оказывающими активное сопротивление, при применении специальных средств и табельного оружия.

Согласно Наставлению по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации осуществляется организация и

проведение занятий, контрольных нормативов и упражнений, оценка уровня физической подготовленности сотрудников.

К документам, которые регламентируют содержание и организацию физической подготовки в органах внутренних дел, также относится спортивная классификация, правила спортивных соревнований, документы планирования профессиональной и физической подготовки и спортивно-массовых мероприятий.

Распределение на возрастные группы сотрудников осуществляют для занятий и выполнения нормативов по физической подготовке.

Ежегодно сотрудники проходят диспансеризацию, в соответствии с которой их допускают к занятиям по физической подготовке.

Существуют три медицинские категории, согласно которым распределяются сотрудники:

- I группа – здоровые (сотрудники, полностью здоровые или имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья без тенденции к прогрессированию, не оказывающие какого-либо влияния на работоспособность);
- II группа – практически здоровые (сотрудники, имеющие заболевания хронического характера, без нарушения или с незначительными нарушениями функций органов и систем, которые не снижают работоспособность);
- III группа – сотрудники, имеющие хронические заболевания с умеренными или выраженными нарушениями органов и систем.

Распределение для занятий по физической подготовке сотрудников ОВД I и II групп здоровья осуществляется в соответствии с возрастными группами, а сотрудники III группы занимаются лечебной физкультурой, руководство которой осуществляется специалистами ЛФК, медицинскими работниками или сотрудниками, которые прошли надлежащую подготовку на специальных курсах.

В зависимости от содержания оперативно-служебной деятельности сотрудников содержание физической подготовки проводится в формах базовой, усиленной и специальной подготовки.

Еженедельно в служебное время для сотрудников организуется прове-

дение физической подготовки (без превышения нормальной продолжительности служебного времени). Для сотрудников подразделений органов, организаций и подразделений МВД России, в которых службу несут посменно, организация обучения в системе физической подготовки осуществляется за пределами нормальной продолжительности служебного времени вместе с предоставлением соответствующих компенсаций в установленном порядке.

Прибытие сотрудников на занятия по физической подготовке производится в повседневной форме одежды по сезону. Исключением являются сотрудники оперативно-поисковых подразделений и подразделений специальных технических мероприятий. Лица, которые проводят занятия, устанавливают соответствующую форму одежды.

Занятия по физической подготовке проводятся в течение всего учебного года. Планирование объема физической подготовки осуществляется из расчета не менее 100 часов в год. Учебный год заканчивается проведением итоговых занятий по определению уровня физической подготовленности сотрудников.

Итоговые занятия проводятся в четвертом квартале каждого года в образовательных организациях системы МВД России – по окончании учебного года (срока обучения) и являются обязательными. Проверке в ходе итоговых занятий подлежит 100 % сотрудников, прошедших первоначальную подготовку.

Итоговые занятия по определению уровня физической подготовленности сотрудников являются проверкой на их профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств. Результаты итоговых занятий учитываются при присвоении квалификационных званий.

Уровень профессиональных знаний, умений и навыков по физической подготовке для каждой категории сотрудников определяется по уровню владения боевыми приемами борьбы, а также результатам выполнения контрольных нормативов.

Индивидуальная оценка физической подготовки сотрудника определяется на основании требований наставлений по организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел.

Учитывая должностные категории и специализации сотрудников, соз-

даются учебные группы для организации и проведения занятий по физической подготовке. Назначение руководителя учебных групп осуществляется из числа руководителей (начальников) подразделений органов, организаций и подразделений МВД России.

Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел с применением различных форм урочных и внеурочных занятий реализуется в течение всего периода их службы в органах, организациях и подразделениях МВД России. В пределах относительно объемных форм структурно-упорядоченных занятий реализуются цели и задачи физической подготовки таким образом, как это требуется для эффективного обучения двигательным действиям и (или) массированных развивающих либо поддерживающих повышенную тренированность воздействий непосредственно на функциональные свойства организма, его физические качества, а также способности, которые с ними связаны. К таким формам занятий в первую очередь относятся урочные формы.

К занятиям по физической подготовке урочной формы относятся:

- учебные занятия, на которых происходит освоение учебного материала и собственно физическая подготовка;
- учебно-тренировочные занятия, на которых происходит освоение учебного материала одновременно с решением задачи по его совершенствованию;
- тренировочные занятия, на которых осуществляется закрепление и совершенствование учебного материала;
- комплексные занятия, в рамках которых происходит решение задач по совершенствованию учебного материала одновременно с воспитанием физических качеств;
- контрольные занятия, целью которых является определение уровня подготовленности обучающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков (рис.1).

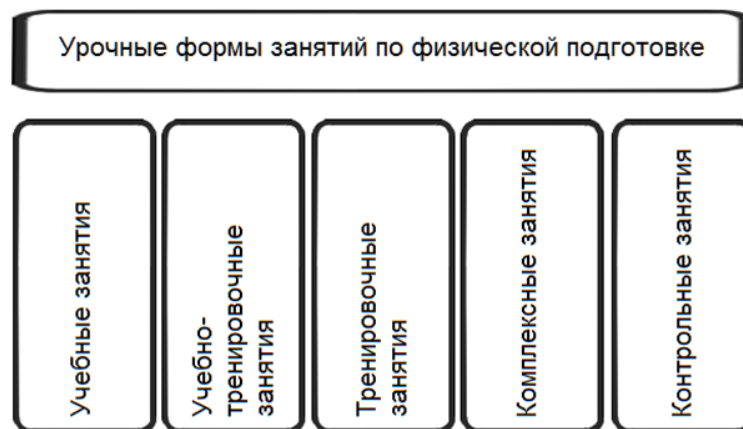


Рис. 1. Урочные формы занятий по физической подготовке в органах внутренних дел МВД России

К занятиям по физической подготовке неурочной формы относят:

- занятия-тренажи, на которых происходит закрепление навыков выполнения боевых приемов борьбы;
- учебно-методические занятия;
- показательные занятия;
- занятия дополнительные индивидуальные или групповые для сотрудников, которые не выполнили нормативы по физической подготовке или владеют боевыми приемами борьбы на низком уровне;
- физические упражнения в режиме дня (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут);
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом в разнообразных секциях или кружках;
- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Практические занятия – основная форма проведения занятий по физической подготовке. При всем разнообразии форм проведения занятий их структура имеет некоторые общие черты. Естественно, что более полно они выражены в основных (урочных) формах занятий. Под «структурой» в данном контексте подразумевается относительно постоянный порядок построе-

ния каждого отдельного занятия, который выражается в закономерной последовательности, взаимоподчиненности и взаимосвязанности его составляющих: частей, компонентов, разделов.

Устав Всероссийского физкультурно-спортивного общества (ВФСО) «Динамо» определяет организацию массовой физкультурно-спортивной работы с сотрудниками МВД России.

ГЛАВА 2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

2.1. Структура занятий по физической подготовке

Структура основных форм занятий (урочных), являющаяся типичной для практики физической подготовки, в общем виде состоит из более или менее выраженных трех частей. Первую часть чаще всего называют «подготовительной» («вводной» либо «вводно-подготовительной», либо «разминкой»), вторую – «основной», третью – «заключительной». В этой связи структуру занятия можно представить только в общих чертах (рис. 2). Продолжительность частей занятий относительно друг друга выражается размерами секторов. Однако данная структура не является простой, потому что в пределах обозначенных частей ее характеризует последовательное распределение фрагментов учебного занятия.



Рис. 2. Структура занятия по физической подготовке

Подготовительной выступает первая часть занятия, что заключается в упражнениях и действиях, которые подчиняются закономерностям непосредственной подготовки занимающихся к осуществлению приоритетных задач занятия, решаемых в следующей за ней основной части занятия.

Содержание и параметры подготовительной части, с одной стороны, зависят от особенностей первоначального функционального состояния обучающихся, с другой стороны, от того, в какой степени и в каком направлении необходимо его изменить в определенных условиях для возможности его становления более благоприятным в целях выполнения основной двигательной деятельности.

Подготовка обращена в первую очередь на отладку эмоциональных и волевых сфер психики обучающихся, на обеспечение последовательного выработки и наиболее оптимальной готовности опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к конкретной деятельности, составляющей основное содержание занятия. В подготовительной части занятия, помимо вышеизложенного, разрешаются задачи подготовки материально-технических средств обучения, формирования согласованных действий, которые являются необходимыми предпосылками эффективности и продуктивности всего занятия.

Чем выше уровень сложности, интенсивность и травмоопасность последующей основной двигательной деятельности, тем большую значимость несет в себе данная часть занятия.

Порядок организации подготовительной части занятия остается существенно неизменным, невзирая на многообразие и особенности ее содержания. Нераздельно это должно находить свое воплощение главным образом в сравнительно постоянной последовательности таких основополагающих элементов подготовки, как вводно-организующие и установочные действия, общая и специальная разминка, а также в сравнительно постоянной тенденции наращивания функциональной готовности организма к последующей двигательной деятельности (рис. 3).

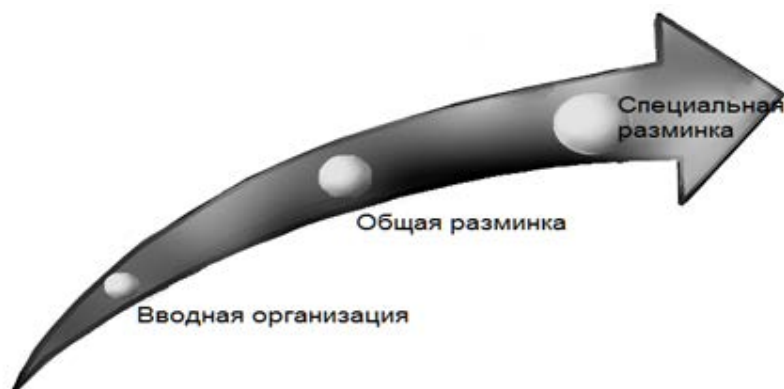


Рис. 3. Повышение нагрузки в подготовительной части занятия

Граница между подготовительной и следующей за ней основной частью является довольно условной. Это выражается в том, что подготовительная часть занятия на этапе специальной разминки переходит в основную.

Основная часть занятия олицетворяет собой то, что является определяющей частью его содержания и занимает преобладающую в отношении с другими частями занятиями долю в общем объеме времени, которое израсходовано на занятие.

Структура основной части занятия в зависимости от специфики содержания занятия может быть однородной или неоднородной – комплексной, комбинированной.

Однородную структуру можно описать тем, что основная часть занятия организовывается без подразделения на отличные друг от друга разделы, а также по логике последовательного развертывания, которая в ней осуществляется. Для занятий, на которых только разучиваются или только совершенствуются сложные двигательные действия, а также отрабатываются упражнения, которые направлены на развитие одного двигательного качества, например, выносливости (кросс), присуща именно такая структура.

В качестве приоритетных на занятиях с комплексным содержанием разрешаются несколько задач, например, разучивание нового двигательного действия и повышение общего уровня тренированности обучающихся. В рамках основной части в данном случае выделяются разделы, которые отличаются друг от друга не только содержанием, но и строением. Указанные разделы следуют друг за другом в сравнительно постоянном порядке, как правило, подчиняясь определенным закономерностям.

Длительность основной части занятия ограничена, с одной стороны, физическими возможностями обучающихся, вернее тем, в какой мере она способствует продолжению работы, которая необходима для осуществления основных задач занятия, вопреки усиливающемуся утомлению, без ухудшения ее качества и эффективности. С другой стороны, длительность занятия ограничена временем, выделенным на проведение занятия. Но на практике во многих случаях время проведения занятия стандартизируется длительностью занятия урочного типа 45 или 90 минут. При указанной длительности занятие периодически приходится заканчивать раньше, чем того требуют факторы утомления. Для полноценного использования его в основной части в данном случае огромное значение приобретает разумная минимизация затрат времени в подготовительной и заключительной частях занятия.

Длительность заключительной части рационально построенного занятия, если сравнивать с подготовительной и основными частями, относительно мала – как правило, не более нескольких минут.

Обеспечение направленного переключения организма на восстановительные процессы является приоритетной задачей, которая решается в данной части. Этого можно добиться более или менее последовательным снижением интенсивности осуществляемых действий, переходом на выполнение действий, в результате которых достигается эффект активного отдыха, применением дыхательных, релаксационных и иных упражнений. Выполнение данных упражнений включает в себе и профилактическое значение, поскольку предотвращает функциональные нарушения, которые могут возникать, в частности, у малотренированных обучающихся в случае внезапного прекращения интенсивной двигательной деятельности.

Вышеуказанные черты, присущие занятиям по физической подготовке, свойственны всем основным их формам. Структурная похожесть данных форм сосредоточена не столько в их декомпозиции на три (четыре, в случае, если вводная часть выделяется в качестве самостоятельной из подготовительной) части, сколько в потребности соблюдения при построении занятия общих закономерностей его развертывания, препятствующих в любой части делать то, что не отвечает ее роли и месту в общей структуре занятия, и принуждают выстраивать его в определенной последовательности, которая соответствует объективной логике содержания указанных частей. Выделение частей занятия только в данном случае обретает не формальный, а конструктивный смысл.

2.2. Боевые приемы борьбы и организационно-методические особенности их освоения

Для того чтобы лучше понять логику прохождения учебного материала по боевым приемам, важно представлять себе первоначальные идеи, которые были положены в ее основу.

Освоение боевых приемов борьбы проводится с целью формирования навыков их применения и обеспечения собственной безопасности сотрудников, а

также воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости. Занятия в общем виде начинаются с разучивания техники – способа, приемов страховки при падениях и само страховки, в последующем совершенствуется их исполнение. Далее осваиваются и отшлифовываются – боевые приемы борьбы и их применение в условиях служебной деятельности сотрудников полиции. Основными условиями данных обстоятельств являются, во-первых, условия правомерного применения сотрудниками полиции силы, а во-вторых, фактор физического противодействия со стороны правонарушителей (рис. 4)

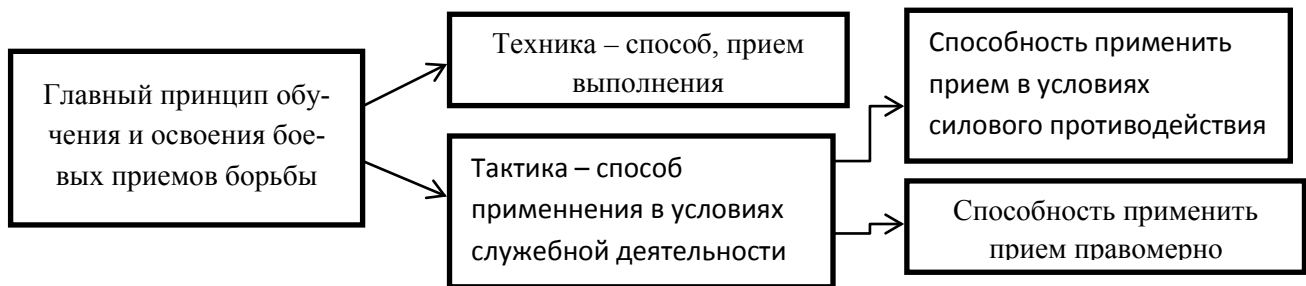


Рис. 4. Принципиальная последовательность освоения боевых приемов борьбы

Безусловно, сначала изучаются простые действия и приемы, которые состоят из небольшого количества элементов, а далее – более сложные. В качестве примера можно рассмотреть изучение защиты от ударов, которая начинается с более простых способов защиты уклоном (рис. 5 а, б), продолжается изучением защиты подставкой палки или автомата (рис. в, г), в заключение предплечья (рис. д)

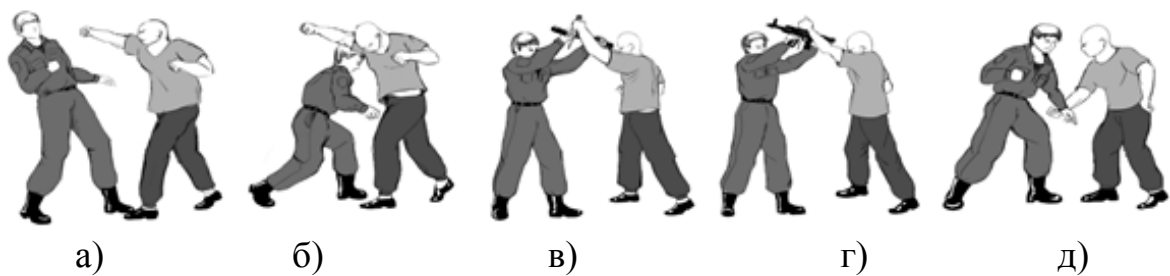


Рис. 5. Способы защиты от ударов рукой

Очевидно, что изучение элементарных ударов в качестве односложных действий проще (рис. 6), нежели разучивание движений, которые составляют бросок или болевой прием на руку.

Как, собственно, бросок хватом ног проще и легче, чем бросок через спину.

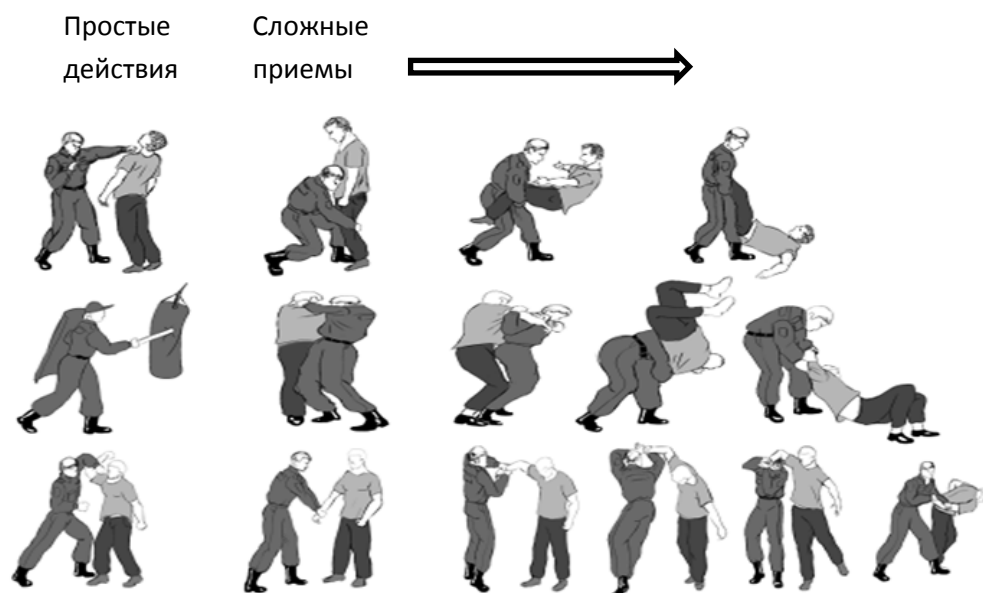


Рис. 6. Примеры простых и сложных действий

Изучение сочетаний отдельных действий, таких как переходы и комбинации, происходит после освоения отдельных действий.

Сначала приступают к освоению сочетания простых действий, например, ударов палкой или сочетания ударов рукой и ногой. Далее изучаются сочетания, которые обусловлены логикой противодействия в борьбе (схватке) (атакующее действие – ответное действие, например, после защиты от удара рукой, ответная атака ударом или применение загиба руки за спину рывком (рис. 7).

При этом сначала осваиваются наиболее простые по типу ответные действия, а именно уходы и уклонения, затем изучаются защитные действия, а после – атакующие действия в ответ, в заключение контратакующие действия.

Несомненно, от удара проще уклониться, чем своевременно и точно остановить движущуюся конечность (в особенности, в которой расположен нож или палка), или же опередить противника выполнением эффективного стремительного и точного встречного удара.



Рис. 7. Защита подставкой предплечья и загиб руки за спину

Еще один принцип комбинирования обуславливается задачей создания и своевременного эффективного использования момента подавления сопротивления (или противодействия) противника.

К примеру, при разучивании освобождения от обхвата туловища сотрудника полиции со стороны спины (рис. 8 а) как комбинации «расслабляющего» удара и ответного приема учебная задача заключена не в демонстрации выполнения удара и приема, а в том, чтобы эффективность этого удара и эффективность использования момента непротиводействия противника были не имитируемыми, а реальными, вызывающими беспрепятственное выполнение сотрудником полиции – как в указанном случае – загиба руки за спину нырком (рис. 8 б).



Рис. 8. Освобождение от обхвата туловища

Из этого следует, что в сочетаниях приемов и действий основой изучения является освоение идеи сочетания или комбинации. Ясно, что комбинируемые сами по себе действия необходимо изучить заранее.

Специфика освоения боевых приемов борьбы, рукопашного противоборства заключается в том, что первоначально они разучиваются без какого-либо противодействия или сопротивления с другой стороны (противника). Применение приемов на практике предполагает способность их использования в условиях взаимного противодействия друг другу. Для выполнения атакующего приема каждой из сторон необходимо каким-либо образом нейтрализовать противодействие другой стороны, преодолеть противодействие своим действиям и пересилить сопротивление. Проведение атакующего приема осуществляется только после решения данных задач.

По этой причине основным условием применения боевых приемов борьбы выступает способность, используя боевые приемы борьбы, преду-

преждать, подавлять и преодолевать противодействие противника (правонарушителя). Таким образом, идея принципа овладения данным умением заключена в постепенном нарастании степени сопротивления противника.

Нарастание степени сопротивления проходит ряд этапов (рис. 9).

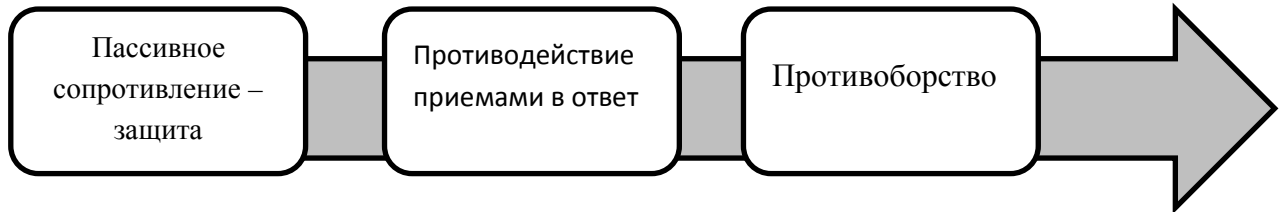


Рис. 9. Этапы повышения противодействия при освоении боевых приемов борьбы

Противник оказывает пассивное сопротивление попыткам применить прием, что подразумевает под собой перемещение из удобных для проведения атакующих приемов.

Цель противодействия на следующем этапе состоит в том, что атакующему необходимо считаться с возможностью проведения обороняющимся ответных приемов. Если на предыдущем этапе нападающий не встречал угроз со стороны обороняющегося по причине того, что последний только уходил от приема, то в данном случае он может столкнуться с ответным приемом.

Фактически противоборство как степень противодействия схоже с обоюдной схваткой. Исключением является то, что, как правило, схватка начинается из некоторого обусловленного положения, состав возможных приемов и действий является ограниченным. Инициатива в проведении приемов на предыдущих этапах была свойственна атакующей стороне. Однако здесь обороняющийся не ожидает нападения со стороны нападающего, тем самым имеет возможность, перехватывая инициативу, предупреждать его действия, производить контратаку встречными приемами или атаковать в ответ.

Однако основная логика направленности обучения боевым приемам борьбы объединяет все пути к цели освоения технико-тактической модели, а именно непосредственного физического задержания правонарушителей.

Важнейшее отличие данной модели от модели единоборства в спорте или технико-тактической модели рукопашного боя с целью уничтожения или

пленения противника заключено в подчинении характерным условиям и обстоятельствам применения сотрудниками полиции силы, а также ее правовым условиям и факторам, которые обуславливают основание, порядок и пределы применения силы сотрудниками полиции.

При значительном упрощении непосредственное физическое задержание сводится к возможности сотрудником полиции принудительного, то есть против воли задержанного, изменять его положение или двигаться, сковывать наручниками, связывать, проводить наружный осмотр.

В связи с этим к освоению учебного материала приступают с изучения технико-тактических действий и приемов борьбы, рукопашного противоборства подобным, по сути, способам их использования как в условиях единоборства в целом (например, в спорте, боевых искусствах), так и в условиях физического противоборства с правонарушителем. Продолжается со все большим сближением по технико-тактической основе к типичным обстоятельствам, условиям и факторам правомерного применения силы сотрудниками полиции, завершается – освоением их как средств силового задержания правонарушителей.

Овладение техникой боевых приемов борьбы происходит в три этапа.

Разрешение конкретных специфических задач осуществляется на каждом соответствующем этапе. Создание начального представления заключается в том, чтобы:

- создать смысловое и образное представление о способе выполнения действия (приема);
- вникнуть в основы техники действия и особенностей его исполнения;
- сформировать двигательное представление о способе выполнения действия (приема);
- достичь целостного исполнения действия (приема).

Задачи этапа разучивания техники:

- формирование единого двигательного представления о составляющих действия (приема) во времени (частоте и темпе), пространстве (форме траектории, направлении, амплитуде), динамике (характере прикладываемых усилий) и ритме в целом;
- уточнение представления действия (приема) в основе и во всех его основных деталях;

- устранение сопутствующих (лишних) движений и значительных искажений в технике действия;
- достижение правильного осознанного выполнения действия (приема) в целом в стандартных условиях.

Задачи этапа совершенствования:

- достижение стабильности выполнения действия (приема);
- устранение незначительных ошибок в технике действия (приема), особенно в его основе;
- тренировка выполнения действия (приема) в различных обстоятельствах практической деятельности;
- доведение индивидуальных особенностей способа выполнения действия до необходимой степени совершенства.

Разучивая действие (прием), курсанты (слушатели) проходят 3 уровня освоения приема: уровень представления, умения и навыка. На каждом из этих уровней степень освоения действия (приема) характеризуется набором признаков (табл.1).

Изучение техники приемов боевой борьбы проходит по определенной схеме, основанной на делении действий (приемов) на операции. Далее рассмотрим данную схему подробнее.

Перед освоением отдельных приемов курсант (слушатель) должен изучить ряд подготовительных действий, которые дают начальное двигательное и психомоторное представление об особенностях противоборства.

Изучение действий в самостраховке, акробатике, оказании поддержки и страховки помогают развитию координации, уменьшению травматизма и т. д.

После того как курсанты (слушатели) завершат освоение подготовительных действий, они изучают сопряженные с основными приемами борьбы стойки, хваты, взаимоположения и перемещения в них. Совершенствование стойки, обучение хватам, освоение передвижений и поворотов осуществляется в парах. Здесь используются понятия «нападающий» и «обороняющийся», «атакуемый» и «атакующий». Двигательное и логическое понимание стойки вне хвата и стойки в обоюдном хвате дополняется факторами и условиями общего центра обоих занимающихся, общей площади опоры, характером применения.

Характерные черты степени освоенности двигательных действий

Этапы	Уровень освоенности	Характерные черты действия
Создание начального представления	Знание, представление	Данный этап характеризуется комплексом образов действия: а) логического, или смыслового, возникающего на основе объяснения; б) зрительного, основанного на наблюдении; в) двигательного, непосредственно формирующегося на основе двигательного опыта, а также в подводящих упражнениях или попытках
Разучивание рационального способа выполнения	Умение	Данный этап характеризуется необходимостью точного осознанного контроля над изучением действия во всех его важнейших деталях, небольшой прочностью запоминания, невысокой быстротой, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью достижения результата
Совершенствование	Навык	На данном этапе степень владения действием отличается наименьшим участием сознания в контроле за выполнением действия, высокой прочностью запоминания; обучаемый выполняет действие быстро, стабильно, автоматизировано; результат действия устойчив к сбивающим факторам

Таким образом, изучив подготовительные и сопряженные действия противоборства, курсанты (слушатели) осваивают первую операцию технического действия противоборства – подготовку к выведению из равновесия. Данная операция включает в себя множество составляющих частей, сочетание которых образует разнообразные динамические ситуации, способствующие выведению из равновесия.

Переходя к освоению основных действий противоборства, составляющих вторую, третью и пятую операции, обучаемые продолжают изучать части первой операции. На данном этапе у курсантов (слушателей) формируются

понятия биомеханических основ техники противоборства – направления выведения из равновесия, устойчивость, нарушение устойчивости и др. Занимающиеся, выполняя различные способы выведения из равновесия, формируют понятия подготовки броска и основ комбинационных действий.

Особое место в практике обучения отводится второй операции, так как наработка приемов и способов выведения атакуемого из равновесия – главное специальное подготовительное упражнение. Достижение успеха действий в данной фазе является основой результативного проведения атакующих действий.

Третья операция технического действия в схватке представляет собой изучение двух ее частей: первая – способы «выхода» в положения (позы) для бросания (приемы силового задержания на руку), вторая – приемы приложения сил для осуществления этих действий. Необходимо отдельно освоить положения, способствующие развитию финального усилия. Так, в бросках такими положениями являются: зацеп, подсечка, подножка, сбив и др., а в боевых приемах борьбы на руку – конечные положения «взятого на прием» противника. Далее у курсантов (слушателей) развивается умение занимать эти положения, сочетая их с поворотами и передвижениями; сначала без человека, а после этого с ним. Затем обучаемые осваивают необходимый метод приложения сил бросания из статического положения, то есть подбиву. В последующем две данные части операции соединяются в единое целое.

Немаловажно при освоении первой, второй и третьей операций действия акцентировать внимание на их выполнении в передвижении. Соединение в одно целое первых трех операций определяет изучение только части действия, конкретнее, действия в положении стоя. Следовательно, параллельно с разучиванием частей трех операций стоя необходимо начинать освоение действий, составляющих две операции в борьбе: положение лежа, а при изучении боевых приемов борьбы – положения удушающего, силового, или болевого контроля противника стоя и лежа.

Разучивание действий в данных положениях берет свое начало с пятой операции – приемов контроля (приемов сковывания, болевых и удушающих приемов, удержаний).

Проходя обучение «сверху» – первая, вторая и третья операции – и

«снизу» – пятая операция, осваивание основной структуры целостного действия завершается изучением способов применения приемов в четвертой фазе. Здесь у курсантов (слушателей) формируется понимание того, что действия пятой операции предопределяются способом хвата, положением атакуемого, взаиморасположением относительно него и другими деталями.

Рассмотрим нагляднее данную последовательность. На I этапе происходит изучение деталей и частей первой операции; на II этапе параллельно можно осваивать действия второй, третьей, пятой операций и первой – второй операций как целое; на III этапе действия четвертой операции, далее четвертой – пятой операций и первой – второй – третьей как единое целое; на IV этапе действия комбинации двух фаз первой – второй – третьей и четвертой – пятой.

Последующее обучение курсантов (слушателей) заключается в наработке навыка выполнения приемов и действий во второй, третьей и пятой фазах, а также увеличении технического арсенала первой и четвертой фаз. Так, например, если в первой и четвертой операциях взять за основу одну или несколько ситуаций и заучить их до состояния крайней стереотипности, то остальных разнообразных ситуаций боец видеть и применять для атаки не сможет. Следовательно, главный фактор технико-тактического совершенствования ведения схватки в первой и четвертой фазах – многообразные вариации в тренировочных заданиях второй, третьей и пятой операций.

Таким образом, осваивая технику противоборства по вышеизложенной методике и меняя составляющие части третьей и пятой операций, обучающиеся смогут изучить большое многообразие технических действий и их вариаций, принимая их как единое целое движение. Так, курсанты (слушатели) разучивают не отдельные действия (приемы), а их составные части, детали, операции, освоив которые они смогут исполнить всю технику противоборства.

2.3. Виды боевых приемов борьбы

Боевые приемы борьбы входят в систему ограниченного боя как составная часть и должны соответствовать правилам ведения данного вида боя. Перед практическим изучением боевых приемов борьбы необходимо коротко остановиться на общих правилах и принципах ограниченного боя.

Стиль ограниченного боя характеризуется не ударной, а борцовской техникой (болевые и удушающие приемы, броски). К данному виду боя относятся те, в которых учат нейтрализовать противника, не причиняя ему телесных повреждений. Ограниченный бой предполагает обездвиживание нападающего либо взятие его на болевой, ударный, удушающий контроль.

Ограниченный бой представляет собой вид боя, в котором одна из сторон не может использовать всю боевую мощь и комплекс приемов в силу каких-либо обстоятельств.

Подобные ограничения могут быть связаны:

- с исполнением профессионального долга (к примеру, сотрудник правоохранительных органов при задержании правонарушителя обязан причинять последнему минимальный ущерб, следовательно, сотрудник должен ограничивать набор приемов, их травматичность и силу);
- с межличностными причинами, например, на улице какой-либо человек ведет себя агрессивно, в данном случае не всегда является целесообразным начинать драку, ведь достаточно обездвигнуть агрессора, то есть ограничить его воздействие.

Основные приемы, используемые в ограниченном бою:

1. Приемы задержания и сопровождения – наиболее простые и эффективные приемы и действия, применяемые для взятия противника в подконтрольное состояние.
2. Защита от ударов вооруженного или безоружного противника – болевые приемы борьбы, которые являются эффективными при отражении одиночных ударов по шести основным направлениям атаки (сверху, снизу, сбоку по корпусу и голове, прямо (тычком) и наотмашь).
3. Освобождение от захватов и обхватов – приемы, которые приводят к взятию в подконтрольное состояние после освобождения от основных захватов и обхватов.
4. Обезоруживание – действия, выполняемые сотрудником при нападении с оружием спереди и сзади, а также при попытке извлечь оружие из карманов или из-за пояса.

Общие правила применения боевых приемов борьбы ограниченного боя

Перед началом освоения отдельных приемов и действий следует изучить общие правила применения боевых приемов борьбы.

Основные тактические особенности:

- вести ограниченный бой допустимо только против одного человека, так как вести бой против двух и более человек невозможно по причине того, что контролировать действия нескольких человек невозможно;
- самыми эффективными являются приемы задержания при подходе сзади, а также при внезапном, неожиданном для противника применении;
- наиболее действенный вариант ведения ограниченного боя – задержание одного человека двумя и более людьми, еще лучше, если задержание будет проводиться синхронно, с разных сторон или сзади.

Технические особенности

Большинство приемов ограниченного боя берет свое начало с нанесения расслабляющего удара.

Расслабляющее действие ударов предполагает, что под воздействием боли человек рефлекторно расслабляется на определенное время, тем самым способствуя выполнению приема задержания.

Удары, наиболее часто используемые в ограниченном бою:

1. Спереди ногами по подъему стопы, голени, коленному суставу, бедру. Вышеперечисленные удары наносятся из различных положений (рис. 10 а, б, в). Наиболее эффективные зоны поражения данных ударов изображены на противнике серыми эллипсами. На рис. 10 а продемонстрирован наиболее часто встречающийся расслабляющий удар – прямой ногой. Круговой удар ногой (рис. 10 б) может применяться и как расслабляющий (нижняя зона поражения на рисунке).

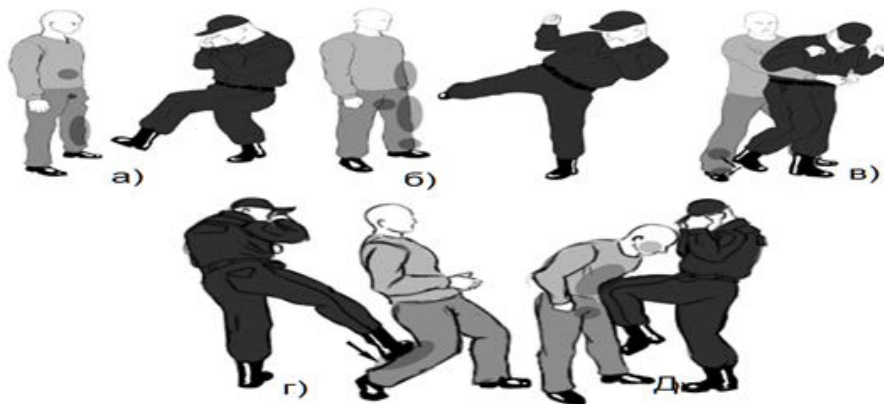


Рис. 10. Удары, наиболее часто используемые в ограниченном бою

Наиболее сильным ударом ногой является удар сверху вниз по стопе, он может наноситься из разных положений, один из вариантов нанесения данного удара (рис. 10 в), из этого положения можно нанести удар назад по голени. Боковой удар ребром стопы (рис. 10 б) возможно нанести противнику сзади и спереди. Спереди зона поражения бокового удара такая же, как и прямого удара ногой (рис. 10 а), сзади боковой удар наносится по сгибу коленного сустава и является не поражающим, а отвлекающим от основного действия ударом (рис. 10 г).

2. Удары коленом наносятся главным образом в живот, пах или лицо наклоненного противника (рис. 10д).

3. Спереди руками возможно нанесение ударов в лицо, грудь, солнечное сплетение, селезенку, печень (рис. 11 а, б) и т. д., сзади удары наносятся в область лопаток, почек, в затылок (рис. 11 в). В данных случаях можно применить прямой удар (рис. 11 а, в), круговой удар (рис. 11 б), удар снизу или наотмашь (зоны поражения выделены серым цветом).

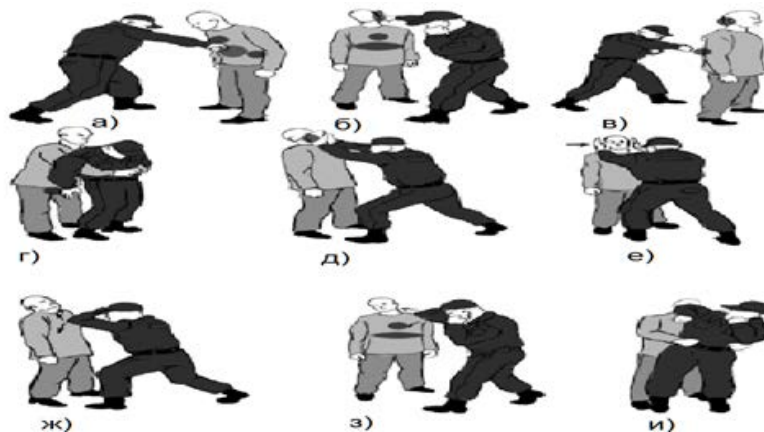


Рис.11 Удары, наиболее часто используемые в ограниченном бою

4. Также в виде расслабляющих ударов можно применить удар ребром ладони в пах (рис. 11 г), основаниями двух ладоней в подбородок (рис. 11 д), ладонями по ушам (рис. 11 е), возможно применение ударов головой, различные толчки.

5. Удары локтем возможно нанести сверху вниз или снизу вверх (рис. 11 ж), сбоку (рис. 11 з) или наотмашь (рис. 11 и) из различных положений (направление ударов изображено стрелками, зоны поражения выделены серым цветом).

2.3.1. Виды контроля преступника

Для проведения приема одновременно с нанесением расслабляющего удара, а в некоторых случаях ранее этого, необходимо шагнуть вперед – чуть в сторону к противнику. В ходе выполнения приема спереди с целью предотвращения возможных ударов в голову необходимо убрать голову за правое плечо противника (рис. 12).



Рис.12. Вариант захвата противника

При выполнении приема любые действия должны быть стремительными, мягкими и производиться на полусогнутых ногах, при этом голова и корпус наклонены вперед, подбородок прижат к груди, руки при необходимости должны прикрывать зоны поражения: голову, солнечное сплетение, область печени и селезенки.

Каждый прием задержания завершается удушающим, болевым, ударным контролем либо контролем под угрозой применения оружия.

Удушающий контроль производится путем передавливания пальцами рук, кистями, кулаком, ногами, предплечьем, веревкой, ремнем и другими частями одежды шеи (сонных артерий) или трахеи.

Ударный контроль, как правило, производится после сваливания противника на землю или броска для изготовления руки для нанесения удара.

В данной ситуации противник понимает, что в случае оказания им дальнейшего сопротивления, он получит удар (серию ударов), в противном случае ему в жесткой, ультимативной форме дается команда: «Руки за голову», «Лежать, не двигаться» и др.

Контроль под угрозой применения оружия

При правильном исполнении в большинстве случаев сопротивление

бывает сломлено, активных действий со стороны противника не следует. Далее рассмотрим основной вид контроля – болевой.

Болевой контроль производится при помощи болевого воздействия на лучезапястный, локтевой, плечевой, коленный суставы, ущемления ахиллевого сухожилия и др. В некоторых приемах для усиления болевого воздействия применяется надавливание на глаза или другие части тела.

2.3.2. Приемы задержания и сопровождения

К основным приемам задержания и сопровождения относятся:

- загиб руки за спину (толчком);
- загиб руки за спину (рывком);
- загиб руки за спину (нырком);
- загиб руки за спину (замком);
- дожим кисти (под ручку);
- рычаг руки через предплечье;
- рычаг руки внутрь (скручивание руки внутрь);
- рычаг руки наружу (скручивание руки наружу).

Перечисленные приемы являются самыми простыми и эффективными в применении, которые обеспечивают оперативное применение болевого контроля на правонарушителя. Вышеуказанные приемы могут быть применены как самостоятельные, так и в качестве заключительного этапа различных видов отражения нападения (освобождения от захватов и обхватов, после отражения ударов, обезвреживания наведенного оружия и т. д.).

Загиб руки толчком

Задержание «толчком» – одно из самых простых, неожиданных и потому эффективных приемов взятия на болевой контроль.

Исходное положение: противник стоит спиной в двух-трех шагах от вас (рис. 13 а). Находясь сзади, правой (левой) рукой захватить правое (левое) предплечье противника таким образом, чтобы большой палец был обращен к локтю (рис. 13 б) и отвести его руку назад – вправо (назад – влево) (рис. 13 б). Шагая левой (правой) ногой вперед – влево (вперед – вправо), нанести левой (правой) голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой (ле-

вой) ближней ноги или левым (правым) локтем в спину (рис. 13 б). Толкнуть левой (правой) рукой (ладонью левой (правой) руки) плечо противника ближе к локтю вперед – вверх и быстро отвести предплечье противника над своим предплечьем, захватить ладонью локоть (рис. 13 в; 14 а, б). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком (рис. 14 в). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 14 г).

Все эти действия выполняются быстро и согласованно.

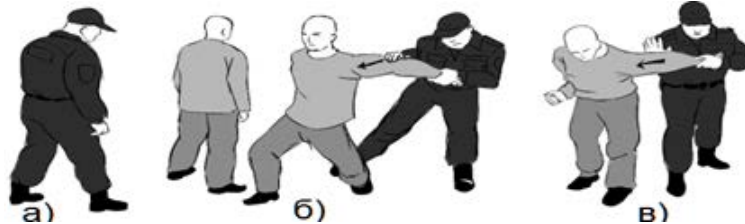


Рис.13. Загиб руки за спину толчком ч. 1



Рис.14. Загиб руки за спину толчком ч. 2

Загиб руки за спину рывком

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас (рис. 15 а).левой (правой) рукой захватить правое (левое) предплечье противника сверху таким образом, чтобы большой палец был отодвинут в сторону кисти. Правой (левой) голенью по внутренней стороне правого (левого) бедра или локтем правой (левой) руки в грудь нанести расслабляющий удар (рис. 15 б). Захватить руку противника правой (левой) рукой, находящейся ближе к локтю сверху или снизу, за плечо и резко потянуть к себе («рвануть») (рис. 15 в). Отпуская предплечье (рис. 15 г), быстро переместить левую руку под противника (рис. 15 д) и, загибая его руку за спину, захватить ладонью локоть (рис. 16 а, б). Прижимая предплечье и локоть своей руки к

спине противника, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 16 в).

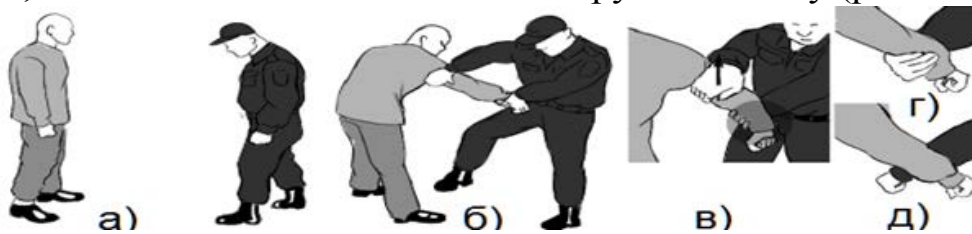


Рис.15. Загиб руки за спину рывком ч. 1



Рис.16. Загиб руки за спину рывком ч. 2

Загиб руки за спину нырком

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас (рис. 17 а). Захватить двумя руками руку противника, при этом правая рука снизу (рис. 17 б) и нанести расслабляющий удар по внутренней стороне его правого (левого) бедра правой (левой) голенью или коленом (рис. 17 в).



Рис. 17. Загиб руки за спину «нырком» ч.1

Поднимая его руку вперед – вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом (рис. 18 а). Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед – вверх и быстро завести плечо противника над своим предплечьем, захватив ладонью локоть (рис. 18 б). Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз (рис. 18 в), а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину (рис. 18 г).

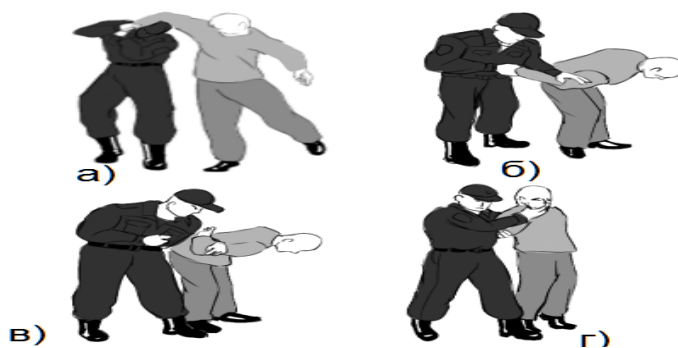


Рис. 18. Загиб руки за спину «нырком» ч. 2

Дожим кисти («под ручку»)

Исходное положение: противник стоит спиной в двух-трех шагах от вас (рис. 19 а). Находясь сзади, захватить правой (левой) рукой правое (левое) запястье противника таким образом, чтобы большой палец был обращен вверх, и отвести его немного назад – вправо (назад – влево) (рис. 19 б). Шагая вперед – влево (вперед – вправо), нанести левой (правой) голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой (левой) ноги или левым (правым) локтем в спину (рис.19 в). Захватить левой (правой) рукой его плечо изнутри ближе к локтю (рис. 20 г). Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой снаружи и наоборот) его кисть двумя руками (рис. 19 д). Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить противника встать, а затем двигаться на носках (рис. 19 е).

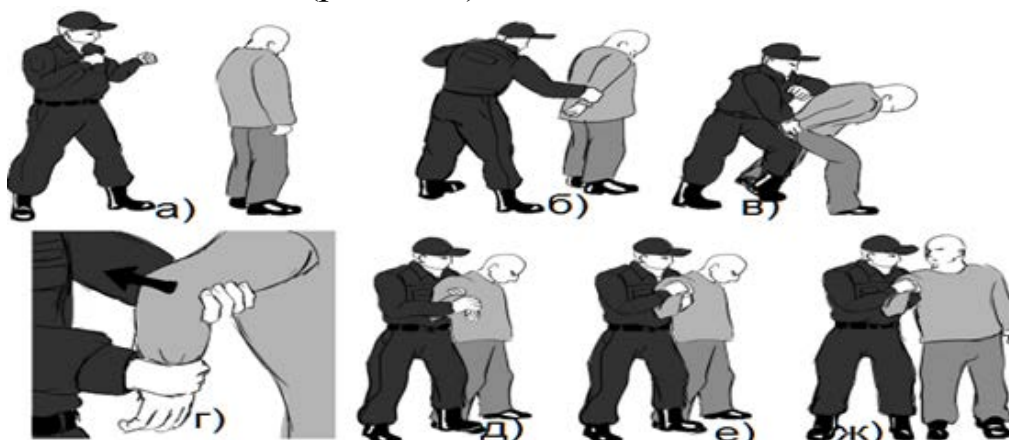


Рис. 19. Дожим кисти («под ручку»)

Рычаг руки внутрь (скручивание руки внутрь) является самым распространенным из боевых приемов борьбы. В то же время это самый техни-

чески сложный прием, в связи с чем на его освоение и отработку необходимо обратить особое внимание.

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас (рис. 20 а). Захватить правое (левое) предплечье противника левой (правой) рукой сверху таким образом, чтобы большой палец был обращен к кисти (рис. 20 б). Нанести расслабляющий удар левой (правой) голенью по его левому (правому) бедру изнутри, при этом захватить предплечье противника двумя руками (правой рукой снизу) (рис. 20 в) и, скручивая его предплечье внутрь, завести его предплечье себе под плечо (рис. 20 г, д, е). Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо противника туловищем к левому (правому) бедру сверху (рис. 20 ж). Перегибая руку в локтевом суставе вверх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь (рис. 20 з, и). Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком (рис.14).

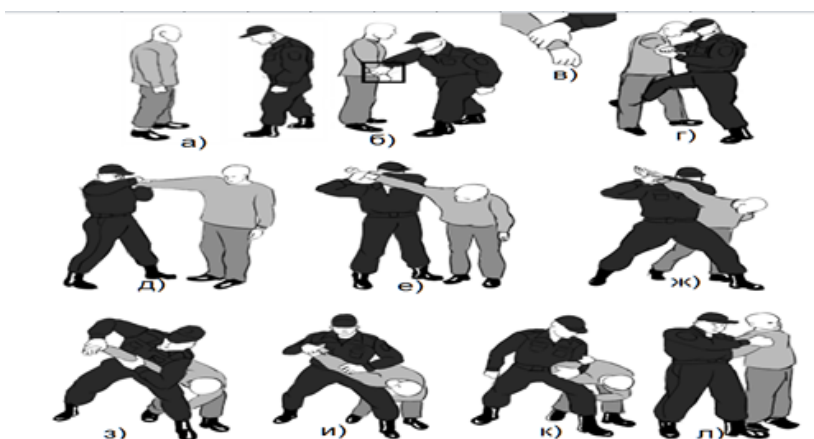


Рис. 20. Рычаг руки внутрь (скручивание руки внутрь)

Рычаг руки наружу (скручивание руки наружу)

Важнейшей особенностью данного приема является то, что рычаг руки наружу является броском. Во время выполнения данного приема противника сначала бросают на пол, потом под болевым контролем поднимают в стойку.

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас (рис. 21 а). Захватить правую (левую) кисть противника двумя руками (рис. 21 б), большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой (левой) ногой по внутренней стороне его бедра (рис. 21 в). Выкручивая руку наружу – вниз, бросить противника на спину (рис. 21 в, 22 а). Перешагивая правой (левой) ногой через туловище противника, загибом руки за спину толч-

ком перевернуть его в положение лежа на животе (рис. 22 б). Незамедлительно, встав на правое (левое) колено, подставить свое под плечо захваченной руки противника (рис. 22 в). Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить противника повернуться на бок и прижать колени к груди (рис. 22 г, д). Удерживая правой (левой) рукой подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить противника встать (рис. 22 е). Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.



Рис. 21. Рычаг руки наружу (скручивание руки наружу) ч. 1

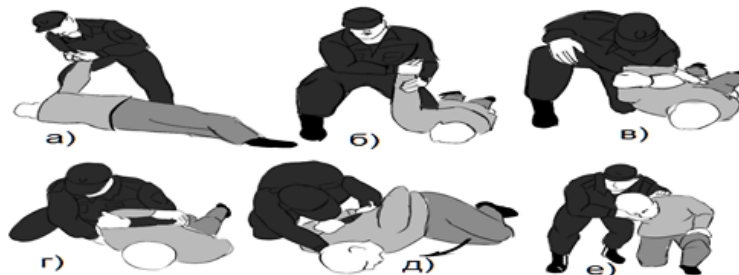


Рис. 22. Рычаг руки наружу (скручивание руки наружу) ч. 2

Рычаг руки через предплечье

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас (рис. 23 а). Захватить правую (левую) руку противника за плечо левой (правой) рукой и предплечье правой (левой) рукой (рис. 23 б, в). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой (правой) руки в лицо противника (рис. 23 г). Обхватывая правую (левую) руку противника сверху, быстро завести свое левое (правое) предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое (левое) предплечье либо одежду на груди (рис. 23 д). Одновременно перегибая его руку через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках (рис. 23 е).

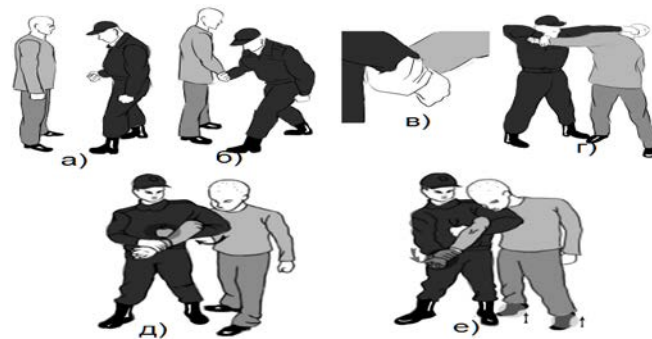


Рис. 23. Рычаг руки через предплечье

Загиб руки за спину «замком»

Исходное положение: противник стоит лицом в двух-трех шагах от вас. Если противник держит правую руку в брючном кармане, расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане (рис. 24 а). Нанести расслабляющий удар правой (левой) ногой (стопой в голень или коленом в низ живота) (рис. 24 б). Соединить руки таким образом, чтобы левая рука оказалась снизу под локтем противника, а правая сверху (правая рука снизу под локтем противника, левая сверху) хватом пальцев «в замок» (рис. 24 в, г). Поворачиваясь направо – назад (налево – назад), резко рвануть руку противника под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком (рис. 24 д).

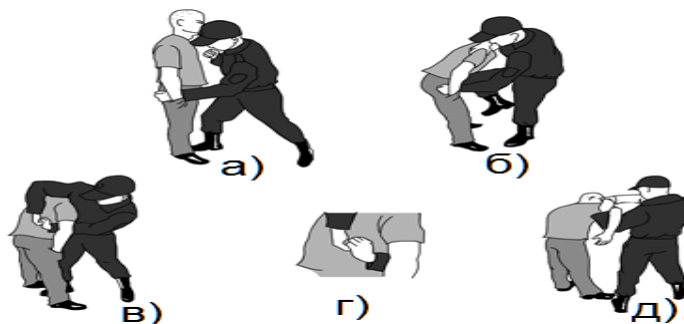


Рис. 24. Загиб руки за спину «замком»

2.3.3. Удары

Основным этапом усвоения техники ударов и защит является изучение правильных стоек.

Различают фронтальную и правостороннюю (левостороннюю) стойки.

Фронтальная стойка принимается так:

- ноги немного шире плеч и слегка согнуты;
- плечи и голова несколько наклонены вперед;

- живот втянут (спина закруглена);
- подбородок опущен к груди;
- взгляд исподлобья;
- руки согнуты в локтях и расслаблены;
- кулаки у подбородка;
- локти опущены и прикрывают подреберья.



Рис. 25. Фронтальная стойка

Правосторонняя (левосторонняя) стойка принимается так:

- встать вполоборота по отношению к противнику;
- ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги;
- плечи и голова немного наклонены вперед;
- живот втянут (спина закруглена);
- подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх;
- локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны (рис. 26).



Рис. 26. Правосторонняя стойка

Боевая стойка принимается так:

- голова наклонена, подбородок прижат к плечевому суставу, взгляд исподлобья;
- тело сгруппирован, наклонено вперед и развернуто боком к противнику;
- ладони сжаты в кулаки и приподняты на уровень глаз, локти прижаты к

туловищу, предплечья необходимо держать вертикально друг к другу;
– ноги стоят устойчиво, шире плеч и согнуты в коленях таким образом, чтобы впередистоящая нога находилась в стороне, ее колено и стопа направлены внутрь. Пятка другой ноги повернута внутрь и приподнята. Эта нога должна быть готова в любой миг толкнуть все тело вперед.

Стойка должна быть предельно сгруппированной, но в тоже время максимально расслабленной, удобной и комфортной (рис. 27).

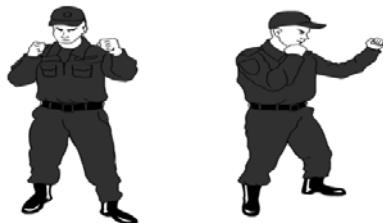


Рис. 27. Боевые стойки

Частые погрешности при выборе стойки:

- прямые ноги и корпус, голова приподнята;
- опущенные руки или разведенные в стороны локти;
- ноги стоят на одной линии или скрещены;
- положение колена и стопы в сторону противника.

В рамках данного пособия освещены следующие удары:

- прямой (тычковый) удар в голову, грудь;
- удар сбоку в корпус, голову;
- удар снизу в живот, грудь или голову;
- удар сверху в голову, ключицу;
- удар наотмашь в голову, грудь.

Все удары будут описываться из правосторонней боевой стойки (рис. 27).

Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, солнечное сплетение, в область печени и селезенки.

Удар выполняется из правосторонней стойки путем отталкивания задистоящей ногой, переноса тела на впередистоящую ногу (для усиления удара пятка левой ноги отрывается от пола и вырывается наружу), при этом по кратчайшему пути рука быстро выносится вперед, предплечье при этом скользит вдоль туловища (локоть в сторону не отводится). Развернуть туло-

вище в сторону удара, кулак в крайней точке удара разворачивается пальцами вниз (большой палец прижать ко второй фаланге среднего пальца) движением по прямой линии в цель таким образом, чтобы в конечном положении запястье указательного пальца и предплечье располагались на одной линии. Все тело на мгновение напрягается, при этом правая рука резко отводится назад (кулак остается около щеки). Возврат в стойку осуществляется максимально быстро, по кратчайшей траектории (рис. 28).



Рис. 28. Прямой удар кулаком

Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки.

Отталкиваясь сзади стоящей ногой, усиливая удар отрывом пятки левой ноги от пола, перевести вес тела на переднюю ногу с поворотом туловища внутрь, при этом рука по кратчайшему пути быстро выносится вперед, кулак в крайней точке удара разворачивается пальцами вниз, как указано выше, движением по прямой линии в цель так, чтобы в конечном положении запястье указательного пальца и предплечье располагались на одной линии. Все тело на мгновение напрягается, при этом правая рука резко отводится назад (кулак остается около щеки). Возврат в стойку осуществляется максимально быстро, по кратчайшей траектории (рис. 29).



Рис. 29. Удар кулаком сбоку

Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

С небольшим сгибанием ног в коленных суставах наклонить туловище вперед. Руку опустить и вынести вперед плечо. Резким разгибанием ног выпрямить и повернуть туловище внутрь до центральной оси тела, при этом ударная нога становится на носок. После чего резким движением выкинуть кулак, поворачивая пальцы к своей груди, с завершающим ударным движением руки снизу вверх. Рука все время движется вскользь, касаясь туловища. Другая рука резко отстраняется назад (кулак остается около щеки). Вернуться в исходное положение необходимо максимально быстро (рис. 30).



Рис. 30. Удар кулаком снизу

Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

На немного выпрямленных ногах произвести замах, а именно резким движением согнутую в локтевом суставе руку, зажатую в кулак, поднять к уху, локоть отвести назад вверх. Разворачивая локоть вперед и усиливая удар за счет разгибания руки в локтевом суставе, кинуть кулак рубящим движением вниз. Взрывным усилением ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели (рис. 31).



Рис. 31. Удар кулаком (ребром ладони) сверху

Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи.

Исходное положение: фронтальная стойка.

Поднести кулак к уху с противоположной стороны, локоть вывести вперед. Резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе выпрямить руку сначала в плечевом, а затем в локтевом и лучезапястном суставах (рис. 32).



Рис.32. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь

Удар основанием ладони снизу – прямо преимущественно наносится в голову.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу – прямо.

С небольшим сгибанием ног в коленных суставах наклонить туловище вперед. Путем резкого разгибания руки по направлению снизу – вверх выкинуть ударную руку вперед таким образом, чтобы подушечки пальцев были прижаты к верхнему участку ладони, а большой палец – к ребру ладони. Резким разгибанием ног развернуть туловище в сторону удара, при этом ударная нога становится на носок. Рука все время движется вскользь, касаясь туловища. Другая рука резко отстраняется назад (кулак остается около щеки). Вернуться в исходное положение необходимо максимально быстро (рис. 33).



Рис. 33. Удар основанием ладони снизу – прямо

Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи.

Отталкиваясь сзади стоящей ногой, усиливая удар отрывом пятки левой ноги от пола, перевести вес тела на переднюю ногу с поворотом туловища внутрь, при этом рука, согнутая в локтевом суставе, по кратчайшему пути быстро выносится вперед, движением по прямой линии в цель. Все тело на мгновение напрягается, при этом правая рука резко отводится назад. Возврат в стойку осуществляется максимально быстро, по кратчайшей траектории.

Удар локтем наотмашь преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи.

Исходное положение: фронтальная стойка.

Согнутую в локтевом суставе руку вывести вперед. Резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе выпрямить руку сначала в плечевом, а затем в локтевом и лучезапястном суставах (рис. 35).

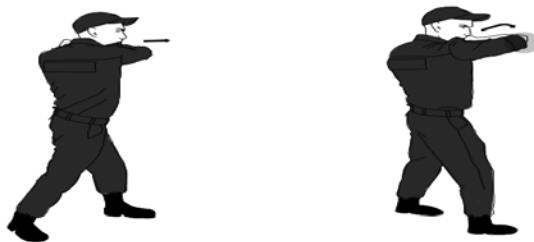


Рис. 35. Удар локтем наотмашь

Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Перевести вес тела на переднюю ногу и усилить удар отрывом пятки левой ноги от пола, выбросить согнутую в локтевом суставе руку и ударным движением снизу вверх передней частью локтя произвести удар, при этом пальцы ударной руки направлены к земле, а ладонь наружу (рис. 36).



Рис. 36. Удар локтем снизу

Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Отталкиваясь сзади стоящей ногой, усиливая удар отрывом пятки левой ноги от пола, перевести вес тела на переднюю ногу с резким наклоном туловища вперед, одновременно выбросить согнутую в локтевом суставе руку по направлению снизу вверх (рис. 37).

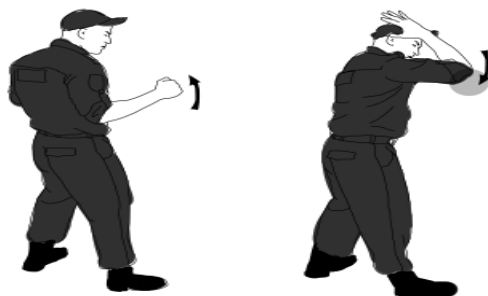


Рис. 37. Удар локтем сверху

Удар локтем назад преимущественно наносится в живот.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Переместить вес тела на переднюю ногу с отрывом пятки левой ноги от пола для усиления удара, одновременно резко выбрасывая согнутую в локтевом суставе руку путем дальнейшего отведения руки назад (рис. 38).



Рис.38. Удар локтем назад

Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот (солнечное сплетение), область печени.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Приподнять ударную ногу, согнутую в коленном суставе, вперед–вверх с последующим резким разгибанием ударной ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 39).

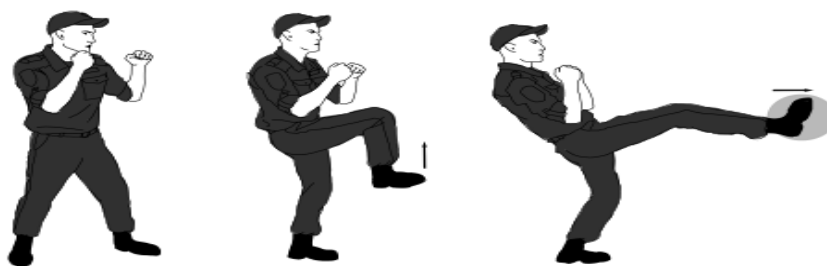


Рис. 39. Прямой удар подошвенной частью стопы

Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот (солнечное сплетение), область печени.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Стоя боком к противнику, переместить вес тела на носок слегка согнутой в коленном суставе опорной ноги. Согнуть в коленном суставе ударную ногу и поднять ее вверх, голову при этом резко повернуть в сторону противника. Отвести в сторону ударную ногу и последующим резким разгибанием ноги в тазобедренном и коленном суставах нанести удар (рис. 40).



Рис. 40. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону

Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставах (выхлест голени) (рис. 40).



Рис. 40. Удар носком (подъемом стопы) снизу

Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Резким движением оттолкнуться стопой бьющей ноги от опоры, при этом бьющую ногу согнуть в коленном суставе, а бедро вынести вперед к цели. Опорная нога тем временем с силой выпрямляется в голеностопном и коленном суставах (рис. 41).



Рис. 41. Удар коленом снизу

Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах (рис. 42).



Рис. 42. Удар пяткой сверху

Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность.

Исходное положение: правосторонняя боевая стойка.

Ударную ногу, резко согнутую в коленном суставе, поднять вверх –

вперед, одновременно повернуть голову и плечо в сторону удара. Вес тела перемещается на опорную ногу. Наклонить корпус вперед и резко разогнуть ногу в тазобедренном и коленном суставах назад и нанести удар (рис. 43).



Рис. 43. Удар пяткой назад

2.3.4. Защита от ударов вооруженного или безоружного противника

Существуют различные виды защитных действий, однако в рамках данного учебного пособия будут рассмотрены лишь виды защит и контрприемы против них руками.

Общими правилами отработки защит от ударов являются:

- по окончании каждого защитного действия необходимо взять противника на болевой контроль;
- перед началом выполнения приема оппоненты должны принять боевую стойку;
- в ходе отработки приема оппоненты должны заранее обговорить вид и место удара, которое будет воспроизведено противником. Удар, наносимый противником, должен быть резким, точным, но в то же время, во избежание травмирования, не сильным;
- совмещение подставок или отбивов при одновременном уходе с линии атаки – главное условие всех защитных действий;
- в случаях, когда противник нападает с оружием и без него, производятся одинаковые защитные действия. Однако в ходе вооруженной атаки необходимо оружие изъять;
- для отработки защит от ударов можно применять различного вида оружие, в том числе заточку, нож, цепь, камень, палку, топор и др.;
- по окончании приема, в случаях применения оружия, его следует поднять с земли.

Защита от удара снизу (сбоку) в живот выполняется двумя способами:

Вариант 1 – отбивом предплечьем наружу.

Исходное положение: оппоненты в боевой правосторонней боевой стойке (рис. 44 а).

Противник наносит удар снизу (сбоку) в живот (рис. 44 б).

При нанесении удара снизу уйти с линии атаки в сторону, захватить руку противника своим предплечьем и отбить ее вниз наружу (в случае если удар приходится сбоку, то уйти с линии атаки назад, отбив руку противника наружу) (рис. 44 б, в). Затем коленом ударной ноги нанести расслабляющий удар и захватить глубоким хватом его локоть (рис. 44 г). Левую руку применить в качестве упора, а правой рукой вывести локтевой сустав противника вверх – вперед (рис. 44 д) путем одновременно разворота и началом быстрого перемещения.

Одновременно с перемещением ударной рукой нанести жесткий толчок оппонента вперед – вниз, затем согнуть его руку и захватить локтевой сустав (рис. 44 е). Скручивающим движением упереть локоть противника в бок. Из положения загиба руки за спину с силой поднять его (рис. 44 з).

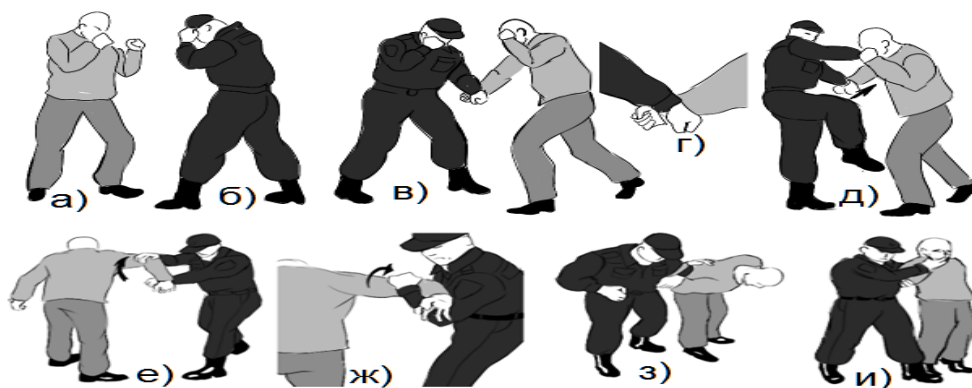


Рис. 44. Защита от удара снизу (сбоку) 1 вариант

Вариант 2 – подставкой скрещенных рук.

При нанесении удара в живот снизу (сбоку) необходимо отойти назад с линии атаки, при этом согнуть корпус и поставить блок скрещенными предплечьями таким образом, чтобы правое предплечье находилось сверху (рис. 45 а, б). Схватить запястье противника правой рукой, выворачивая руку оппонента наружу – вверх, и нанести расслабляющий удар (рис. 45 в). Выкручивая руку

противника, захватить локоть левой рукой и, «затягивая» ее внутрь, шагнуть вперед левой ногой (рис. 45 д). Надавить корпусом на плечевой сустав сверху вниз и прижать противника к бедру, надавливая плечом и грудью, при этом его рука должна оттолкнуться вперед – вверх (рис. 45 ж). Используя прием «дожим кисти» или загиб кисти в лучезапястном суставе, прижаться сверху левой ладонью к локтевому суставу противника (рис. 45 е). Круговым движением поместить кисть противника в локтевой сгиб и воспроизвести «загиб руки за спину» (рис. 45 ж). Применяя силу, поднять оппонента на носки (рис. 45 з).

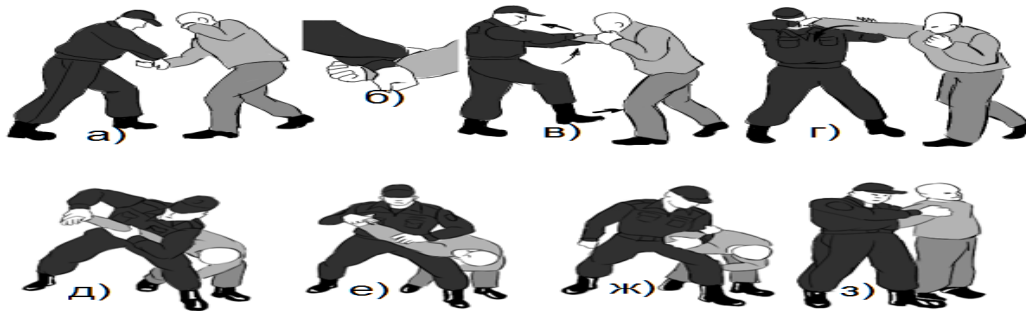


Рис. 45. Защита от удара снизу (сбоку) 2 вариант

Защита от удара сверху в голову (ключицу)

Исходное положение: оппонентам принять правостороннюю боевую стойку. В руке преступник держит нож либо лезвие ножа со стороны мизинца (рис. 46 а). Преступник наносит удар сверху в голову (ключицу). Одновременно с нанесением расслабляющего удара ногой или коленом произвести глубокий хват вооруженной руки противника, который исключит возможность свободного движения руки с оружием (рис. 46 в, г).

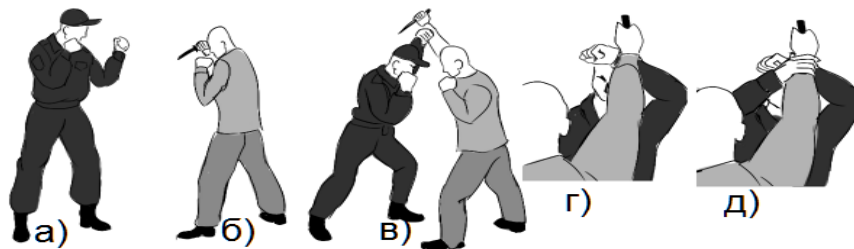


Рис. 46. Защита от удара сверху в голову (ключицу) ч. 1

Возвратив в исходное положение ударную ногу, руками сделать «затягивающее» движение к себе внутрь (рис. 47 а) так, чтобы кисть захваченной руки выкручивалась по часовой стрелке, при этом плечо левой руки положить сверху

на плечо противника. Продолжая затягивать руку противника к себе, сделать большой шаг (выпад) левой ногой вперед и поставить стопу немного впереди правой ноги противника (рис. 47 б). Сделать шаг вперед левой ногой и уйти с линии атаки вперед (рис. 47 в). Отбить предплечьем руку противника вверх (рис. 47 г).

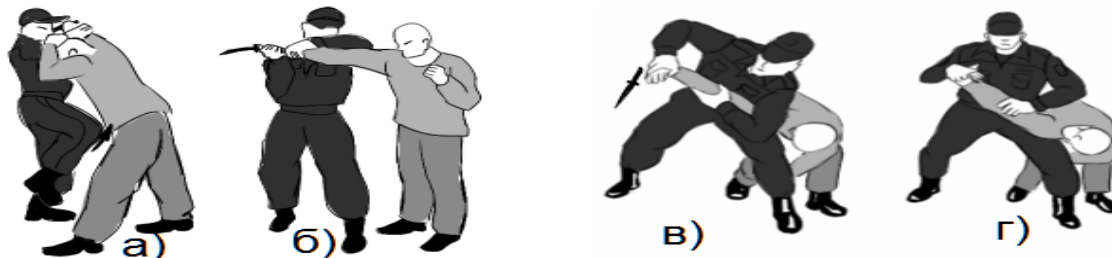


Рис. 47. Защита от удара сверху в голову (ключицу) ч. 2

Надавить корпусом на плечевой сустав сверху вниз и прижать противника к бедру, надавливая плечом и грудью, при этом его рука должна оттолкнуться вперед – вверх. Используя прием «дожим кисти», прижаться сверху левой ладонью к локтевому суставу противника. Круговым движением поместить кисть противника в локтевой сгиб и воспроизвести «загиб руки за спину». Применяя силу, поднять противника на носки.

Защита от удара сбоку в голову (шею)

Исходное положение: оппонентам принять правостороннюю боевую стойку. В руке преступник держит нож либо лезвие ножа со стороны мизинца (рис. 48 а).

Нанесение удара ножом сбоку в голову (шею) (рис. 48 б). Сделать шаг левой ногой вперед – влево и уйти с линии атаки вперед, отбивая руку противника наружу (рис. 48 в). Нанести расслабляющий удар ногой или коленом с одновременным глубоким захватом запястья противника (рис. 48 г). Применить к противнику прием задержания «рычаг руки внутрь».

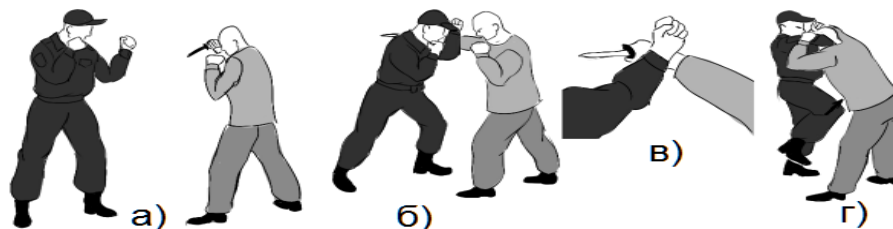


Рис. 48. Защита от удара сбоку в голову (шею)

Защита от прямого удара (удар тычком)

Исходное положение: оппонентам принять правостороннюю боевую стойку, преступник в руке держит нож либо лезвие ножа со стороны большого пальца (рис. 49 а) и наносит тычковый удар ножом.левой ногой сделать шаг вперед – влево и, совершив разворот, уйти с линии атаки наружу (рис. 49 б). После этого нанести расслабляющий удар ногой или коленом, отбив руку противника снаружи – внутрь, при этом схватить его запястье сверху левой рукой так, чтобы большой палец накладывался на кисть (рис. 49 в). Взять правой рукой запястье противника снизу, накладывая большой палец на пясть рядом с большим пальцем левой руки. Силой рук и корпуса надавить на кисть противника вниз – вперед и осадить его. Вывернув наружу предплечье противника, совершить бросок с перемещением назад – в сторону, используя силу корпуса и плеча. Одновременно с этим левой ногой сделать значительный шаг назад по круговой траектории, при этом предплечье противника круговым движением вывернется наружу. При совершении правильного броска противник должен оказаться лежа на спине.

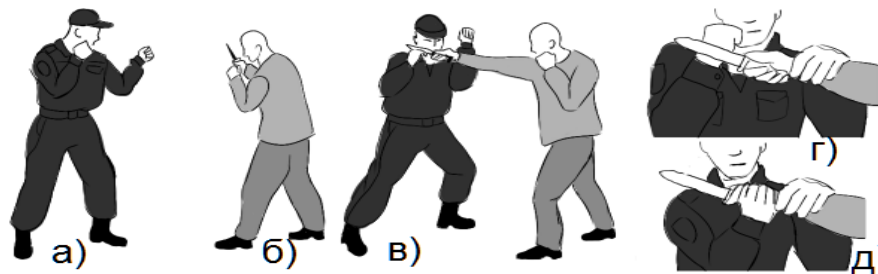


Рис. 49. Защита от прямого удара (удар тычком) ч. 1

Далее необходимо с силой потянуть противника на себя – вверх, используя корпус, и переместить противника в положение лежа на животе, перемещаясь по кругу вправо. Вывести прямую руку в вертикальное положение и надавить на нее сверху.

Далее, прижимая спину противника коленом, направить правую кисть к локтю и совершить прием «загиб руки за спину» (рис. 50 а).

Прижать локоть противника к своему боку, склонившись над ним, после чего громко и четко подать команду: «Ноги под себя! Встать!» (рис. 50 б). Далее, поставив противника на колени, поднять его на ноги (рис. 50 в).

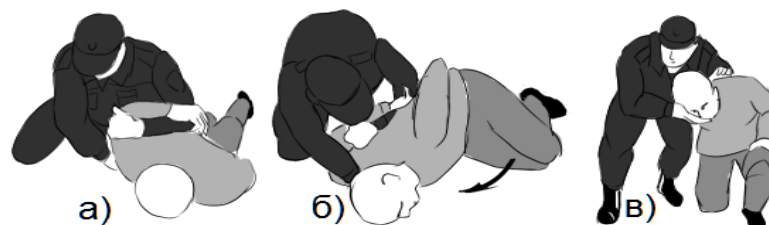


Рис. 50. Защита от прямого удара (удар тычком) ч. 2

Защита от удара наотмашь

Исходное положение: сотрудник принимает правостороннюю боевую стойку, преступник стоит боком и держит нож в правой руке около левого уха (лезвие ножа расположено со стороны мизинца) (рис. 51 а).

Преступник наносит ножом удар наотмашь в голову или шею (рис. 51 б). Сделать шаг левой ногой вперед – влево и развернуть корпус, чтобы уйти с линии атаки вперед и подставить оба предплечья под удар, тем самым сделать его блокировку (рис. 51 б, в). Нанести расслабляющий удар ногой или коленом и взять левой рукой предплечье противника сверху (рис. 51 в). Затем обхватить правой рукой запястье противника с другой стороны (рис. 51 г). Одновременно шагая левой ногой вперед, задержать противника (рис. 51 д).

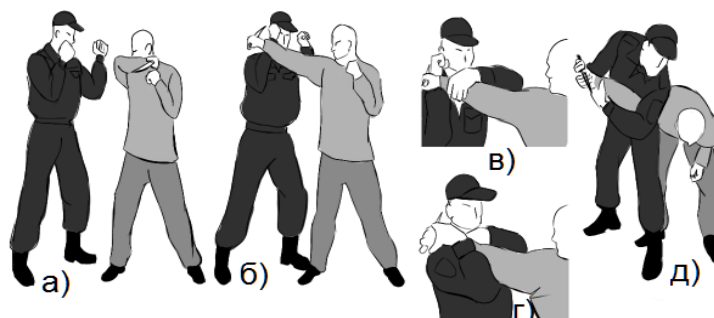


Рис. 51. Защита от удара наотмашь

2.3.5. Освобождение от захватов и обхватов

Рассмотрим наиболее распространенные приемы освобождения от захватов и обхватов: четыре от захватов за кисти рук (рукава, предплечья), три от удушающих захватов, четыре от обхватов за туловище, один от захвата за ноги.

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди

Исходное положение: противник правой рукой захватил правую руку (рис. 52 а).

Далее, шагнув левой ногой вперед – влево, схватить левой рукой запястье противника сверху (рис. 52 б, в). Вырвать захват правой рукой в сторону большого пальца вперед и захватить снизу руку преступника, затем нанести расслабляющий удар правой ногой (рис. 52 г).

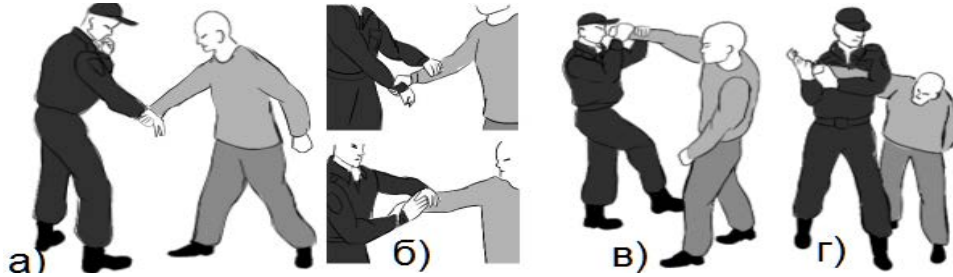


Рис. 52. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди ч. 1

Вернуть в исходное положение ударную ногу и «затянуть» противника к себе внутрь. Одновременно с этим захваченную кисть руки противника выворачивать по часовой стрелке, а плечо левой руки расположить на плече противника сверху. Продолжая тянуть руку противника, сделать левой ногой большой шаг (выпад) вперед (рис. 53 а). С силой корпусом надавить на плечевой сустав противника сверху вниз и прижать его к бедру. В данном случае рука противника отталкивается вперед – вверх (рис. 53 б). Далее сделать прием задержания «дожим кисти», затем упереться левой ладонью в локтевой сустав противника сверху (рис. 53 в) и произвести прием задержания «загиб руки за спину» (рис. 53 г).

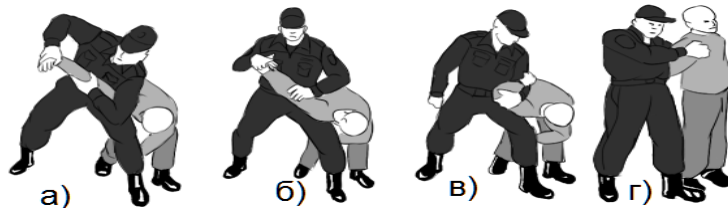


Рис. 53. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди ч. 2

Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками

Исходное положение: противник двумя руками схватил оба запястья сотрудника (рис. 54 а).

Резко вырвать предплечье правой руки в сторону больших пальцев противника движением изнутри – наружу – вверх и сорвать захват (рис. 54 б).

С шагом левой ноги вперед – влево захватить запястье противника сверху (рис. 55 а). Далее освободиться от захвата движением правой рукой в сторону

большого пальца, захватить руку противника снизу (рис. 55 г), нанести правой ногой расслабляющий удар. Ударную ногу вернуть в исходное положение, затем поднять и вывернуть руку противника (рис. 55 д). После чего выполнить прием рычаг руки внутрь.

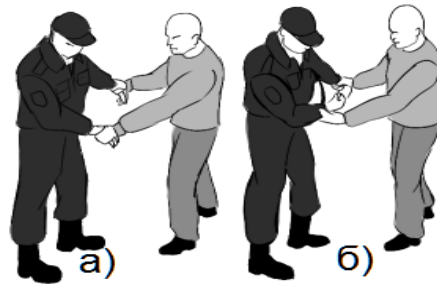


Рис. 54. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками ч. 1

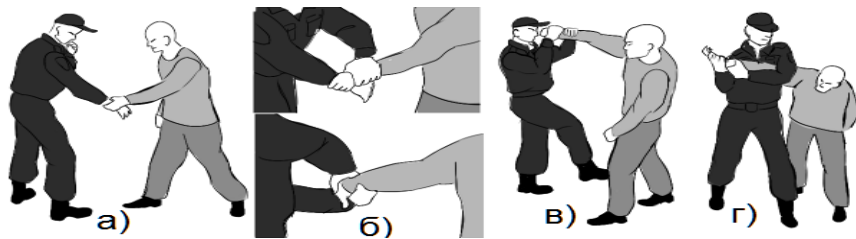


Рис. 55. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками ч. 2

Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди

Исходное положение: противник схватил за горло (одежду на груди) (рис. 56 а).

Двумя руками захватить правое предплечье либо запястье противника и нанести расслабляющий удар (рис. 56 б, в). Ударную ногу вернуть в исходное положение. Применяя силу корпуса и рук, произвести скручивание руки противника наружу или внутрь, в данном случае внутрь (рис. 56 г). Осуществить «затягивающее» движение противника к себе внутрь (рис. 57 а), сделать шаг вперед левой ногой. Весом тела надавить на плечевой сустав сверху вниз и прижать противника к бедру, сделать толчок руки противника вперед – вверх (рис. 57 б). Применить прием задержания «дожим кисти», после чего упереться левой ладонью в локтевой сустав сверху (рис. 57 в). Затем осуществить прием задержания «загиб руки за спину» (рис. 57 г).



Рис. 56. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди ч. 1

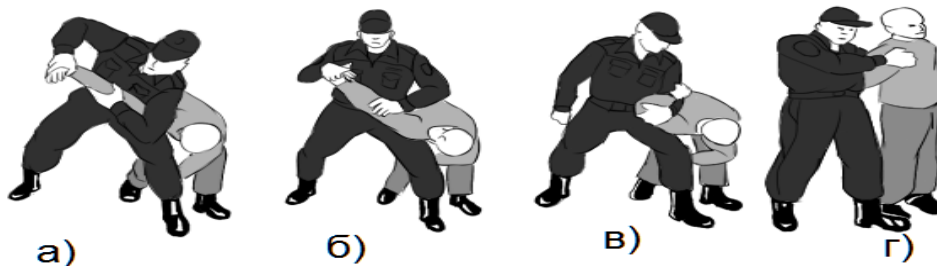


Рис. 57. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди ч. 2

Освобождение от обхвата туловища спереди над руками

Исходное положение: противник обхватил за туловище над руками (рис. 58 а).

Резко отвести ноги и туловище назад и нанести расслабляющий удар в пах (либо нанести удар кулаком снизу в нижнюю часть туловища), сложив ладони вместе. Развести руки в стороны, сгибая их в локтях, одновременно совершая правой ногой большой шаг для того, чтобы вырваться от захвата (рис. 58 б).

После этого нужно переместиться и, толкая локоть противника вперед – вниз, согнуть его руку (рис. 58 г). Далее сильным скручивающим движением направить его локоть в бок, чтобы осуществить прием «загиб руки за спину»

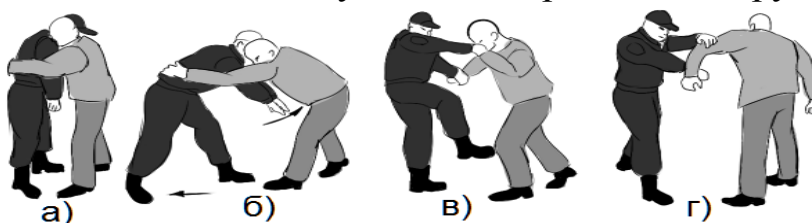


Рис. 58. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками

Освобождение от обхвата туловища спереди под руками

Исходное положение: противник обхватил только туловище без обхвата рук (рис. 59 а).

В данном случае расслабляющий удар наносится основанием ладоней в лицо или горло, то есть с их упором. Удар должен приходиться в челюсть движением снизу вверх и вперед. Одновременно с этим отвести правую ногу назад большим шагом, чтобы освободиться от захвата туловища (рис. 59 б). Затем при необходимости можно произвести еще один расслабляющий удар ногой либо коленом и перейти к приему задержания «загиб руги за спину рывком».



Рис. 59. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками

Освобождение от захвата ног спереди

Исходное положение: противник пытается схватить за ноги. Сделать левой ногой большой шаг назад с упором руками в плечи или голову и нанести расслабляющий удар локтем сверху по затылку или спине (рис. 60 а). Далее правой рукой взять правый локоть противника, а левой – кисть (рис. 60 б). Правой рукой с силой потянуть локоть противника на себя и вверх, а левой рукой его кисть от себя и вниз, затем «разорвать» хват. Согнутую в локтевом суставе руку противника отвести в сторону и вверх (рис. 60 в). Осуществляя толчок локтя противника вперед – вниз, согнуть его руку (рис. 60 г). Скручивающим движением направить локоть противника в бок. Завершить прием загибом руки за спину (рис. 60 д).

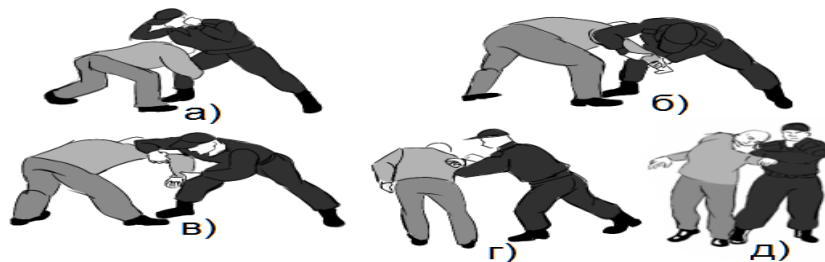


Рис. 60. Освобождение от захвата ног спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове спереди целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего дву-

мя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад – в сторону.

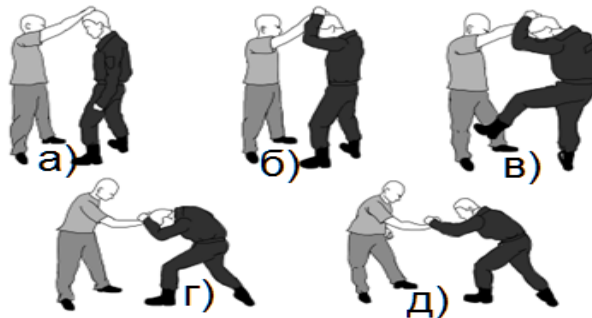


Рис. 61. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди

Освобождение от захвата за волосы на голове сзади целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад.

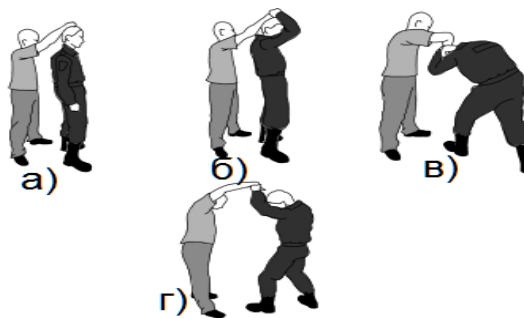


Рис. 62. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади

Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади

Исходное положение: противник душит сзади плечом либо предплечьем (рис. 63 а).

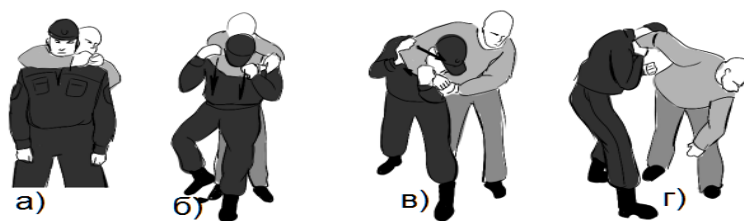


Рис. 63. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади ч.1

При освобождении от данного приема нельзя, чтобы противник выполнил удушающий захват. Для этого нужно прижать одну руку противника к груди, опустить голову и подставить вместо шеи нижнюю челюсть. С одновременным приседанием наклонить туловище вперед. В случае если противник смог выполнить удушающий захват, необходимо двумя руками снизу

захватить его предплечье и, наклоняясь вперед, рывком опустить его предплечье вниз. В образовавшееся пространство вставить нижнюю челюсть с выполнением расслабляющего удара пяткой по стопе (рис. 63 б). Затем левой ногой сделать большой шаг и одноименной рукой захватить его кисть, осуществить толчок локтя вперед, для того чтобы сорвать захват (рис. 63 в), затем сделать нырок под его захваченную руку (рис. 63 г).



Рис. 64. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади ч. 2

После того как вы оказались сзади противника, необходимо совершить толчкообразное движение основанием ладони во внутреннюю часть плеча у локтевого сгиба движением от себя – чуть вниз (рис. 64 а). При этом левой ногой шагнуть вперед, чтобы оказаться на одной линии с противником. Продолжая оказывать силовое воздействие плечом и корпусом на захваченную руку, разместить кисть противника на локтевом сгибе. Завести локоть противника в правый бок (в подвздошную область) и взять левой рукой его за ближнее плечо (рис. 64 б).

Освобождение от обхвата туловища сзади под руками

Исходное положение: преступник осуществил захват корпуса сзади под руками (рис. 65 а).

Прижимая одну руку противника к груди, захватить правой рукой его локоть и нанести удар пяткой по стопе. После чего необходимо одновременным приседанием наклонить туловище вперед и сорвать захват резким и жестким движением, отталкивая кисть вниз – вперед (рис. 65 б). Совершая движения под захваченную руку по часовой стрелке, продолжать толкать кисть противника вперед по кругу (рис. 65 в).

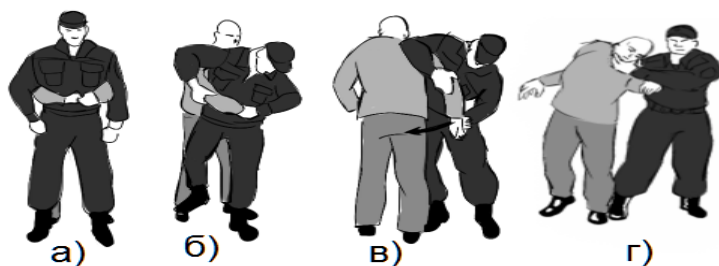


Рис.65. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками

После того как противник окажется сбоку от вас, освободить его кисть и, совершая круговые движения, положить свою левую руку на его локтевой сустав (рис. 65 в). Затем перейти к выполнению приема задержания «загиб руки за спину» (рис. 65 г).

Освобождение от обхвата туловища сзади над руками

Исходное положение: противник схватил сзади за корпус над руками (рис. 66 а).

Взять двумя руками запястья противника, оказывая болевое воздействие на кисть (пальцы) поворотом тыльной стороны ладони к противнику, и нанести удар по стопе. В этом положении резко развести локти в стороны и сорвать захват (рис. 66 б). Обхватив правую руку противника и прижав к груди, наклониться и левой ногой произвести большой шаг назад – в сторону. В то же время наносится еще один удар локтем правой руки в живот или ребром правой ладони в пах (рис. 66 в).

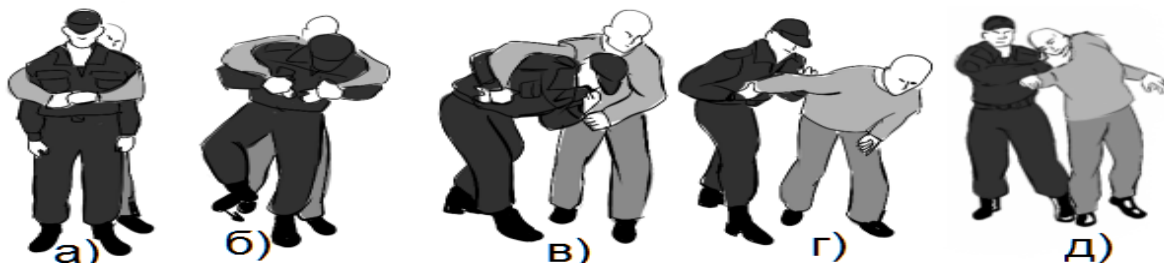


Рис. 66. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками

Не прекращая прижимать руку к груди, сделать нырок под его плечо. После того как вы оказались сзади, необходимо толкнуть противника ладонью во внутреннюю часть плеча рядом с локтевым сгибом от себя – чуть вниз (рис. 66 г). Затем, сделав вперед шаг левой ногой, продолжить надавли-

вать корпусом и плечом, вставить кисть преступника в локтевой сгиб. Далее поместить локоть в правый бок (в подвздошную область). В завершение приема схватить противника за ближнее плечо (рис. 66 д).

2.3.6. Защита от угрозы оружием и обезоруживание

При употреблении понятия оружия будет подразумеваться как пистолет, так и любое другое оружие (бритва, нож, заточка, электрошокер). Главным принципом при осуществлении защиты от угрозы оружием является то, что оно должно находиться вплотную либо на расстоянии 10–20 см. В любых других случаях данные приемы выполнить трудно, а чаще не представляется возможным.

Защита от ударов ножом и обезоруживание скручиванием руки внутрь

Защита от ударов ножом

Защита от ударов ножом выполняется убираем с направления движения атакующей руки и ее остановкой или заменой направления движения, отбивая предплечьем.

Обезоруживание осуществляется скручиванием руки противника внутрь или наружу. На рисунке 67 представлены эффективные положения обезоруживания скручиванием руки внутрь. Само обезоруживание осуществляется скручиванием кисти противника внутрь и ее дожимом. После выпадения ножа из руки необходимо откинуть его ногой в сторону.

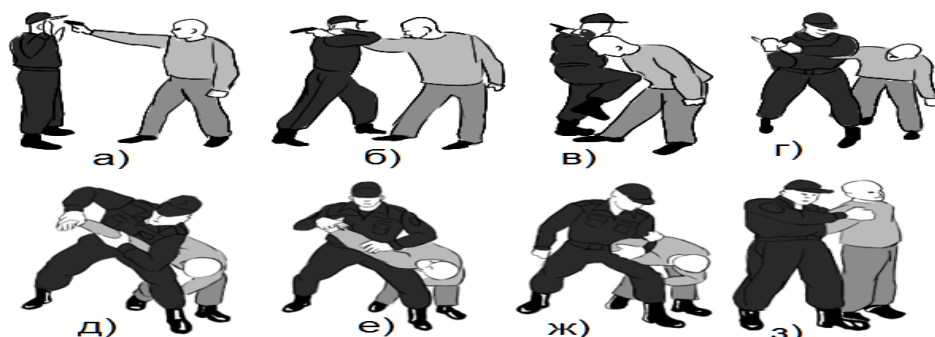


Рис. 67. Защита от ударов ножом и обезоруживание скручиванием руки внутрь

Обезоруживание скручиванием руки внутрь

Для того чтобы подобрать нож, нужно завести руку противника за спину толчком и направить его к ножу.

Подбор ножа

Ограничивая его подвижность на загибе руки за спину, необходимо подать команду: «Встань на колени!», а также вынудить опуститься в положение стоя на коленях. Оказав болевое действие на руку, необходимо своим туловищем прижать туловище противника к земле, после чего правой рукой поднять оружие и убрать его за пояс. Ограничивая подвижность загибом руки за спину, силой повернуть на бок и прижать колени к груди. Взяв правой рукой под подбородок, поставить противника на колени и в стойку, после чего проводить, ограничивая подвижность загибом руки за спину.

Переход к сопровождению

Защищаясь от ударов ножом сбоку или наотмашь в туловище, эффективнее всего обезоруживать противника скручиванием руки наружу.

Защита от ударов ножом сбоку

Необходимо, выкручивая руку, кинуть противника на спину, прижать плечо вооруженной руки голенью к земле и, дожимая кисть, обезоружить и откинуть нож ногой.

Обезоруживание скручиванием руки наружу

Зайдя за голову, повернуть противника на живот и ограничить передвижение загибом руки за спину. Далее подвести противника к ножу, после чего поднять нож, а также противника в стойку, перейдя к сопровождению.

Защита и обезоруживание при угрозе оружием спереди в грудь (живот)

Исходное положение: противник осуществил наведение оружия в грудь (живот), в то время как вы стоите с поднятыми руками (рис. 68 а). При совершении ухода с линии атаки развернуть корпус тела влево и отразить наружу руку с оружием левым предплечьем. Одновременно, накладывая большой палец на кисть, ладонью перехватить запястье противника (рис. 68 б). В то же время при нанесении расслабляющего удара ногой или коленом схватить правой рукой запястье преступника снизу. При данном захвате большие пальцы левой и правой руки должны располагаться на пясти рядом (рис. 68 в). После нанесения удара переместить правую ногу в исходное положение. Осуществив давление на пясть противника вниз – вперед, осадить его. При помощи сил корпуса и плеч вывернуть предплечье противника наружу и реализовать бросок с перемещением назад – в сторону.

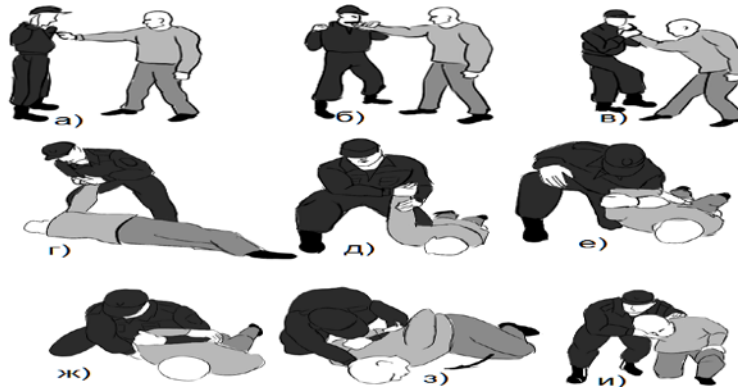


Рис.68. Защита и обезоруживание при угрозе оружием спереди в грудь (живот)

В это же время левая нога делает шаг назад по круговой траектории. Одновременно круговым движением выворачивается предплечье преступника наружу и выполняется бросок в сторону перекатом на спину. Бросок считается правильно выполненным, если противник оказался в положении лежа на спине.

С помощью силы корпуса потянуть противника на себя – вверх и переместить его в положение лежа на животе, передвигаясь вправо по кругу (рис. 68 г). Затем, выводя руку в вертикальное положение, надавить на нее сверху (рис. 68 д). Переместив вес тела на колено, придавить спину преступника. Кисть правой руки опустить к локтю (рис. 68 е) и сильным движением выполнить загиб руки за спину (рис. 68 ж). Затем, склонившись над противником, упереть его локоть в бок (рис. 68 з), подав громко и четко команду: «Ноги под себя! Встать!» (рис. 68 и). Когда противник выполнил команду, поставить его на колени, а затем поднять в стойку. В завершение необходимо крепко зафиксировать положение «загиба руки за спину».

Защита и обезоруживание при угрозе оружием сзади в затылок или между лопаток

Исходное положение: противник направляет оружие сзади в затылок либо между лопаток, в то время как вы находитесь в стойке с поднятыми руками (рис. 69 а, б).

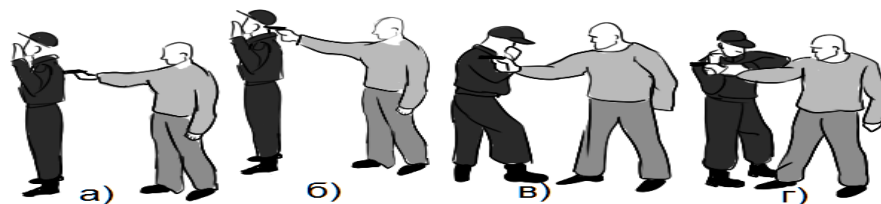


Рис. 69. Защита и обезоруживание при угрозе оружием сзади в затылок или между лопаток ч. 1

Выполнив резкий разворот по часовой стрелке, необходимо уйти с линии атаки большим шагом в сторону и одновременно правым предплечьем отбить руку противника наружу (рис. 69 в). Глубоким хватом сверху взять его запястье левой рукой (рис.69 г), нанести расслабляющий удар, в то же время левой рукой осуществить захват его запястья снизу (рис. 70 а). Нога, совершившая удар, должна вернуться в исходное положение, а левая нога шагнуть вперед – в сторону (рис. 70 б). Выполнить прием задержания «рычаг руки внутрь» и крепко зафиксировать положение противника.



Рис. 70. Защита и обезоруживание при угрозе оружием сзади в затылок или между лопаток ч. 2

Защита и обезоруживание при угрозе оружием сзади в поясницу

Исходное положение: противник направил оружие сзади в поясницу, в то время как вы находитесь в стойке с поднятыми руками (рис. 71 а).

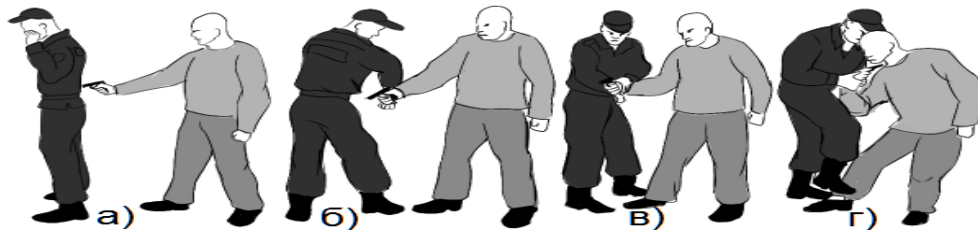


Рис.71. Защита и обезоруживание при угрозе оружием сзади в поясницу

Для того чтобы уйти с линии атаки в сторону, осуществить резкий разворот по часовой стрелке. Затем правым предплечьем отбить руку противника наружу (рис.71 б). Осуществить сверху левой рукой захват большого пальца (рис. 71 в). При совершении расслабляющего удара левой рукой захватить снизу запястье противника (рис. 71 г). Реализовать прием задержания «рычаг руки наружу».

2.4. Служебно-прикладные умения и навыки

Во время изучения всех трех ступеней физической подготовки, в которые непосредственно входит освоение боевых приемов борьбы, сотрудники органов внутренних дел также совершенствуют профессиональные навыки и способности, применяемые для успешного выполнения поставленных оперативно-служебных задач, в части обеспечения поиска и задержания правонарушителей.

Перечень этих умений и навыков определен:

- Наставлением по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел;
- Программой по физической подготовке для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации;
- Программой для сотрудников подразделений специального назначения органов внутренних дел.

Профессиональные умения и навыки сотрудников органов внутренних дел также можно развивать с помощью прикладной гимнастики, беговых упражнений на длинные и короткие дистанции, ходьбы на лыжах, плавания, а также преодоления различных препятствий. Для достижения положительной динамики необходимо отрабатывать данные упражнения комплексно, чтобы сформировать у сотрудников органов внутренних дел высокий уровень физической и боевой подготовки.

Из *прикладной гимнастики* с рядовым и начальствующим составом органов внутренних дел необходимо отрабатывать:

- подтягивание в висе на перекладине. Критерием сформированности данного навыка считается трехкратное выполнение подтягивания без рывков и раскачиваний в соответствии с требованиями контрольного тестирования;
- подъем переворотом из виса в упор на перекладине и опускание в вис на прямых руках произвольным способом. Критерием сформированности данного двигательного действия следует считать выполнение подъема переворотом из виса в упор два раза подряд;
- кувырок на полу или на ковре (вперед, назад, боком через левое и правое плечо). Критерий сформированности – выполнение отдельного кувырка три раза подряд

или выполнение комбинации из четырех различных кувырков одного за другим;

- поднятие и перенос человека, сидящего на руках, на руках с опорой спиной, при осуществлении поддержки под руки и колени, сидящего на взаимно сцепленных руках, с поддержкой под ноги и спину, сидящего верхом на спине, переноска на плечах, с поддержкой двумя руками, одной рукой, лежащего на одном плече. Критерием сформированности перечисленных двигательных действий следует считать переноску человека на расстояние не менее 20 метров.

Беговые умения и навыки предусматривают овладение техникой:

- бега на короткие дистанции (гладкий бег от 60 до 400 м, челночный бег 4x20 м или 10x10 м). Сосредоточить усилия целесообразно на освоении рациональной техники бега по дистанции, ограничившись ознакомлением занимающихся с техникой низкого старта и финиширования, предусмотренных правилами спортивных соревнований;
- бега (кросса) на средние (600–1500 м) и длинные (3000–5000 м) дистанции (бег по стадиону, бег в гору, с горы, по мягкому, жесткому, сыпучему скользкому покрытию, на распаханном поле, по заболоченным участкам и рвам с водой, по лесу и кустарнику);
- ускоренного перемещения (марш-броска) на большие расстояния (до 20 км) в спортивной форме одежды или с должным обмундированием, в том числе с табельным оружием.

Мерой развитости атлетических компетенций и навыков необходимо считать показ техники беговых шагов по разнообразному грунту на расстояния менее 50 метров.

Розыск и отслеживание правонарушителей на местности в зимнее время года предусматривает создание у сотрудников полного ряда практических **умений и навыков перемещения на лыжах:**

- ходьба на лыжах без палок (используется при перемещении с оружием в руках и как второстепенное упражнение при привитии данных навыков сотрудникам);
 - попеременный двухшажный ход;
 - одновременный бесшажный ход;
 - одновременный одношажный ход;

- коньковый ход и его виды (коньковый ход без отталкивания палками, одновременный одношажный коньковый ход, полуконьковый);
- восхождение в гору («елочкой», «полуелочкой», «зигзагом», простым шагом, «лесенкой»);
- спуск с горы (в высокой стойке, в базовой стойке, «лесенкой», в стойке отдыха);
- торможение при спуске с горы «плугом», палками между лыжами, «упором»);
- остановка падением;
- повороты при спусках с горы («плугом», переступанием, «упором»);
- преодоление препятствий на лыжах (канав, участков с водой под снегом и другое).

Фактором развития техники лыжных ходов, а также способов восхождения, спуска с горы, торможения и поворотов необходимо считать перемещение с их помощью на расстояния до 50 метров.

Помимо этого, список служебно-практических компетенций и навыков детерминирует создание у сотрудников **всевозможных способов передвижения в воде**, особенно плавание вольным стилем.

Кроме навыка скоростного плавания с учетом ограничения времени в основу физической подготовки включены также **компетенции и навыки преодоления водных преград**.

Данные прикладные компетенции и навыки обуславливают обладание сотрудниками органов внутренних дел:

- неодинаковыми методами перемещения вплавь (в экипировке и без одежды, с использованием и без использования дополнительных вспомогательных предметов, с помощью каната, веревки, скрепленных веток и другое);
- методами погружения на глубину до 3–4 метров (с поверхности воды вниз ногами или вниз головой, прыжком в воду вниз ногами или вниз головой, по шесту).

В рамках интенсивной и специальной физической подготовки факультативно осваиваются навыки погружения на глубину до 25 метров.

Кроме этого, выделяют еще одну группу практических компетенций и

навыков, среди которых **приемы оказания помощи утопающему**, в том числе способы его иммобилизации (на спине или на боку) и выполнение мероприятий сердечно-легочной реанимации.

Более полный список служебно-практических компетенций и навыков коррелирует с выработкой у сотрудников органов внутренних дел **умений преодоления естественных и искусственных преград** во время поиска и отслеживания правонарушителей.

В связи с размерами, характеристиками конструкции, критерием плотности преград и заграждений, а также существующей в данный момент оперативной обстановки для их прохождения могут быть применены:

- безопорные выпрыгивания во время прохождения узких и низких преград в виде ручьев, кочек, воронок, канав (прыжок с приземлением на одну или на обе ноги);
- прыжки с опорой на преграду при прохождении препятствий высотой до уровня грудной клетки, низкие стены, сваленные деревья, заграждения (наступая на преграду, опираясь на препятствие любой конечностью);
- преодоление высоких препятствий (заборов, стен, завалов) (с опорой на руки, «зацепом», «силой», с помощью партнера);
- спрыгивания в глубину при соскакивании с препятствий высотой до пяти метров (стоя на краю преграды с опорой на любую руку, из положения сидя, из положения вися);
- соскакивание в траншею (опираясь на руку и из положения стоя);
- выпрыгивание из траншеи (опираясь коленом на стены траншеи);
- влезание в узкое пространство, трубу, окно, пролом в стене и другое (головой вперед или боком);
- перемещение по зауженной или качающейся опоре в виде доски, жерди, бревна, балки, рельсов (передвижение сидя верхом на узкой опоре, шагом или бегом);
- лазанье по вертикальному или горизонтальному канату, шесту, веревке (с использованием рук и ног).

Мерой выработанных описанных методов прохождения преград или заграждений нужно считать успешное самостоятельное прохождение конкретного препятствия единожды, показывая во время этого целесообразную технику моторно-двигательных действий.

Также с закреплением навыков по прохождению преград производится усвоение *приемов посадки в автомобиль и высадки из него* как в стоящий, так и движущийся (при скорости 10–15 км/ч). Эти компетенции и навыки разумно более скрупулезно отрабатывать в рамках специальной физической подготовки сотрудников подразделений специального назначения органов внутренних дел.

Выработка и закрепление служебно-прикладных компетенций и навыков требует следующего формирования у сотрудников нужных физических качеств, поскольку без должной силы рук невозможно обучить приемам перемещения по вертикально висящему канату или возможным методам прохождения заграждения.

Перед тем как начать обучение основным прыжкам или спрыгиванию со всевозможных высот, нужно выработать взрывную силу ног.

Для формирования стабильного навыка бега, плавания и ходьбы на лыжах обязательна высокая степень уровня функционально-морфологического формирования организма и стойкости.

Развитие методов выполнения данных служебно-практических моторных действий происходит на прикладных занятиях как по физической подготовке, так и в системе служебно-боевой подготовки в общем, в особенности во время повышения уровня тактической подготовки и гражданской обороны.

2.5. Профессионально важные физические качества

Физическая активность – это природная потребность человека, которая раскрывалась в повседневной жизни, труде, развивающая двигательные способности: ловкость, силу, выносливость, быстроту.

Физическая культура – часть культуры, включающая в себя совокупность знаний и ценностей, создаваемых, а также используемых обществом для физи-

ческого и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования и формирования здорового образа жизни, активности двигательной, социальной адаптации через физическое воспитание, физическую подготовку и развитие.

У сотрудников органов внутренних дел следует развивать единый ряд физических качеств, достигая должной величины их выраженности. Данная степень физической подготовленности обязана делать возможным удачное выполнение возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации задач.

Для благополучного выполнения практически каждого поставленного задания необходимо проявление абсолютной и взрывной силы.

Абсолютная сила – это способность сотрудника справляться с возникающим внешним сопротивлением и противостояние этому воздействию, используя мышечную силу.

Абсолютная сила необходима для остановки движущейся толпы, при изъятии зачинщиков беспорядков, при перемещении правонарушителей или граждан, которые пострадали, при сковывании действий правонарушителей, пытающихся проявить энергичное неповиновение и в других ситуациях, возникающих в оперативно-служебной деятельности.

Взрывная сила – это возможность сотрудника достигать максимального мышечного напряжения в минимальный временной период. Взрывная сила выражается в резком старте при выслеживании и задержании правонарушителей, в разных прыжках во время прохождения преград и заграждений, в нанесении ответных ударов, в том числе с использованием специальных средств (резиновой палки). Данное качество сопоставляют со скоростно-силовыми способностями человека, так как взрывная сила проявляется в действиях, в которых наряду с существенным проявлением мышечной силы необходима и быстрота движений.

В правоохранительной деятельности сотрудникам органов внутренних дел особенно необходимы наработанные скоростные качества. Современные отечественные ученые под скоростными качествами определяют два понятия: скорость двигательных действий и быстроту.

Под *быстротой* принято понимать врожденную способность человека, практически не поддающуюся улучшению и выражающуюся в незначительных моторных реакциях типа обычной двигательной реакции на раздражающий стимул. У сотрудников ОВД качество быстроты проявляется при ответе на атакующие удары и во время отражения ударов во время борьбы с правонарушителями.

Скорость движений и передвижений человека взаимосвязана с его врожденной быстротой, но поддается совершенствованию с помощью использования педагогических методов, так как всегда имеет подкрепление иными физическими качествами (выносливостью, силой, координацией и другими). В ряде оперативно-служебных действий большую прямую корреляцию имеет показатель уровня общей и специальной (силовой) выносливости сотрудников органов внутренних дел.

Выносливость – это двигательная и длительная способность к выполнению определенной работы без заметного снижения работоспособности, а также противостояние физическому утомлению.

Специальная (силовая) выносливость – это способность противостоять усталости в условиях определенной деятельности при максимальной мобилизации морфофункциональных потенциалов человеческого организма. Находит отражение в частном и узконаправленном виде трудоспособности при выполнении определенного вида моторной деятельности. Иначе говоря, данное понятие можно определить как анаэробную выносливость, так как для ее возникновения не требуется участие кислорода.

Общая выносливость играет существенную роль не только в обеспечении высокой работоспособности сотрудников в повседневной деятельности, но и в быстром восстановлении после утомительной и напряженной работы, а также выступает как важный компонент физического здоровья.

Специальная (силовая) выносливость необходима при быстром преследовании, при ведении силового единоборства типа рукопашной схватки с активно сопротивляющимся правонарушителем.

**Профессионально важные физические качества
сотрудников органов внутренних дел**

Задачи	Действия по выполнению задач	Необходимые физические качества	Двигательные способности
Охрана общественного порядка и обеспечение общественной безопасности на улицах и при проведении различных спортивно-массовых мероприятий	Патрулирование, преследование, задержание правонарушителей, в том числе сопротивляющихся, с использованием боевых приемов борьбы и специальных средств	Выносливость, ловкость, сила, быстрота	Выносливость общая и специальная; способность точно измерять пространственные, временные и силовые параметры движений; способность удерживать устойчивое положение в статическом и динамическом режимах; собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость; быстрота реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, реакция выбора, реакция на движущийся объект
Розыск и задержание невооруженных и вооруженных преступников	Поиск, преследование, блокирование, штурм, задержание, сопровождение	Выносливость, быстрота, ловкость, сила	Выносливость общая и специальная; быстрота реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, частота движений, реакция выбора, реакция на движущийся объект; способность точно измерять пространственные, временные и силовые параметры движений; способность удерживать устойчивое положение в статическом и динамическом режимах; собственно силовые способности, скоростно-силовые способности

Задачи	Действия по выполнению задач	Необходимые физические качества	Двигательные способности
Пресечение массовых беспорядков в населенных пунктах	Оцепление, блокирование, рассечение, вытеснение, изъятие зачинщиков, задержание, сопровождение	Сила, ловкость, быстрота	Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности; способность точно соизмерять пространственные, временные и силовые параметры движений; способность удерживать устойчивое положение в статическом и динамическом режимах, способность управлять тонической и координационной напряженностью; быстрота реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий, реакция выбора, реакция на движущийся объект
Пресечение захвата важных объектов	Вытеснение, блокирование, задержание нападающих, патрульно-постовая служба	Сила, ловкость, быстрота	Собственно силовые способности, скоростно-силовые способности; способность точно соизмерять пространственные, временные и силовые параметры движений; способность удерживать устойчивое положение в статическом и динамическом режимах; быстрота реакции, быстрота выполнения целостных двигательных действий

Задачи	Действия по выполнению задач	Необходимые физические качества	Двигательные способности
Участие в ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера	Патрульно-постовая служба, задержание нарушителей общественного порядка, сопровождение	Выносливость, ловкость, сила	Выносливость общая и специальная; способность точно соизмерять пространственные, временные и силовые параметры движений; способность удерживать устойчивое положение в статическом и динамическом режимах; собственно силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость

ГЛАВА 3. ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

3.1. Организационно-методические особенности освоения и отработки боевых приемов борьбы

Цель физической подготовки – это формирование физической готовности сотрудников к правильному выполнению оперативно-служебных задач, применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в служебной деятельности.

Задачами физической подготовки сотрудников являются: развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач; формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы; поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

Содержание занятий по физической подготовке включает в себя: упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

Доведение физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых двигательных навыков и умений осуществляются в процессе обучения по основным и дополнительным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в ведении МВД России.

Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп.

Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, – сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов).

Практические занятия по физической подготовке в органах, организациях, подразделениях МВД России устраиваются и проводятся не реже, чем 1 раз в неделю с общей продолжительностью не менее двух часов, в том числе не реже 1 раза в год проводятся контрольные занятия по физической подготовке. В дополнение к этому в органах, организациях, подразделениях МВД устраиваются и проводятся ежедневно перед заступлением на службу тренажи с сотрудниками нарядов патрульно-постовой службы, дорожно-патрульной службы.

Форма одежды на занятиях определяется руководителем учебной группы; на контрольных и целевых проверках, а также при инспектировании – проверяющим.

Сотрудники, освобожденные в установленном порядке от физических нагрузок, к занятиям по физической подготовке не допускаются.

С целью проведения занятий и выполнения контрольных упражнений по физической подготовке сотрудники распределяются на возрастные группы согласно таблице № 3.

Таблица 3

Возрастные группы

Группа	Мужчины	Женщины
1	до 25 лет	
2	от 25 до 30 лет	
3	от 30 до 35 лет	
4	от 35 до 40 лет	
5	от 40 до 45 лет	
6	от 45 до 50 лет	от 45 лет и старше
7	от 50 до 55 лет	
8	от 55 лет и старше	

Дифференцированный подход к обучению сотрудников в зависимости от содержания их оперативно-служебной деятельности обеспечивается программой по физической подготовке. Данная программа предусматривает три уровня физической подготовленности рядового и начальствующего состава органов внутренних дел:

- 1 уровень – специальная физическая подготовка (она предназначена для сотрудников подразделений специального назначения и авиации);
- 2 уровень – усиленная физическая подготовка (она предназначена для сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации);
- 3 уровень – базовая физическая подготовка (для всех сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции).

В ОВД организуют и проводят физическую подготовку по месту службы в учебных группах в рабочее время из расчета 100 часов в год.

В зависимости от материальной базы и уровней физической подготовки занятия по физической подготовке проводят 1–2 раза в неделю общей продолжительностью два часа (продолжительность занятия может определяться также в академических часах).

Занятия по физической подготовке проводятся инспекторским составом отдела (отделений) по кадровой и воспитательной работе подразделений органов внутренних дел, преподавателями соответствующих кафедр образовательных организаций системы МВД России, внештатными инструкторами из числа рядового и начальствующего состава органов внутренних дел, прошедшими соответствующее обучение и имеющими необходимую подготовку.

Физическая подготовка сотрудников выполняется с использованием учебных и внеучебных занятий различных форм на протяжении всего срока службы в органах внутренних дел.

Формы проведения учебных занятий:

- практические и контрольные занятия, а также занятия перед заступлением на службу;
- индивидуальные или групповые дополнительные занятия под руководством инструктора.

Освоение учебного материала и физическая подготовка осуществляются на практических занятиях. Данные занятия проводятся в специально приспособленных для этого местах. Целью проведения контрольных занятий является проверка состояния физической подготовленности сотрудников, а также получение текущей и итоговой информации об уровне их пригодности к действиям в условиях, связанных с применением физической силы и специальных средств.

Перед заступлением на службу организуются занятия под руководством штатных и внештатных инспекторов для нарядов патрульно-постовой службы полиции, дорожно-патрульной службы ГИБДД продолжительностью по 10–15 минут в местах, приспособленных для этого. Целью занятий является закрепление навыков осуществления боевых приемов борьбы, в том числе с помощью резиновой палки, а также проработка двигательных навыков быстрой изготопке к стрельбе. Форма одежды, в которой проводятся занятия, – повседневная, в том числе с применением специальных средств.

Применительно к сотрудникам, которые не выполняют нормативы по физической подготовке и владеют боевыми приемами борьбы на низком уровне, проводятся индивидуальные или групповые дополнительные занятия.

Формами вне учебных занятий являются:

- проведение физических упражнений во время дежурства и в процессе служебной деятельности (утренняя физическая зарядка, физкультурные паузы продолжительностью 5–10 минут);
- проведение самостоятельных занятий по физическим упражнениям, спортом, туризмом в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- проведение массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

3.2. Структура учебного процесса по физической подготовке

Структурной единицей процесса физической подготовки является полугодовой промежуток времени. Такая продолжительность физической подготовки необходима для целостного формирования готовности к служебной деятельности на заданном уровне. С этой целью в каждом календарном году

выделяются два самостоятельных периода физической подготовки, которые в свою очередь подразделяются на три этапа подготовки. Каждый этап предусматривает формирование у сотрудников профессионально важных физических качеств и изучение боевых приемов борьбы.

Продолжительность первого этапа составляет два месяца. Данный этап предусматривает развитие скорости, взрывной и абсолютной силы, которые обеспечивают быстрое преследование и превосходство в силовом противодействии.

Продолжительность второго этапа – два месяца. Второй этап направлен на формирование общей и силовой выносливости, которые обеспечивают готовность к долговременному преследованию или поиску правонарушителя, к единоборству в режиме рукопашной схватки, также данный этап направлен на развитие высокой работоспособности в течение рабочего дня.

Третий этап длится два месяца и характеризуется повышением специальной работоспособности сотрудников, выраженной в единовременном проявлении всех профессионально значимых физических качеств и обеспечивающей эффективность действий по схеме: «поиск – преследование – задержание правонарушителя».

Вместе с развитием физических качеств на каждом из вышперечисленных этапов развивается технико-тактический потенциал, который обеспечивает готовность сотрудников к задержанию правонарушителя, используя боевые приемы борьбы и специальные средства. Таким образом, в каждом полугодии на первом этапе силовой подготовки проводится обучение отдельным боевым приемам борьбы, совместно с этим развивается абсолютная сила и скоростно-силовые качества обучаемых.

На втором этапе общей и силовой выносливости разучиваются различные комбинации из этих приемов и способы их применения на фоне утомления.

На третьем этапе учебно-боевой практики проводится имитация ситуаций преследования, поиска и единоборства с правонарушителем, с применением комплекса изученных приемов, в условиях, которые максимально отражают реальные ситуации пресечения противоправных действий (к примеру, спарринги по рукопашному бою, борьбе, боксу, самбо, учебно-тренировочные поединки на полосах препятствий).

Система оценки физической подготовленности сотрудников и контроль за ней определяется содержанием и сроками текущего, этапного, рубежного и итогового контроля.

Рубежный контроль проводится после завершения первого и второго этапов и заключается в оценке конкретных физических качеств (силы или выносливости) и степени владения боевыми приемами борьбы.

Итоговый контроль осуществляется в конце каждого полугодия и предусматривает выставление сотрудникам итоговой оценки по физической подготовке.

3.3. Порядок проверки и оценки физической подготовленности

Контроль физической подготовленности сотрудников подразделений специального назначения и авиации реализуется по трем основным общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, выносливость на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и выполнению боевых приемов борьбы.

Контроль физической подготовленности сотрудников полиции, за исключением сотрудников подразделений специального назначения и авиации, осуществляется по двум общефизическим упражнениям (по одному на силу, быстроту и ловкость, на выбор проверяемого с учетом погодных и климатических условий, а также состояния учебно-материальной базы) и выполнению боевых приемов борьбы.

Контроль физической подготовленности сотрудников, не являющихся сотрудниками полиции, осуществляется по одному общефизическому упражнению (на силу или быстроту и ловкость на выбор проверяемого с учетом состояния учебно-материальной базы) и боевым приемам борьбы.

Персональная оценка уровня физической подготовки сотрудника складывается из баллов, собранных им за выполнение контрольных испытаний (контрольного упражнения), и непосредственно оценки, полученной за выполнение боевых приемов борьбы, и определяется «удовлетворительно», если сотрудник заработал необходимое количество баллов соответственно таблицам оценки физической подготовленности № 4, 5 либо превзошел его и получил удовлетворительную оценку за выполнение боевых приемов борьбы; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Присвоение баллов за выполнение проверочных испытаний происходит в соответствии с таблицами начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке.

Степень владения сотрудниками боевыми приемами борьбы оценивается по итогу решения трех задач, объединенных с ограничением свободы передвижения ассистента, и определяется «удовлетворительно», если пройдено не менее двух задач; «неудовлетворительно» – в остальных случаях.

Выполнение задачи, которая сопряжена с ограничением свободы передвижения ассистента, оценивается: «выполнено», если экзаменуемый твердо и результативно противостоял атакующим действиям (ушел с пути приближающейся атакующей конечности или направления ствола огнестрельного оружия, остановил атакующую конечность встречным ударом (выбил оружие), отбил атакующую конечность либо отбивом отвел ее в сторону, выполнил расслабляющий удар и избавился от захвата (обхвата); сдержал сопротивление (обозначил расслабляющий удар, толчком или рывком вывел ассистента из равновесия); ограничил ассистента в свободе передвижения (сковал его руки болевым приемом, надел наручники или связал, заставил ассистента угрозой использования оружия подчиняться или условно применил его на поражение); «не выполнено», если сотрудник нерезультативно защитился от атакующего воздействия, не сдержал сопротивление, не ограничил ассистента в свободе передвижения, неторопливо, нерешительно или в расхождении с описанием выполнил боевой прием борьбы.

Во время прохождения задач, которые связаны с ограничением свободы передвижения ассистента, сотрудник, симулируя атакующие действия, обязан действовать твердо и агрессивно, верно придерживаясь условий задания и запросов к характеру его выполнения: с расстоянием, обуславливающим нанесение удара, не останавливая атакующую конечность на этапе замаха и (или) заключительного стремления, а в случае обездвиживания захватом реализовывать его с небольшим усилием.

Решение заданий, связанных с ограничением свободы передвижения, предусматривающих выполнение защитных воздействий от ударов, высвобождений от захватов и обхватов, пресечение действий с огнестрельным оружием, должно реализовываться с соблюдением обстоятельства, исклю-

чающего вероятность атакуемого заранее (до начала атаки) знать, какое атакующее воздействие будет производить ассистент.

При проведении контроля физической подготовленности вторичное выполнение испытаний с целью совершенствования заработанной оценки недопустимо.

Сотрудникам, задействованным в проверке физической подготовленности, но не принимавшим участие в выполнении одного и более проверочных упражнений, по каждому из них ставится оценка «неудовлетворительно» либо ноль баллов в зависимости от критериев их оценки, после чего персональная оценка физической подготовленности выставляется на общих основаниях. Сотрудники, имеющие освобождение от физических нагрузок, а также сотрудники, не проходившие первоначальную подготовку (за исключением проверок, проводимых в конце периода обучения, учебного года в образовательных учреждениях и центрах профессиональной подготовки), к контрольной проверке физической подготовленности не привлекаются.

Сотрудники, освобожденные от физических нагрузок, проходят контроль физической подготовленности после выздоровления.

При проведении инспекторской проверки органов, организаций, подразделений МВД России, за исключением образовательных организаций, к выполнению проверочных испытаний привлекается не менее 30 % сотрудников от списочного состава подразделений органов, организаций, подразделений МВД России. Количество привлеченных сотрудников к выполнению контрольных испытаний при целевых проверках органа, организации, подразделения МВД России устанавливается в соответствии со служебным заданием.

Оценка подразделений специального назначения и авиации складывается из личных оценок проверенных сотрудников и определяется «удовлетворительно», если не менее 90 % сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен определенный процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Оценка подразделений полиции, за исключением указанных в пунктах 35 и 47 Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации, складывается из личных оценок проверенных сотрудников и устанавливается «удовлетворительно», если не менее 85

% сотрудников получили удовлетворительные оценки, при этом обеспечен принятый процент участия личного состава; «неудовлетворительно» – во всех остальных случаях.

Степень физической подготовленности сотрудников при проведении контрольных испытаний на присвоение (подтверждение) квалификационных званий устанавливается в соответствии с подпунктами 21.1–21.3 Наставления по Критериям оценки уровня физической подготовленности сотрудников, представленных к испытаниям на присвоение (подтверждение) квалификационных званий.

Таблица 4

**Оценка физической подготовленности сотрудников
органов внутренних дел**

Для сотрудников			
Возрастные группы	Минимальное количество баллов		
	Сотрудники отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Сотрудники полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Сотрудники, не являющиеся сотрудниками полиции (в одном упражнении)
1	2	3	4
Сотрудники мужского пола			
1	2	3	4
1	180	115	55
2	165	105	50
3	150	95	45
4	135	85	40
5	120	75	35
6	105	65	30

Продолжение табл. 4

7	90	55	25
8	75	45	20
Сотрудники женского пола			
1	150	100	50
2	140	90	45
3	125	80	35
4	110	65	25
5	80	50	20
6	60	40	15

Таблица 5

Для граждан Российской Федерации, поступающих на службу в органы внутренних дел

Категории граждан	Минимальное количество баллов		
	Для замещения должностей в отрядах специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделах (отделениях, группах) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в трех упражнениях)	Для замещения должностей в полиции, за исключением сотрудников отрядов специального назначения подразделений по контролю за оборотом наркотиков, отделов (отделений, групп) физической защиты подразделений по обеспечению безопасности лиц, подлежащих государственной защите (сумма в двух упражнениях)	Для замещения должностей, за исключением должностей в полиции (в одном упражнении)
1	2	3	4
Граждане мужского пола			
от 18 до 25 лет	170	105	50
от 25 до 30 лет	150	95	45
30 лет и старше	140	85	40
Граждане женского пола			
от 18 до 25 лет	140	95	45
от 25 до 30 лет	130	85	40
30 лет и старше	115	75	30

Для кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России			
	Группа предназначения		
	Первая группа предназна- чения	Вторая группа предназна- чения	Третья и четвертая группы предназна- чения
Минимальная сумма баллов	45	39	36

Таблица 6

**Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на
службу в органы внутренних дел, мужского пола**

Бал лы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки							
	Сила			Быстрота и лов- кость		Выносливость		
	Подтя- гива- ние на пере- клади- не	Сгиба- ние и разгиба- ние рук в упоре лежа	Жим гири весом 24 кг	Челноч- ный бег 10 x 10 м	Чел- ноч- ный бег 4 x 20 м	Бег (кросс) на 5 км	Бег на лы- жах на 5 км	Плавание на 100 м
Кол-во раз	Кол-во раз	Кол- во раз	секунд	се- кунд	минут се- кунд	минут се- кунд	минут секунд	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	более 30	более 62	более 62	менее 24.0	менее 14.2	менее 16.00	менее 16.00	менее 1.10
99	30	62	62	24.0	14.2	16.00	16.00 - 16.30	1.10
98	-	-	-	24.1	-	16.01 - 16.30	16.31 - 16.59	1.11
97	29	61	61	24.2	14.3	16.31 - 17.00	17.00 - 17.30	1.12
96	-	-	-	24.3	-	17.01 - 17.30	17.31 - 17.59	1.13
95	28	60	60	24.4	14.4	17.31 - 18.00	18.00	1.14
94	-	-	-	24.5	-	18.01 - 18.30	18.01 - 18.29	1.15
93	27	59	59	24.6	14.5	18.31 - 19.00	18.30	1.16
92	-	-	-	24.7	-	19.01 - 19.30	18.31 - 18.59	1.17 - 1.18

Продолжение табл. 6

91	26	58	58	24.8	14.6	19.31 - 20.00	19.00	1.19
90	-	-	-	24.9	-	20.01 - 20.30	19.01 - 19.29	1.20
89	25	57	57	-	14.7	20.31 - 21.00	19.30	1.21
88	-	-	-	25.0	-	21.01 - 21.30	19.31 - 19.59	1.22
87	24	56	56	-	14.8	21.30 - 22.20	20.00	1.23
86	-	-	-	25.1	-	22.21 - 22.29	20.01 - 20.29	1.24
85	23	55	55	-	14.9	22.30	20.30	1.25
84	-	-	-	25.2	-	22.31 - 22.39	20.31 - 20.59	1.26
83	22	54	54	-	15.0	22.40	21.00	1.27
82	-	-	-	25.3	-	22.41 - 22.59	21.01 - 21.29	1.28 - 1.29
81	21	53	53	-	15.1	22.50	21.30	1.30
80	-	-	-	25.4	-	22.51 - 22.49	21.31 - 21.59	1.31
79	20	52	52	-	15.2	23.00	22.00	1.32
78	-	-	-	25.5	-	23.01 - 23.09	22.01 - 22.29	1.33 - 1.34
77	19	51	51	-	15.3	23.10	22.30	1.35
76	-	-	-	25.6	-	23.11 - 23.19	22.31 - 22.59	1.36
75	18	50	50	-	15.4	23.20	23.00	1.37
74	-	-	-	25.7	-	23.21 - 23.29	23.01 - 23.29	1.38 - 1.39
73	17	49	49	-	15.5	23.30	23.30	1.40
72	-	-	-	25.8	-	23.31 - 23.39	23.31 - 23.59	1.41
71	16	48	48	-	15.6	23.40	24.00	1.42
70	-	-	-	25.9	-	23.41 - 23.49	24.01 - 24.14	1.43 - 1.44
69	15	47	47	-	15.7	23.50	24.15	1.45
68	-	-	-	26.0	-	23.51 - 23.59	24.16 - 24.29	1.46
67	14	46	46	-	15.8	24.00	24.30	1.47
66	-	-	-	26.1	-	24.01 - 24.04	24.31 - 24.44	1.48 - 1.49
65	13	45	45	-	15.9	24.05	24.45	1.50
64	-	-	-	26.2	-	24.06 - 24.09	24.46 - 24.59	1.51 - 1.54
63	12	44	44	-	16.0	24.10	25.00	1.55
62	-	-	-	26.3	-	24.11 - 24.14	25.01 - 25.14	1.56 - 1.59
61	11	43	43	-	16.1	24.15	25.15	2.00
60	-	-	-	26.4	-	24.16 - 24.19	25.16 - 25.29	2.01 - 2.04
59	-	42	42	-	16.2	24.20	25.30	2.05
58	10	-	-	26.5	-	24.21 - 24.24	25.31 - 25.44	2.06 - 2.09
57	-	41	41	26.6	16.3	24.25	25.45	2.10
56	-	-	-	26.7	-	24.26 - 24.29	25.46 - 25.59	2.11 - 2.14

Продолжение табл. 6

55	-	40	40	26.8	16.4	24.30	26.00	2.15
54	-	39	39	26.9	-	24.31 - 24.35	26.01 - 26.05	2.16 - 2.19
53	9	38	38	27.0	16.5	24.36 - 24.40	26.06 - 26.10	2.20
52	-	37	37	27.1	-	24.41 - 24.50	26.11 - 26.20	2.21
51	-	36	36	27.2	-	24.51 - 24.55	26.21 - 26.25	2.22 - 2.24
50	8	35	35	27.3	16.6	24.56 - 25.00	26.26 - 26.30	2.25
49	-	34	34	27.4 - 27.7	16.7	25.01 - 25.10	26.31 - 26.40	2.26
48	7	33	33	27.8 - 28.0	16.8	25.11 - 25.20	25.41 - 26.50	2.26 - 2.29
47	-	32	32	28.1 - 28.2	-	25.21 - 25.40	26.51 - 27.13	2.30
46	-	31	31	28.3 - 28.4	16.9	25.41 - 25.50	27.14 - 27.15	2.31 - 2.34
45	-	30	30	28.5	17.0	25.51 - 26.00	27.16 - 27.30	2.35
44	-	29	29	28.6 - 28.8	17.1 - 17.2	26.01 - 27.00	27.31 - 28.00	2.36 - 2.39
43	6	28	28	28.9 - 30.0	17.3 - 17.4	27.01 - 28.00	28.01 - 29.00	2.40
42	-	27	27	30.1 - 30.4	17.5 - 17.6	28.01 - 29.00	29.01 - 30.00	2.41 - 2.45
41	-	26	26	30.5 - 30.8	17.7 - 17.8	29.01 - 30.00	30.01 - 31.00	2.46 - 2.50
40	-	25	25	30.9 - 31.0	17.9 - 18.0	30.01 - 31.00	31.01 - 31.30	2.51 - 2.55
39	-	24	24	31.1 - 31.6	18.1 - 18.2	31.01 - 31.30	31.31 - 32.00	2.56 - 3.00
38	5	23	23	31.7 - 32.0	18.3 - 18.4	31.31 - 31.45	32.01 - 32.20	3.01 - 3.04
37	-	22	22	32.1 - 32.7	18.5 - 18.6	31.46 - 32.15	32.21 - 32.40	3.05
36	-	21	21	32.8 - 33.4	18.7 - 18.8	32.16 - 32.30	32.41 - 33.00	3.06 - 3.09
35	-	20	20	33.5 - 34.0	18.9 - 19.0	32.31 - 33.00	33.01 - 33.30	3.10
34	-	19	19	34.1 - 34.4	19.1 - 19.4	33.01 - 34.00	33.31 - 34.30	3.11 - 3.15
33	4	18	18	34.5 - 34.8	19.5 - 19.8	34.01 - 34.45	34.31 - 35.00	3.16 - 3.23
32	-	17	17	34.9 - 35.2	19.9 - 20.2	34.46 - 35.15	35.01 - 35.30	3.24 - 3.26
31	-	16	16	35.3 - 35.6	20.3 - 20.6	35.16 - 36.00	35.31 - 36.00	3.27 - 3.30
30	-	15	15	35.7 - 36.0	20.7 - 21.0	36.01 - 37.00	36.01 - 36.30	3.31 - 3.35
29	-	14	14	36.1 - 36.5	21.1 - 21.4	37.01 - 38.00	36.31 - 37.00	3.36 - 3.40
28	3	13	13	36.6 - 37.0	21.5 - 21.8	38.01 - 38.15	37.01 - 37.45	3.41 - 3.50
27		12	12	37.1 - 37.7	21.9 - 22.2	38.16 - 38.45	37.46 - 38.30	3.51 - 4.00
26	-	11	11	37.8 - 38.4	22.3 - 22.6	38.46 - 39.00	38.31 - 39.00	4.01 - 4.05
25	-	10	10	38.5 - 39.0	22.7 - 23.0	39.01 - 40.00	39.01 - 39.30	4.06 - 4.10
24	-	-	-	39.1 - 39.5	23.1 - 23.4	40.01 - 41.00	39.31 - 40.00	4.11 - 4.15
23	2	9	9	39.6 - 40.0	23.5 - 23.8	41.01 - 41.15	40.01 - 40.45	4.16 - 4.20
22	-	-	-	40.1 - 40.7	23.9 - 24.2	41.16 - 41.45	40.46 - 41.30	4.21 - 4.30
21	-	-	-	40.8 - 41.4	24.3 - 24.6	41.46 - 42.00	41.31 - 42.00	4.31 - 4.40
20	-	8	8	41.5 - 42.0	24.7 - 25.0	42.01 - 43.00	42.01 - 42.30	4.41 - 4.45

Продолжение табл. 6

19	-	7	7	42.1	25.1	43.01	42.31	4.46
18	-	-	-	42.2	25.2	43.02	42.32	4.47
17	-	6	6	42.3	25.3	43.03	42.33	4.48
16	-	-	-	42.4	25.4	43.04	42.34	4.49
15	-	5	5	42.5	25.5	43.05	42.35	4.50
14	-	-	-	42.6	25.6	43.06	42.36	4.51
13	-	4	4	42.7	25.7	43.07	42.37	4.52
12	-	-	-	42.8	25.8	43.08	42.38	4.53
11	-	-	-	42.9	25.9	43.09	42.39	4.54
10	-	3	3	43.0	26.0	43.10	42.40	4.55
9	-	-	-	43.1	26.1	43.11	42.41	4.56
8	-	-	-	43.2	26.2	43.12	42.42	4.57
7	-	-	-	43.3	26.3	43.13	42.43	4.58
6	-	-	-	43.4	26.4	43.14	42.44	4.59
5	-	2	2	43.5	26.5	43.15	42.45	5.00
4	-	-	-	43.6	26.6	43.16	42.46	5.01
3	-	-	-	43.7	26.7	43.17	42.47	5.02
2	-	-	-	43.8	26.8	43.18	42.48	5.03
1	1	1	1	43.9	26.9	43.19	42.49	5.04

Таблица 7

**Для сотрудников и граждан Российской Федерации, поступающих на службу
в органы внутренних дел, женского пола**

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10 x 10 м	Бег (кросс) на 1 км	Бег на лыжах на 5 км	Плавание на 100 м
1	2	3	4	5	6	7
100	более 37	более 50	менее 26.6	менее 3.36	менее 19.45	менее 1.25
99	37	50	26.6	3.36	19.45 - 19.59	1.25

Продолжение табл. 7

98	-	49	26.7	3.37	20.00 - 20.14	1.26 - 1.29
97	36	-	26.8	3.38	20.15 - 20.29	1.30
96	-	48	26.9	3.39	20.30 - 20.44	1.31
95	35	-	27.0	3.40	20.45 - 20.59	1.32
94	-	47	27.1	3.41	21.00 - 21.14	1.33 - 1.34
93	34	-	27.2	3.42	21.15 - 21.29	1.35
92	-	46	27.3	3.43	21.30 - 21.44	1.36
91	33	-	27.4	3.44	21.45 - 21.59	1.37
90	-	45	27.5	3.45	22.00 - 22.14	1.38 - 1.39
89	32	-	27.6	3.46	22.15 - 22.29	1.40
88	-	44	27.7	3.47	22.30 - 22.44	1.41
87	31	-	27.8	3.48	22.45 - 22.59	1.42
86	-	43	27.9	3.49	23.00 - 23.14	1.43 - 1.44
85	30	-	28.0	3.50	23.15 - 23.29	1.45
84	-	42	28.1	3.51	23.30 - 23.44	1.46
83	29	-	28.2	3.52	23.45 - 23.59	1.47
82	-	41	28.3	3.53	24.00 - 24.14	1.48 - 1.49
81	28	-	28.4	3.54	24.15 - 24.29	1.50
80	-	40	28.5	3.55	24.30 - 24.44	1.51
79	27	-	28.6	3.56	24.45 - 24.59	1.52
78	-	39	28.7	3.57	25.00 - 25.14	1.53 - 1.54
77	26	-	28.8	3.58	25.15 - 25.29	1.55
76	-	38	28.9	3.59	25.30 - 25.44	1.56 - 1.57
75	25	-	29.0	4.00	25.45 - 25.59	1.58 - 1.59
74	-	37	29.1	4.01	26.00 - 26.14	2.00
73	24	-	29.2	4.02	26.15 - 26.29	2.01 - 2.02
72	-	36	29.3	4.03	26.30 - 26.44	2.03 - 2.04
71	23	-	29.4	4.04	26.45 - 26.59	2.05
70	-	35	29.5	4.05	27.00 - 27.14	2.06 - 2.07
69	22	-	29.6	4.06	27.15 - 27.29	2.08 - 2.09
68	-	34	29.7	4.07	27.30 - 27.44	2.10
67	21	-	29.8	4.08	27.45 - 27.59	2.11 - 2.14
66	-	33	29.9	4.09	28.00 - 28.14	2.15
65	20	-	30.0	4.10	28.15 - 28.29	2.16 - 2.19
64	-	32	30.1	4.11	28.30 - 28.44	2.20
63	19	-	30.2	4.12	28.45 - 28.59	2.21 - 2.24
62	-	31	30.3	4.13	29.00 - 29.14	2.25
61	18	-	30.4	4.14	29.15 - 29.29	2.26 - 2.29
60	-	30	30.5	4.15	29.30 - 29.44	2.30
59	17	-	30.6	4.16	29.45 - 29.59	2.31 - 2.34

58	-	29	30.7	4.17	30.00 - 30.29	2.35
57	16	-	30.8	4.18	30.30 - 30.59	2.36 - 2.39
56	-	28	30.9	4.19	31.00 - 31.29	2.40
55	15	-	31.0	4.20	31.30 - 31.59	2.41 - 2.44
54	-	27	31.1	4.21	32.00 - 32.29	2.45
53	14	-	31.2	4.22	32.30 - 32.59	2.46 - 2.49
52	-	26	31.3	4.23	33.00 - 33.29	2.50
51	13	-	31.4	4.24	33.30 - 33.59	2.51 - 2.54
50	12	25	31.5	4.25	34.00 - 34.29	2.55
49	-	-	31.6	4.26	34.30 - 34.59	2.56 - 2.59
48	-	24	31.7	4.27	35.00 - 35.29	3.00
47	-	-	31.8	4.28	35.30 - 35.59	3.01 - 3.04
46	-	-	31.9	4.29	36.00 - 36.29	3.05
45	11	23	32.0 - 32.3	4.30	36.30 - 36.59	3.06 - 3.09
44	10	22	32.4 - 32.7	4.31	37.00 - 37.29	3.10
43	-	-	32.8 - 33.1	4.32	37.30 - 37.59	3.11 - 3.14
42	9	21	33.2 - 33.5	4.33	38.00 - 38.29	3.15
41	-	-	33.6 - 33.9	4.34	38.30 - 38.59	3.16 - 3.19
40	8	20	34.0 - 34.5	4.35 - 4.39	39.00 - 39.29	3.20
39	-	-	34.6 - 35.1	4.40 - 4.49	39.30 - 39.49	3.21
38	-	19	35.2 - 35.7	4.50 - 4.54	39.50 - 40.09	3.22
37	-	-	35.8 - 36.3	4.55 - 5.04	40.10 - 40.29	3.23
36	-	-	36.4 - 36.9	5.05 - 5.09	40.30 - 40.59	3.24
35	-	18	37.0 - 37.4	5.10 - 5.14	41.00 - 41.19	3.25
34	-	-	37.5 - 37.9	5.15 - 5.17	41.20 - 41.49	3.26 - 3.29
33	7	17	38.0 - 38.5	5.18 - 5.21	41.50 - 42.09	3.30 - 3.31
32	-	-	38.6 - 38.9	5.22 - 5.24	42.10 - 42.39	3.32 - 3.34
31	-	-	39.0 - 39.4	5.25 - 5.29	42.40 - 42.59	3.35 - 3.37
30	-	16	39.5 - 39.9	5.30 - 5.34	43.00 - 43.19	3.38 - 3.40
29	-	15	40.0 - 40.4	5.35 - 5.39	43.20 - 43.49	3.41 - 3.45
28	-	14	40.5 - 40.9	5.40 - 5.44	43.50 - 44.09	3.46 - 3.55
27	-	-	41.0 - 41.4	5.45 - 5.54	44.10 - 44.39	3.56 - 4.05
26	-	13	41.5 - 41.9	5.55 - 5.59	44.40 - 44.59	4.06 - 4.15
25	6	12	42.0	6.00 - 6.04	45.00 - 45.19	4.16 - 4.20
24	-	11	42.1 - 42.5	6.05 - 6.09	45.20 - 45.49	4.21 - 4.30
23	-	10	42.6 - 42.9	6.10 - 6.19	45.50 - 46.09	4.31 - 4.35
22	-	-	43.0 - 43.9	6.20 - 6.24	46.10 - 46.39	4.36 - 4.45
21	-	9	44.0 - 44.9	6.25 - 6.29	46.40 - 46.59	4.46 - 4.50
20	5	8	45.0 - 45.9	6.30 - 6.34	47.00 - 47.19	4.51 - 5.00
19	-	7	46.0 - 46.9	6.35 - 6.39	47.20 - 47.49	5.01 - 5.10

18	-	-	47.0 - 47.9	6.40 - 6.49	47.50 - 48.09	5.11 - 5.15
17	-	6	48.0 - 48.9	6.50 - 6.54	48.10 - 48.39	5.16 - 5.25
16	-	-	49.0 - 49.9	6.55 - 6.59	48.40 - 48.59	5.26 - 5.30
15	4	5	50.0	7.00	49.00	5.31 - 5.40
14	-	-	50.1	7.01	49.01	5.41
13	-	4	50.2	7.02	49.02	5.42
12	-	-	50.3	7.03	49.03	5.43
11	-	-	50.4	7.04	49.04	5.44
10	3	3	50.5	7.05	49.05	5.45
9	-	-	50.6	7.06	49.06	5.46
8	-	2	50.7	7.07	49.07	5.47
7	-	-	50.8	7.08	49.08	5.48
6	-	-	50.9	7.09	49.09	5.49
5	2	-	51.0 - 51.1	7.10	49.10	5.50
4	-	-	51.2	7.11	49.11	5.51
3	-	-	51.3	7.12	49.12	5.52
2	-	-	51.4	7.13	49.13	5.53
1	1	1	51.5	7.14	49.14	5.54
0	0	0	более 51.5	более 7.14	более 49.14	более 5.54

Таблица 8

Дополнительно для курсантов, слушателей, а также слушателей, проходящих профессиональную подготовку по должности служащего «Полицейский», за исключением слушателей Академии управления МВД России

Баллы	Наименование контрольных упражнений общей физической подготовки						
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость	
	Поднос прямых ног к перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Силовое комплексное упражнение	Бег 100 м		Бег (кросс) на 1 км	Бег (кросс) на 3 км
	Кол-во	Кол-во	Кол-во	Сек	Сек	Мин/сек	Мин/сек

Продолжение табл. 8

муж	муж	муж	жен	муж	жен	муж	муж	жен
2	3	4	5	6	7	8	9	10
более 35	более 46	более 10	более 45	менее 12.0	ме- нее 14.0	менее 3.00	менее 10.30	менее 14.00
35	46	10	45	12.0	14.0	3.00	10.30	14.00
34	-	-	-	-	-	-	10.31 - 10.34	14.01 - 14.04
33	45	-	-	-	14.1	3.01	10.35	14.05
32	-	-	-	-	-	-	10.36 - 10.39	14.06 - 14.09
31	44	-	-	12.1	14.2	3.02	10.40	14.10
-	-	-	44	-	-	-	10.41 - 10.44	14.11 - 14.14
30	43	-	-	-	14.3	3.03	10.45	14.15
-	-	-	-	-	-	-	10.46 - 10.49	14.16 - 14.19
29	42	-	-	12.2	14.4	3.04	10.50	14.20
-	-	9	43	-	-	-	10.51 - 10.54	14.21 - 14.24
28	41	-	-	-	14.5	3.05	10.55	14.25
-	-	-	-	-	-	-	10.56 - 10.59	14.26 - 14.29
27	40	-	-	12.3	14.6	3.06	11.00	14.30
-	-	-	42	-	-	-	11.01 - 11.04	14.31 - 14.34
26	39	-	-	-	14.7	3.07	11.05	14.35
-	-	-	-	-	-	-	11.06 - 11.09	14.36 - 14.39
25	38	-	-	12.4	14.8	3.08	11.10	14.40
-	-	-	41	-	-	-	11.11 - 11.14	14.41 - 14.44
24	37	-	-	-	14.9	3.09	11.15	14.45
-	-	8	-	-	-	-	11.16 - 11.19	14.46 - 14.49
23	36	-	-	12.5	15.0	3.10	11.20	14.50
-	-	-	40	-	-	-	11.21 - 11.24	14.51 - 14.54
22	35	-	-	-	15.1	3.11	11.25	14.55
-	-	-	-	-	-	-	11.26 - 11.29	14.56 - 14.59
21	34	-	-	12.6	15.2	3.12	11.30	15.00
-	-	-	39	-	-	-	11.31 - 11.34	15.01 - 15.04
20	33	-	-	-	15.3	3.13	11.35	15.05
-	-	-	-	12.7	-	-	11.36 - 11.39	15.06 - 15.09
19	32	-	-	-	15.4	3.14	11.40	15.10
-	-	7	38	-	-	-	11.41 - 11.44	15.11 - 15.14
18	31	-	-	12.8	15.5	3.15	11.45	15.15
-	-	-	-	-	-	-	11.46 - 11.49	15.16 - 15.19
17	30	-	-	12.9	15.6	3.16	11.50	15.20
-	-	-	37	-	-	3.17	11.51 - 11.54	15.21 - 15.24
16	29	6	-	13.0	15.7	3.18 - 3.20	11.55 - 11.59	15.25

15	-	-	-	13.1	15.8	3.21 - 3.22	12.00 - 12.04	15.26 - 15.29
-	28	-	-	13.2	15.9	3.23 - 3.25	12.05 - 12.09	15.30 - 15.34
14	27	-	36	13.3	16.0	3.26 - 3.27	12.10 - 12.19	15.35 - 15.39
13	26	-	35	13.4	16.1	3.28 - 3.29	12.20 - 12.24	15.40 - 15.49
12	25	5	34	13.5	16.2	3.30 - 3.32	12.25 - 12.29	15.50 - 15.59
11	24	-	-	13.6	16.3	3.33 - 3.36	12.30 - 12.39	16.00 - 16.09
-	-	-	33	13.7	16.4	3.37 - 3.40	12.40 - 12.49	16.10 - 16.14
10	23	-	32	13.8	16.5	3.41 - 3.44	12.50 - 12.59	16.15 - 16.24
9	22	-	-	13.9	16.6	3.45 - 3.47	13.00 - 13.09	16.25 - 16.34
8	21	4	31	14.0	16.7	3.48	13.10	16.35 - 16.44
-	-	-	-	-	-	-	13.11	16.45 - 16.49
7	20	-	30	-	-	-	-	16.50 - 16.54
-	-	-	-	14.1	16.8	3.49	13.12	16.55 - 17.04
-	19	-	29	-	16.9	-	13.13	17.05 - 17.14
6	-	3	28	-	17.0	-	-	17.15
-	18	-	-	-	-	3.50	13.14	17.16 - 17.19
-	-	-	27	14.2	17.1	-	13.15	17.20
-	17	-	-	-	-	-	-	17.21 - 17.22
5	-	-	-	-	-	3.51	13.16	17.23 - 17.24
-	16	-	26	-	17.2	-	13.17	17.25
-	-	-	-	-	-	-	-	17.26 - 17.27
-	15	-	-	14.3	-	-	13.18	17.28
-	-	-	-	-	-	3.52	13.19	17.29
-	14	-	25	-	17.3	-	-	17.30
-	-	-	-	-	-	-	13.20	17.31
4	13	-	-	-	-	-	13.21	17.32
-	-	-	-	-	-	3.53	-	17.33
-	12	-	-	14.4	-	-	-	17.34
-	-	-	24	-	17.4	-	13.22	17.35
-	11	2	-	-	-	-	13.23	17.36
-	-	-	-	-	-	3.54	-	17.37
-	10	-	-	-	-	-	-	17.38
-	-	-	-	-	-	-	13.24	17.39
-	-	-	-	-	-	-	13.25	-
-	9	-	23	14.5	17.5	-	-	17.40
-	-	-	-	-	-	3.55	-	17.41
3	-	-	-	-	-	-	13.26	17.42
-	8	-	-	-	-	-	13.27	17.43
-	-	-	-	-	-	-	-	17.44
-	-	-	-	-	-	-	-	-

Продолжение табл. 8

-	7	-	-	-	-	3.56	13.28	-
-	-	-	22	-	17.6	-	13.29	17.45
-	-	-	-	14.6	-	-	-	17.46
-	6	-	-	-	-	-	-	17.47
-	-	-	-	-	-	-	13.30	17.48
-	-	-	-	-	-	3.57	13.31	17.49
-	5	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	4	-	21	-	17.7	-	13.32	17.50
-	-	-	-	-	-	-	13.33	17.51
-	-	-	-	14.7	-	3.58	-	17.52
-	-	-	-	-	-	-	-	17.53
-	3	-	-	-	-	-	-	17.54
-	-	1	-	-	-	-	13.34	-
-	-	-	-	-	-	-	13.35	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	2	-	-	-	-	3.59	-	-
-	-	-	20	-	17.8	-	-	17.55
-	-	-	-	-	-	-	13.36	-
1	-	-	-	-	-	-	-	-
-	1	-	-	14.8	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	4.00	-	-
0	0	0	менее 20	более 14.8	более 17.8	более 4.00	более 13.36	более 17.55

Для кандидатов на обучение в образовательных организациях высшего образования МВД России

Баллы	Наименование контрольных упражнений					
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Силовое комплексное упражнение (количество раз)	Бег 100 м (секунд)		Бег (кросс) 1 км (минут/секунд)	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1	2	3	4	5	6	7
Первая группа предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.17	менее 3.42
33	более 29	более 51	менее 12.6	менее 14.6	3.17	3.42
32	29	51	12.6	14.6	3.18	3.43
31	28	50	12.7	14.7	3.19	3.44
30	27	49	12.8	14.8	3.20	3.45
29	26	48	12.9	14.9	3.21	3.46
28	25	47	13.0	15.0	3.22	3.47
27	24	46	13.1	15.1	3.23	3.48
26	23	45	13.2	15.2	3.24	3.49
25	22	44	13.3	15.3	3.25	3.50
24	21	43	13.4	15.4	3.26	3.51
23	20	42	13.5	15.5	3.27	3.52
22	19	41	13.6	15.6	3.28	3.53
21	18	40	13.7	15.7	3.29	3.54
20	17	39	13.8	15.8	3.30	3.55
19	16	38	13.9	15.9	3.31	3.56
18	15	37	14.0	16.0	3.32	3.57
17	14	36	14.1	16.1	3.33	3.58
16	13	35	14.2	16.2	3.34	3.59
15	12	34	14.3	16.3	3.35	4.00
14	-	-	14.4	16.4	3.36	4.01
13	11	33	14.5	16.5	3.37	4.02
12	-	32	14.6	16.6	3.38	4.03

11	10	31	14.7	16.7	3.39	4.04
10	-	30	14.8	16.8	3.40	4.05
9	9	29	14.9	16.9	3.41	4.06
8	-	28	15.0	17.0	3.42	4.07
7	8	27	15.1	17.1	3.43	4.08
6	-	26	15.2	17.2	3.44	4.09
5	7	25	15.3	17.3	3.45	4.10
4	-	24	15.4	17.4	3.46	4.11
3	6	23	15.5	17.5	3.47	4.12
2	-	22	15.6	17.6	3.48	4.13
1	5	21	15.7	17.7	3.49	4.14
0	менее 5	менее 21	более 15.7	более 17.7	более 3.49	более 4.14
Вторая группа предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.20	менее 3.45
33	более 29	более 49	менее 12.9	менее 15.1	3.20	3.45
32	29	49	12.9	15.1	3.21	3.46
31	28	48	13.0	15.2	3.22	3.47
30	27	47	13.1	15.3	3.23	3.48
29	26	46	13.2	15.4	3.24	3.49
28	25	45	13.3	15.5	3.25	3.50
27	24	44	13.4	15.6	3.26	3.51
26	23	43	13.5	15.7	3.27	3.52
25	22	42	13.6	15.8	3.28	3.53
24	21	41	13.7	15.9	3.29	3.54
23	20	40	13.8	16.0	3.30	3.55
22	19	39	13.9	16.1	3.31	3.56
21	18	38	14.0	16.2	3.32	3.57
20	17	37	14.1	16.3	3.33	3.58
19	16	36	14.2	16.4	3.34	3.59
18	15	35	14.3	16.5	3.35	4.00
17	14	34	14.4	16.6	3.36	4.01
16	13	33	14.5	16.7	3.37	4.02
15	12	32	14.6	16.8	3.38	4.03
14	11	31	14.7	16.9	3.39	4.04
13	10	30	14.8	17.0	3.40	4.05

12	9	-	-	17.1	3.41	4.06
11	-	29	14.9	17.2	3.42	4.07
10	8	28	15.0	17.3	3.43	4.08
9	-	27	15.1	17.4	3.44	4.09
8	7	26	15.2	17.5	3.45	4.10
7	-	25	15.3	17.6	3.46	4.11
6	6	24	15.4	17.7	3.47	4.12
5	-	23	15.5	17.8	3.48	4.13
4	5	22	15.6	17.9	3.49	4.14
3	-	21	15.7	18.0	3.50	4.15
2	-	20	15.8	18.1	3.51	4.16
1	4	19	15.9	18.2	3.52	4.17
0	менее 4	менее 19	более 15.9	более 18.2	более 3.52	более 4.17
Третья и четвертая группы предназначения						
34	-	-	-	-	менее 3.49	менее 4.14
33	более 28	более 45	менее 13.3	менее 15.5	3.49	4.14
32	28	45	13.3	15.5	3.50	4.15
31	27	-	13.4	15.6	3.51	4.16
30	26	44	13.5	15.7	3.52	4.17
29	25	-	13.6	15.8	3.53	4.18
28	24	43	13.7	15.9	3.54	4.19
27	23	-	13.8	16.0	3.55	4.20
26	22	42	13.9	16.1	3.56	4.21
25	21	41	14.0	16.2	3.57	4.22
24	20	40	14.1	16.3	3.58	4.23
23	19	39	14.2	16.4	3.59	4.24
22	18	38	14.3	16.5	4.00	4.25
21	17	37	14.4	16.6	4.01	4.26
20	16	36	14.5	16.7	4.02	4.27
19	15	35	14.6	16.8	4.03	4.28
18	14	34	14.7	16.9	4.04	4.29
17	13	33	14.8	17.0	4.05	4.30
16	12	32	14.9	17.1	4.06	4.31
15	11	31	15.0	17.2	4.07	4.32
14	10	30	15.1	17.3	4.08	4.33

Продолжение табл. 9

13	9	29	15.2	17.4	4.09	4.34
12	8	28	15.3	17.5	4.10	4.35
11	-	27	15.4	17.6	4.11	4.36
10	7	26	15.5	17.7	4.12	4.37
9	-	25	15.6	17.8	4.13	4.38
8	6	24	15.7	17.9	4.14	4.39
7	-	23	15.8	18.0	4.15	4.40
6	5	22	15.9	18.1	4.16	4.41
5	-	21	16.0	18.2	4.17	4.42
4	4	20	16.1	18.3	4.18	4.43
3	-	19	16.2	18.4	4.19	4.44
2	3	18	16.3	18.5	4.20	4.45
1	2	17	16.4	18.6	4.21	4.46
0	менее 2	менее 17	более 16.4	более 18.6	более 4.21	более 4.46

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Регулярные занятия физической культурой формируют у человека нужную ему жизненную уверенность в себе и в своих силах, позитивный и стенический эмоциональный фон, а также оптимизм как одну из основных черт характера. Множество общепринятых в системе физического воспитания и самосовершенствования форм занятий возможно применить в той или иной мере с целью совершенствования профессионально-служебной деятельности.

Эффективность большинства видов профессионально-служебного труда значительно зависит, кроме прочего, от специальной физической подготовленности, которая обусловлена регулярными занятиями физическими упражнениями. Эта прямая корреляция получает научное обоснование в свете углубляющихся представлений о критериях взаимодействия разнообразных сторон физического и общего развития личности в процессе жизнедеятельности.

Поиск линий увеличения результативности процесса физической подготовки в системе МВД России должен находиться в имеющихся организационных и временных рамках подготовки сотрудников.

Для приумножения практической устремленности обучения дисциплине «Физическая подготовка» является рациональным:

1. Применяя метод проблемно-ситуационного упражнения на этапе закрепления и усовершенствования пройденного материала по физической подготовке, задания на учебных занятиях отрабатывать в форме системно-комплексного разрешения конкретных (наиболее типичных) служебно-боевых задач с правом избрания курсантом (слушателем) по личному усмотрению употреблять те или иные воздействия для выполнения задания с предшествующей оценкой их действенности и правомерности. Этот подход полагает не примитивное выполнение конкретных заданий как самоцели, а создание мотивационных установок на результативный выход сотрудника из многообразных обстоятельств, возникающих в процессе оперативно-служебной деятельности. Таким образом, целесообразно будет создать ком-

плекты контрольно-обучающих заданий с задействованием специалистов тактико-специальной подготовки, административного, уголовного права и иных дисциплин.

2. С целью достижения наибольшей подготовленности на занятиях по физической подготовке применять не только метод типового повторения, но и способ интерактивного упражнения, вырабатывающего комплекс навыков выполнения моторного влияния во всякой ситуации. Применительно непосредственно к боевым приемам борьбы данный способ на стадии закрепления предполагает: использование многообразных подготовительных воздействий для проведения приема; выполнение приема из разнообразных отправных поз; увеличение стремительности атакующих воздействий противника и силу его отпора; осуществление приема на противниках различного роста и веса; реализацию приема в многообразных сочетаниях с иными приемами; организацию поединков (против невооруженного противника, вооруженного имитационным ножом или палкой, один против двоих или троих и т. п.) по правилам, предусматривающим во избежание травм ограничения и применение защитного обмундирования.

3. Образовывать во время обучения сравнительно высокий уровень нервно-эмоциональной напряженности и сочетать разные средства, которые возможно использовать во время обучения, которые развивают не разно взятые профессионально-прикладные качества и навыки, а специально обеспечивают их комплексное проявление в ограниченных временных факторах в обстоятельствах влияния стресс-факторов.

4. Отображать (моделировать) во время занятий обстоятельства и условия, максимально приближенные к настоящим.

Подобная организация занятий предусматривает правовую оценку принимаемого решения, реализацию действий по тактике личной безопасности, погоню и задержание правонарушителя в разных обстоятельствах окружающей среды: на месте, в том числе в зимний период, в помещениях, автомобиле, в форменной одежде с использованием средств бронезащиты и т. д.

5. Улучшать междисциплинарные корреляты посредством модульного порядка содержания образования в рамках целой структурно-логического

плана обучения дисциплинам физической, огневой и тактико-специальной подготовки. Реализовывать междисциплинарные системные занятия (учения) и создавать интерактивные специальные курсы с целью создания у курсантов и слушателей моделей результативного, в том числе правомерного, использования боевых приемов борьбы, специальных средств и огнестрельного оружия для разрешения служебных задач и обеспечения личной безопасности в нестандартных и экстремальных ситуациях.

6. Совершенствовать учебно-материальную базу, использовать в ходе занятий возможности естественных и искусственных полигонов, обеспечивающих приближение внешних условий занятий к реальным условиям оперативно-служебной деятельности. С этой целью необходимо разработать современные нормативы централизованного материально-технического и финансового обеспечения дисциплин служебно-боевой подготовки.

7. Улучшать систему подготовки, переподготовки и повышения квалификации профессорско-преподавательских кадров с учетом междисциплинарного воздействия. Применять опыт практиков, задействовать к проведению занятий сотрудников подразделений, непосредственно выполняющих задержание правонарушителей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции». URL: <http://www.consultant.ru>.
2. Федеральный закон от 04.12.2017 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <http://www.consultant.ru>.
3. Физическая подготовка: альбом схем / А. Н. Волков, С. В. Кузнецов, М. Г. Данилов. Нижний Новгород, 2009.
5. Кудин В. А., Торопов В. А., Ушенин А. И. Физическая подготовка: учебник. СПб., 2010.
6. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. М., 2009.
8. Горелов С. А. Физическое саморазвитие руководителя ОВД как фактор повышения его профессиональной работоспособности. Воронеж, 2011.
9. Физическая подготовка: учебник / под ред. В. А. Торопова, А. И. Ушенина, М. Л. Куликова. СПб., 2010.
10. Троян Е. И. Обучение боевым приемам борьбы в служебно-прикладной физической подготовке слушателей учебных центров МВД России: дис. ... канд. пед. наук. М., 2006.
11. Евсиков А. И. Профессионально-ориентированные технологии и методы физической подготовки курсантов образовательных учреждений МВД России к действиям при чрезвычайных обстоятельствах: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2010.
12. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов; под ред. С. В. Кузнецова. М., 2016.
13. Физическая культура: учебник для студентов высших заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. Саратов. URL: www.iprbookshop.ru.
14. Прикладная физическая и двигательная подготовка будущих сотрудников специальных подразделений: научно-практическое пособие / Е. Е. Витютнев. Краснодар, 2016.
15. Организация спортивно-массовой работы и спортивных мероприя-

тий в образовательных организациях МВД России: учебное пособие / А. Б. Медников, Е. Н. Карелкин. Краснодар, 2016.

16. Методика проведения практических занятий по физической подготовке для сотрудников органов внутренних дел: учебно-методическое пособие / В. А. Овчинников [и др.]. Волгоград, 2016.

17. Физическая подготовка (практический раздел): учебное пособие / В. А. Серебрянников [и др.]; под ред. В. А. Серебрянникова. Хабаровск, 2016.

18. Методика преодоления полосы препятствий: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Е. Ю. Черкесов. Ростов н/Д, 2016.

19. Методика обучения удушающим приемам: учебно-методическое пособие / Б. В. Шилакин и др. Хабаровск, 2016.

20. Формирование у сотрудников полиции специальных навыков, необходимых для несения службы в экстремальных ситуациях: учебно-методическое пособие / А. И. Кузнецов, Д. В. Литвин, Р. С. Ахметов, С. В. Украинский. М., 2016.

21. Психолого-педагогические основы специальной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. Б. Медников. Краснодар, 2015.

22. Болевые приемы стоя и сопровождение: учебное пособие / В. М. Бирзул. Ростов н/Д, 2015.

23. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения как средство развития физических качеств курсантов системы вузов МВД России: учебно-методическое пособие / С. В. Никифоров. Ростов н/Д, 2014.

24. Методика обучения боевым приемам борьбы: методические рекомендации / Е. Ю. Черкесов, Н. А. Ширококов. Ростов н/Д, 2017.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Влияние физической подготовки на формирование здорового образа жизни сотрудников МВД России.....	
1.1. Понятие и сущность здорового образа жизни.....	
1.2. Понятие и значение физической подготовки	
1.3. Психологические аспекты физической подготовки	
Глава 2. Содержание физической подготовки.....	
2.1. Структура занятий по физической подготовке.....	
2.2. Боевые приемы борьбы и организационно-методические особенности их освоения.....	
2.3. Виды боевых приемов борьбы.....	
2.3.1. Виды контроля преступника.....	
2.3.2. Приемы задержания и сопровождения.....	
2.3.3. Удары	
2.3.4. Защита от ударов вооруженного или безоружного противника.....	
2.3.5. Освобождение от захватов и обхватов	
2.3.6. Защита от угрозы оружием и обезоруживание.....	
2.4. Служебно-прикладные умения и навыки	
2.5. Профессионально важные физические качества	
Глава 3. Построение процесса физической подготовки	
3.1. Организационно-методические особенности освоения и отработки боевых приемов борьбы.....	
3.2. Структура учебного процесса по физической подготовке	
3.3. Порядок проверки и оценки физической подготовленности.....	
Заключение.....	
Литература	

ПОЛУНИН Виктор Петрович;
ЛОГИНОВ Сергей Николаевич

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ
СОТРУДНИКОВ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Редактор *М. А. Тур*
Корректор *М. А. Тур*
Технический редактор *М. А. Тур*
Компьютерная верстка – *Е. А. Ковжого*

Сдано в набор 28.05.2018. Подписано в печать 13.08.2018.

Формат 60x84/16. Объем 7 п.л. Набор компьютерный.

Гарнитура Minion Pro. Печать ризография.

Бумага офсетная.

Тираж 70 экз. Заказ № .

Редакционно-издательское отделение НИиРИО

ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

Отпечатано в ГПиОП НИиРИО

ФГКОУ ВО РЮИ МВД России.

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

ISBN 978-5-8928-8361-0

