

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КАЗАНСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

**ОБУЧЕНИЕ АТАКУЮЩЕЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
В СИСТЕМЕ БОЕВЫХ ПРИЁМОВ БОРЬБЫ**

Учебно-методическое пособие

Составитель О.П. Кубасов

Казань  
КЮИ МВД России  
2020

**ББК 75**  
**К 88**

Одобрено редакционно-издательским советом КЮИ МВД России

Рецензенты:

Кандидат психологических наук, доцент С.В. Кузнецов  
(Нижегородская академия МВД России)  
А.Т. Биналиев (Ростовский юридический институт МВД России)

**О 26**      **Обучение атакующей ударной технике сотрудников органов внутренних дел в системе боевых приёмов борьбы: учебно-методическое пособие / сост. О.П. Кубасов. – Казань: КЮИ МВД России, 2020. – 47 с.**

В пособии рассматриваются вопросы выполнения атакующих серий и комбинаций ударов, предлагается методика самостоятельного изучения, тренировка и совершенствование техники атакующих действий в ударном взаимодействии.

Пособие предназначено для преподавателей, инструкторов физической подготовки, а также курсантов (слушателей) и сотрудников МВД России.

**ББК 75**

© КЮИ МВД России, 2020  
© Кубасов О.П., 2020

## Оглавление

Введение.....	4
1. Методика разучивания, тренировки и совершенствования серий и комбинаций ударов.....	5
2. Атакующие серии ударов.....	6
2.1. Серии прямых ударов руками.....	7
2.2. Серии ударов руками сбоку.....	9
2.3. Серии ударов руками снизу.....	11
2.4. Серии ударов руками наотмашь.....	14
2.5. Серии ударов руками сверху.....	16
2.6. Серии ударов ногами снизу.....	18
2.7. Серии ударов ногами сбоку.....	20
2.8. Серии прямых ударов ногами.....	22
2.9. Серии ударов ногами в сторону.....	24
2.10. Серии ударов ногами назад.....	26
3. Комбинации ударов.....	28
3.1 Комбинации «рука – рука».....	29
3.2 Комбинации «рука – нога».....	33
3.3 Комбинации «нога – нога».....	37
3.4 Комбинации «нога – рука».....	41
Заключение.....	45
Список литературы.....	46

## Введение

В соответствии пунктом 56.22. приказам МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с шагом (подскоком) и включать следующие сочетания: рука-рука; рука-нога; нога-нога; нога-рука.

Значимость серий и комбинаций ударов для сотрудников ОВД обусловлена активным противодействием правонарушителя, пытающегося нанести физические повреждения. Тем более данной тематике не в полной мере уделяется внимание при отработке атакующих действиях с нанесением ударов. Необходимо отметить, что сотрудники ОВД слабо владеют ударной техникой применения боевых приемов борьбы, что отрицательно сказывается в противоборстве с правонарушителем, оказывающим физическое сопротивление.

Умелые действия сотрудника с применением ударов могут взорвать или пресечь агрессивное противодействие правонарушителя в ситуациях служебно-боевой деятельности.

В данном пособии рассматриваются несложные и эффективные серии и комбинации ударов, применяемых при оказании физического противодействия сотруднику ОВД.

# **1. Методика разучивания, тренировки и совершенствования серий и комбинаций ударов**

Разучивание:

- Выполнение ударных действий индивидуально на месте и в движении (желательно перед зеркалом) с различной скоростью выполнения (медленно, быстро).

Необходимо обратить внимание при выполнении серий и комбинаций на конечное положение ударной руки или ног и перемещение веса тела в ударной фазе.

- Выполнение ударных действий индивидуально на снарядах (боксерский мешок, настенная подушка, пневмо-груша) с различной скоростью и силой удара.

Необходимо обратить внимание на подбор ударной дистанции, разложение воздействия силы по ударам и конечное положения в завершенной ударной атаке.

Тренировка:

- Выполнение ударных действий в паре (с ассистентом) на месте по боксерским лапам, подушкам и жилетам. Необходимо обратить внимание на чувство ударной дистанции, удара и положения ассистента. Сохранять устойчивое положение и боевую стойку, контролируя положение рук.

Совершенствование:

- Выполнение ударных действий в паре, в движении (с ассистентом), по боксерским лапам, подушкам и жилетам. На начальном этапе действия выполняются медленно при движении ассистента назад, влево и вправо (подбираем ударную дистанцию). По мере усвоения скорость выполнения атакующих действий и передвижения увеличивается (обращаем внимание на технику выполнения удара) Необходимо помнить, что конечное положение одного действия является исходным (стартовым) для другого. То есть если мы заканчиваем атаку ударом ноги или руки, то должны прийти в такое конечное положе-

ние, которое бы позволило перейти к защитным действиям или при необходимости продолжить атакующие действия. Обратить внимание на скоординированность действий при выполнении ударов в движении. Ассистент после удара в движении выполняет передвижение на ударную дистанцию по условию выполнения упражнения (назад, вперед или в сторону).

- Выполнение атакующих действий в учебно-тренировочных поединках по условно оговоренным действиям с ассистентом. Например: атакующие действия только руками, ногами или ногами и руками; не более двух или трёх ударов; начало атаки с рук или ног и тому подобное.

- Проведение учебно-тренировочных поединков в произвольном стиле, с разбором действий.

- Участие в соревнованиях.

## **2. Атакующие серии ударов**

**Серия ударов в единоборствах – это нанесение однотипных (одинаковых) ударов, выполняемых подряд за минимально короткий промежуток времени в рамках одной атаки.**

Серии состоят из двух и более ударов, могут выполняться как по одному, так и по разным уровням атаки (по верхнему, среднему и нижнему). Верхний уровень атаки – голова, плечи; средний уровень атаки – грудь, живот; нижний уровень атаки – от пояса до стоп. Из практики единоборств в большинстве случаев необходимое ударное воздействие достигается за счет серии из трех ударов. По силе ударного воздействия самым сильным (акцентированным) ударом является последний удар. Поэтому при разучивании серии ударов необходимо вкладывать силу в последний удар.

Для более простого восприятия во время разучивания серий и комбинаций применяется упрощенная терминология. Удар впереди находящейся рукой (ногой) и счет – «Раз», а сзади находящейся рукой

(ногой) – «Два». Например: И.п. - Левосторонняя стойка. Серия прямых ударов рукой: «раз-раз-два» значит два прямых удара левой рукой и один прямой удар правой рукой.

В пособии нами рассмотрены трехударные серии и комбинации атакующих действий, но это не означает, что другие варианты ударных действий не эффективны.

## 2.1. Серии прямых ударов руками

### Первая серия: «Раз – раз – два» (фото 1- 4)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С небольшим подшагом левой ногой выполнить сдвоенные короткие удары левой рукой и длинный прямой удар правой рукой. Удары выполняются в верхний уровень атаки. Левая рука, выполняя удары, отвлекает, раскрывает правонарушителя, а правая рука наносит акцентированный удар. Необходимо обратить внимание – подшаг и первый удар выполняются одновременно.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4

**Вторая серия: «Раз – два – раз» (фото 5 – 8).**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С небольшим подшагом левой ногой выполнить короткий удар левой рукой, затем длинный прямой удар правой рукой и длинный акцентированный удар левой рукой. Обратите внимание на перенос веса тела в момент выполнения ударов (переносить на разноименную ногу).



Фото 5



Фото 6



Фото 7



Фото 8

## 2.2. Серии ударов руками сбоку

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 9 – 12)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом левой ногой вперёд – короткий левый удар сбоку в голову – длинный удар правой, а затем левой рукой нанести акцентированный удар в голову. Обратит внимание на перенос веса тела с ноги на ногу.



Фото 9



Фото 10



Фото 11



Фото 12

### **Вторая серия: «Раз – раз – два» (фото 13 – 16)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом (или скачком) левой ногой вперёд – короткий сдвоенный левый удар сбоку в голову – длинный акцентированный удар сбоку правой рукой в голову. Необходимо обратить внимание на положение туловища и перенос веса тела в момент выполнения ударов: (нельзя допускать заваливания и провала туловища).



Фото 13



Фото 14



Фото 15



Фото 16

### 2.3. Серии ударов руками снизу

#### **Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 17 – 20)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом левой ногой нанести короткий удар левой рукой в средний или верхний уровень атаки – правой рукой короткий удар в верхний уровень атаки и левой рукой короткий акцентированный удар в средний уровень атаки. Обратить внимание на небольшое подседание и скручивания туловища в сторону выполняющей удар руки. В момент выполнения удара вес тела перемещается на разноименную ногу.



Фото 17



Фото 18



Фото 19



Фото 20

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 21 – 24)**

И.п. – левосторонняя или фронтальная боевая стойка. С подшагом левой ноги нанести короткий удар правой рукой в средний или верхний уровень атаки – левой рукой короткий удар в верхний уровень атаки и правой рукой короткий акцентированный удар в средний уровень атаки.



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24

## 2.4. Серии ударов руками наотмашь

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 25-28)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Подседая и скручиваясь вправо сделать замах левой рукой (к правому плечу) – выполняя шаг левой ногой, одновременно нанести удар наотмашь левой рукой, затем нанести удар правой рукой и акцентированный удар наотмашь левой рукой. Необходимо обратить внимание, что вес тела приходится при ударе на одноименную ногу, а свободная рука находится в положении замаха. При отработке удара в движении шаг выполняется одноименной ногой.



Фото 25



Фото 26



Фото 27



Фото 28

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 29 – 32)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Подседая и скручиваясь влево, сделать замах правой рукой (к левому плечу) – поворачивая туловище в право нанести удар наотмашь правой рукой, затем нанести удар левой рукой и акцентированный удар наотмашь правой рукой. Необходимо обратить внимание, что в конечной фазе удара бьющая рука в локтевом суставе полностью не должна разгибаться, а вес тела должен переноситься на одноименную ногу.



Фото 29



Фото 30



Фото 31



Фото 32

## 2.5. Серии ударов руками сверху

**Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 33 – 36).**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом левой ноги одновременно нанести удар сверху левой рукой, затем удар правой рукой и акцентированный удар сверху левой рукой. Необходимо обратить внимание, что вес тела во время удара должен переноситься на разноименную ногу.



Фото 33

Фото 34



Фото 35

Фото 36

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 37- 42)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом левой ноги одновременно нанести удар сверху правой рукой, затем удар левой рукой и акцентированный удар сверху правой рукой. При отработке удара в движение вес тела необходимо переносить на разноименную ногу. Шаг и удар выполняются одновременно.



Фото 37



Фото 38



Фото 39



Фото 40

## 2.6. Серии ударов ногами снизу

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 41 – 44)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги к опорной левой ноге (можно выполнить скачок) левой ногой нанести удар снизу по нижнему урону атаки, затем выполнить удар правой ногой и акцентированный удар левой ногой. Необходимо обратить внимание, что при отработке серии в движении необходимо ударной ногой делать шаг вперёд на ассистента, выполняя атаку по прямой линии.



Фото 41



Фото 42



Фото 43



Фото 44

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 45 – 48)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Правой ногой нанести удар снизу по нижнему урону атаки, затем удар левой ногой и акцентированный удар правой ногой. Необходимо обратить внимание, что при выполнении удара опорная нога должна стоять полностью на стопе, пятка не отрываться от пола. Во время отработки серии в движении туловище не отклонять и не заваливаться вперед.



Фото 45



Фото 46



Фото 47



Фото 48

## 2.7. Серии ударов ногами сбоку

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 49 – 52)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги к опорной левой ноге левой ногой нанести удар сбоку по нижнему или среднему урону атаки, затем нанести удар правой ногой и акцентированный удар левой ногой. Необходимо обратить внимание на положение опорной ноги (должна стоять полностью на стопе) и положение туловища (не должно отклоняться и завалиться вперед). Удары выполняются по мере растяжки по разным уровням атаки.



Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 53-56)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Правой ногой нанести удар сбоку по нижнему или среднему урону атаки, затем выполнить удар левой ногой и акцентированный удар правой ногой. Необходимо обратить внимание, что в момент удара опорная нога выполняет поворот стопы в сторону атаки.



Фото 53



Фото 54



Фото 55



Фото 56

**2.8**

## 8. Серия прямых ударов ногами

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 57 – 60)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги к опорной левой ноге левой ногой нанести прямой удар по среднему уровню атаки, затем удар правой ногой и акцентированный удар левой ногой. Обратить внимание на вынос колена бьющей ноги (поднять как можно выше) и удерживать устойчивое положение на опорной ноге (не заваливаться).



Фото 57



Фото 58



Фото 59



Фото 60

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 61- 64)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Правой ногой нанести прямой удар по среднему урону атаки, затем удар левой ногой и акцентированный удар правой ногой. Во время отработки удара в движении, необходимо бьющей ногой делать шаг вперёд к ассистенту.



Фото 61



Фото 62



Фото 63



Фото 64

## 2.9. Серии ударов ногами в сторону

### Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 65 – 68)

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги к левой ноге нанести удар в сторону левой ногой, затем вернуться в левостороннюю стойку и с поворотом налево нанести удар в сторону правой ногой, встать правостороннюю стойку и с поворотом направо нанести акцентированный удар левой ногой. Необходимо обратить внимание на удержание равновесия на опорной ноге и удерживать туловище от заваливания в стороны.



Фото 65



Фото 66



Фото 67



Фото 68

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 69 –72)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С поворотом туловища налево нанести правой ногой удар в сторону в средний уровень атаки, затем, придя в правостороннюю стойку, с поворотом туловища направо, нанести удар в сторону левой ногой и с поворотом туловища налево нанести акцентированный удар правой ногой. Обратить внимание на ударную часть бьющей стопы (ударная часть ближе к пятке или наружное ребро стопы).



Фото 69



Фото 70



Фото 71



Фото 72

## 2.10. Серии ударов ногами назад

**Первая серия: «Раз – два – раз» (фото 73-76).**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Ассистент находится сзади сбоку. С подшагом левой ноги к правой ноге нанести удар правой ногой в средний уровень атаки. Вернуться в левостороннюю стойку и с поворотом головы, а затем туловища влево нанести удар назад правой ногой. Вернуться в левостороннюю стойку и с поворотом головы, а затем туловища вправо нанести акцентированный удар левой ногой. В момент перехода от одного удара к другому необходимо сохранять равновесие и не заваливать туловище. Удар наносится пяткой.



Фото 73



Фото 74



Фото 75



Фото 76

**Вторая серия: «Два – раз – два» (фото 77–80)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Ассистент находится сзади-сбоку. С поворотом головы, а затем и туловища влево нанести удар левой ногой в средний уровень атаки, вернуться в и.п. и выполнить удар правой ногой, вернуться в и.п. и нанести акцентированный удар левой ногой. При выполнении серии ударов в движении необходимо делать шаг назад по прямой в сторону ассистента ударной ногой. Особую сложность поворот туловища с одновременным ударом и удержанием равновесия на опорной ноге.



Фото 77



Фото 78



Фото 79



Фото 80

### 3. Комбинации ударов

**Комбинация ударов в единоборствах – это выполнение разнообразных ударов по стилю и силе во время атакующих или защитных действий за определенный промежуток времени.**

Серия ударов может быть частью комбинации ударов и выполняться как по одному уровню, так и по разным уровням атаки. Комбинация ударов позволяет разнообразить атакующие действия, что увеличивает эффективность воздействия ударной техники в противоборстве с правонарушителем.

Предлагаемые комбинации ударов составлены на основе техники выполнения ударов в соответствии с «Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних Российской Федерации» и представляют собой несложные сочетания ударных действий для применения в служебных ситуациях при оказании физического противодействия правонарушителем.

Комбинирование ударных действий строится на принципах дезориентации и отвлечения правонарушителя от основного финального акцентированного удара, позволяющего остановить противоборство или нейтрализовать его на определенное время. Дезориентация состоит из атакующих ударов (слабой, средней силы) по разным уровням атаки, позволяющая разбить (растачить это спортивный термин) защиту правонарушителя. Отвлечение предполагает нанесение ударов (средней силы) по не защищённым в данный момент уровням атаки с целью отвлечения и подготовки основного акцентированного удара в уязвимое место правонарушителя.

Необходимо обратить внимание на этапе разучивания и тренировки комбинаций, что конечная фаза одного действия является подготовительным положением для другого действия. Последний удар в комбинации выполняется наиболее сильно. Во время ударного действия рекомендуется обращать внимание на перенос веса тела. При выполнении ударов в движении необходимо добиться скоординированности шаговых и ударных действий.

### 3.1 Комбинации ударов «рука – рука»

**Первая комбинация: «Два» - прямой, «раз» - сбоку и «два» – сверху (фото 81 – 84)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом левой ногой вперёд нанести прямой удар правой рукой по верхнему уровню атаки, затем удар сбоку левой рукой и акцентированный удар сверху правой рукой. В момент удара вес тела должен перемещаться на противоположную ногу.



Фото 81



Фото 82



Фото 83



Фото 84

**Вторая комбинация: «Два» - сбоку, «два» - наотмашь и «раз» – сбоку (фото 85 – 88)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом вперед левой ногой нанести удар сбоку в верхний уровень атаки правой рукой и этой же рукой удар наотмашь и акцентированный удар сбоку левой рукой.



Фото 85



Фото 86



Фото 87



Фото 88

**Третья комбинация: «Раз» - снизу, «два» - локтём сбоку и «раз» – сверху (фото 89 – 92)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом вперед левой ногой удар левой рукой снизу в средний уровень атаки, затем правым локтём сбоку нанести удар в верхний уровень атаки и левой рукой акцентированный удар сверху по верхнему уровню атаки. Во время первого удара необходимо шагом вперёд перейти на ближнюю дистанцию.



Фото 89



Фото 90



Фото 91



фото 92

**Четвертая комбинация: «Два» - сверху, «раз» - снизу и «два» – снизу (фото 93 – 96)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом левой ноги нанести удар сверху правой рукой по верхнему уровню атаки, затем удар левой рукой снизу по среднему уровню атаки и акцентированный удар снизу правой рукой по среднему уровню атаки.



Фото 93



Фото 94



Фото 95



Фото 96

### 3.2. Комбинации ударов «рука – нога»

**Первая комбинация: «Раз» - прямой удар рукой, «два» - удар ногой сбоку и «раз» – удар коленом снизу (фото 97-100)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом левой ногой вперед выполнить прямой удар рукой в верхний уровень атаки, затем нанести удар правой ногой сбоку по нижнему уровню атаки и акцентированный удар снизу коленом левой ноги по среднему уровню атаки. После удара сбоку необходимо правой ногой выполнить шаг вперед – в сторону (сократить дистанцию).



Фото 97



Фото 98



Фото 99



Фото 100

**Вторая комбинация: «Два» - удар рукой сбоку, «раз» - удар ногой снизу и «два» – удар коленом сбоку (фото 101-104)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом левой ногой вперед выполнить удар правой рукой сбоку в верхний уровень атаки, затем нанести удар левой ногой снизу по нижнему уровню атаки и акцентированный удар левой ногой коленом сбоку в средний уровень атаки. После удара ногой снизу необходимо выполнить шаг вперед – в сторону бьющей ноги (сократить дистанцию).



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104

**Третья комбинация: «Два» - удар рукой сверху, «раз» - удар коленом снизу и «два» – удар коленом снизу (фото 105-108).**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом левой ногой вперед выполнить удар правой руки сверху по верхнему уровню атаки, затем выполнить захват руками и нанести правым и левым коленом поочередно удар снизу по нижнему уровню атаки. Необходимо обратить внимание, что удары коленом выполняются без захвата и с захватом. Захват выполняется за шею или одежду с рывковым движением руками вниз навстречу наносящему удар колену.



Фото 105



Фото 106



Фото 107



Фото 108

**Четвертая комбинация: «Два» - удар рукой снизу, «раз» - удар рукой сверху и «два» – удар коленом снизу (фото 109-112)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С шагом левой ногой вперед выполнить удар правой рукой снизу по нижнему уровню атаки, затем нанести левой рукой удар сверху по верхнему уровню атаки и правым коленом акцентированный удар снизу по среднему уровню атаки. Необходимо обратить внимание, что удар коленом может выполняться, как в захвате, так и без захвата.



Фото 109



Фото 110



Фото 111



Фото 112

### 3.3. Комбинации ударов «нога – нога»

**Первая комбинация: «Два» - прямой удар, «раз» - прямой удар и «два» – удар сбоку (фото 113-116)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Нанести прямой удар правой ногой, затем прямой удар левой ногой в средний уровень атаки и акцентированный удар правой ногой сбоку по нижнему уровню атаки. Необходимо сохранять устойчивое положение и не допускать завала туловища вперед или назад.



Фото 113



Фото 114



Фото 115



Фото 116

**Вторая комбинация: «Раз» - удар снизу, «два» - удар сбоку и «раз» – удар коленом сбоку (фото 117-120)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги нанести удар снизу левой ногой в нижний уровень атаки, затем нанести правой ногой удар сбоку по нижнему уровню атаки и выполнить акцентированный удар левым коленом сбоку в средний уровень атаки. Необходимо обратить внимание, что после удара правой ногой сбоку выполняется шаг вперед в сторону для сокращения дистанции с ассистентом.



Фото 117



Фото 118



Фото 119



Фото 120

**Третья комбинация: «Два» - удар в сторону, «раз» - удар сбоку и «два» – удар сбоку (фото 121-124)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С поворотом туловища на- лево нанести правой ногой удар в сторону по среднему уровню атаки, затем нанести левой ногой удар сбоку по нижнему уровню атаки и акцентированный удар правой ногой сбоку по нижнему уровню атаки.



Фото 121



Фото 122



Фото 123



Фото 124

**Четвертая комбинация: «Раз» - удар назад, «два» - удар сбоку и «раз» – удар коленом сбоку (фото 125-126)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка, ассистент находится сзади сбоку. С подшагом левой ноги нанести удар назад правой ногой в средний уровень атаки, затем повернуться лицом к ассистенту нанести левой ногой удар сбоку в нижний уровень атаки и акцентированный удар сбоку коленом правой ноги. После удара правой ногой назад необходимо сделать шаг вправо в сторону и выполнить удар левой ногой сбоку.



Фото 126



Фото 127



Фото 128



Фото 129

### 3.4. Комбинации «нога – рука»

**Первая комбинация: «Раз» - удар ногой снизу, «два» - прямой удар и «раз» – удар рукой сверху (фото 130-133)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Нанести удар правой ногой снизу в нижний уровень атаки, затем левой ногой прямой в средний уровень атаки и акцентированный удар левой рукой сверху по верхнему уровню атаки. Необходимо обратить внимание, что после прямого удара ногой делается шаг вперед в сторону (для сокращения дистанции).



Фото 130



Фото 131



Фото 132



Фото 133

**Вторая комбинация: «Раз» - удар ногой снизу, «два» - удар рукой сверху и «раз» – удар рукой снизу (фото 134-139)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги нанести левой ногой удар снизу в нижний уровень атаки, затем правой рукой удар сверху по верхнему уровню атаки и акцентированный удар левой рукой снизу. Обратите внимание, что после удара снизу левой ногой для сокращения дистанции необходимо выполнить шаг вперед в сторону.



Фото 134



Фото 137



Фото 138



Фото 139

**Третья комбинация: «Два» - удар ногой сбоку, «раз» - удар ногой сбоку и «два» – удар рукой сверху (фото 140-144)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. Нанести правой ногой и затем левой ногой удар сбоку в нижней уровень атаки и акцентированный удар рукой сверху по верхнему уровню атаки. Необходимо обратить внимание атакующего на положение туловища (тело не должно заваливаться) и выдерживать ударную дистанцию.



Фото 140



Фото 141



Фото 143



Фото 144

**Четвертая комбинация: «Раз» - удар ногой снизу, «два» - удар рукой сбоку и «раз» – удар рукой сбоку (фото 145-148)**

И.п. – левосторонняя боевая стойка. С подшагом правой ноги нанести удар снизу левой ногой в нижний уровень атаки, затем правой рукой сбоку в верхний уровень атаки и акцентированный прямой удар левой рукой в верхний уровень атаки. Обратите внимание, что после удара ногой снизу выполняется шаг вперед в сторону.



Фото 145

Фото 146



Фото 147

Фото 148

После выполнения атакующих серий или комбинаций ударов сотрудник действует по ситуации – проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения правонарушителя с угрозой его применения или применяет его на поражение.

### **Заключение**

Физическая подготовленность сотрудников органов внутренних дел является базовым элементом боевой готовности и выступает одним из важнейших компонентов их профессиональной пригодности.

В «Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» по тематике выполнения серий и комбинаций ударов нет никаких практических рекомендаций, дается перечисление атакующих действий, что не в лучшей степени отражается на подготовке сотрудников ОВД. В целях улучшения качества подготовки курсантов, слушателей и сотрудников ОВД по разделу «Боевые приёмы борьбы» нами было подготовлено учебно-методическое пособие по теме «Обучение атакующей ударной технике сотрудников ОВД в системе боевых приёмов борьбы». Как представляется нам, данная тема заслуживает дальнейшего развернутого рассмотрения. В пособии были рассмотрены серии и комбинации ударов и методика их разучивания и тренировки. Материалы, отраженные в пособии, рекомендуется применять на плановых занятиях по физической подготовке курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников ОВД с учетом цели и задач занятия.

Учебно – методическое пособие предназначено для самостоятельного изучения, на базе освоенной техники нанесения ударов.

## Список литературы

1. «О полиции». Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.2011 № 3-ФЗ (ред. от 07.03.2018)
2. Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации: приказ МВД России от 01.07.2017 № 450.
3. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С.В. Кузнецов [и др.]; под ред. С.В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 328 с.
4. Овчинников В.А. Физическая подготовка : учебник. / В.А. Овчинников, В.С. Якимович.– Волгоград: ВА МВД России, 2014. – 552 с.
5. Профессиональное обучение сотрудников ОВД (профессиональная подготовка полицейских): учебник: в 2 ч./ под общ. ред. В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2014. – 228с.
6. Санников В.А. Обучение и совершенствование боксера в технике бокса: учебное пособие / В.А. Санников, В.А. Абаджян. – Воронеж, ВГИФК, 2005. – 76 с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2011. – 400 с.

Учебное издание

**ОБУЧЕНИЕ  
АТАКУЮЩЕЙ УДАРНОЙ ТЕХНИКЕ  
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

учебно-методическое пособие

Составитель  
Кубасов Олег Петрович,  
кандидат педагогических наук

Корректор  
Компьютерная верстка  
Дизайн обложки

О.Н. Хрусталева  
Е.О. Смирнова  
Е.А. Бикмуллина

Формат 60×84 1/16  
Подписано в печать

Усл. печ. л 3  
Тираж 30

Типография КЮИ МВД России  
420108, г. Казань, ул. Оренбургский тракт, 130