

Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ЮРИДИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

**ПРИМЕНЕНИЕ БРОСКОВ
В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Методические рекомендации

КРАСНОЯРСК
СибЮИ МВД России
2026

УДК 796.82
ББК 75.715

Рецензенты: Малиновский А.В. – начальник кафедры физической подготовки Барнаульского юридического института МВД России кандидат педагогических наук, доцент;

Л.К. Сидоров – профессор теоретических основ физического воспитания Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева доктор педагогических наук, профессор.

Методические рекомендации подготовлены доцентом А.И. Кравчуком (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), С.В. Паршиным (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), В.А. Анисимовым (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), М.В. Глубокой (Сибирский юридический институт МВД России, г. Красноярск), кандидатом педагогических наук Е.С. Иванченко (Восточно-Сибирский институт МВД России, г. Иркутск).

Применение бросков в служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации : методические рекомендации / А.И. Кравчук, С.В. Паршин, В.А. Анисимов [и др.]. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2026. – 37 с. – Электронные текстовые и графические данные 4,4 Мб. – AdobeReader 6.0. – Официальный сайт Сибирского юридического института МВД России. Режим доступа: <http://сибюи.мвд.рф>. – Загл. с титул. экрана.

В методических рекомендациях представлены двигательные действия – броски и тактические способы их применения, рекомендуемые сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации в различных ситуациях служебной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для руководителей занятий по физической подготовке, сотрудников территориальных органов внутренних дел, курсантов, слушателей, проходящих обучение в образовательных организациях системы МВД России.

© А.И. Кравчук, С.В. Паршин, В.А. Анисимов,
М.В. Глубокая, Е.С. Иванченко, 2026
© СибЮИ МВД России, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ОСВОЕНИЮ	7
2. ТЕХНИКА БРОСКОВ	11
3. СВАЛИВАНИЯ, «НЕСПОРТИВНЫЕ» БРОСКИ С ПЕРЕХОДОМ НА ЗАДЕРЖАНИЕ	28
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	34
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	35

ВВЕДЕНИЕ

На протяжении многих лет на планомерной основе ведется процесс модернизации профессионального обучения сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Одним из направлений повышения уровня физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники) является совершенствование навыков силового противоборства в захвате с правонарушителями, как в стойке, так и в положении лежа. Особо актуальной задачей является совершенствование техники бросков.

По мнению многих специалистов в области физической подготовки сотрудников, броски являются эффективными приемами для снижения уровня сопротивления и агрессии, задержания правонарушителей. Прикладное значение и эффективность бросков выражается в том, что их применение позволяет сотрудникам переводить правонарушителей в положение лежа, где надежность и успешность действий сотрудников по нейтрализации правонарушителей значительно повышается в сравнении с действиями в стойке¹. Необходимость формирования у сотрудников полиции умений и навыков борцовской техники, в том числе бросков, является актуальной и неоспоримой задачей².

В ходе научных исследований, осуществляемых коллективами образовательных организаций МВД России, разрабатываются инновационные технологии, обновляются методики обучения, направленные на улучшение профессиональной служебной и физической подготовленности сотрудников. Однако проблема формирования у сотрудников ОВД навыков силового противоборства с правонарушителями по-прежнему остается актуальной. Практика, научные исследования, результаты инспекторских и контрольных проверок показывают, что сотрудники владеют техникой бросков на уровне недостаточном для успешного противоборства с правонарушителями, их за-

¹ Обучение бросковой технике сотрудников ОВД в рамках специальной физической подготовки : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Д.В. Ошурков [и др.]. Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020 № гос. регистрации 07206090.

² Лигута, В.Ф., Серебрянников В.А., Кшевин В.С. Изучение практики применения бросковой техники сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности утверждения // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 214-219.

держания, самозащиты и защиты граждан от преступного посягательства¹.

Часть специалистов видят способами решения указанной проблемы расширение арсенала изучаемых бросков, увеличение объема времени, отводимого на их совершенствование, модернизацию методики обучения².

Другие специалисты придерживаются мнения, что вариантов изучаемых бросков должно быть меньше, так как нет возможности увеличить лимит предоставленного для обучения времени. Они считают, что изучать необходимо наиболее простые, не требующие больших временных затрат на освоение, броски³. Не все согласны с этим, многие считают, что сокращение бросков и упрощение их технических элементов недопустимо, это ведет к выхолащиванию техники борьбы и снижает способность сотрудников ОВД к силовому противодействию правонарушителям⁴.

Подобные противоречия во взглядах на решение указанной проблемы прослеживаются в течение многих десятков лет и выражаются в периодическом изменении перечня бросков, рекомендованного сотрудникам к изучению ведомственными нормативными документами. Так же происходит трансформация техники бросков. Указанная проблема требует комплексного осмысления и решения.

Практическая значимость данной работы заключается в том, что на основе полученных научных исследований сформулированы рекомендации по совершенствованию учебного процесса направленного на формирование у сотрудников ОВД бросковой техники, скорректировано содержание учебного материала по указанной тематике, внесены поправки в технику бросков с учетом их прикладной направленности.

В данной работе броски представлены в иерархическом порядке в соответствии с их прикладной значимостью – эффективно-

¹ Там же.

² Красилов О.В., Мананников С.В. К вопросу о методике обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России на занятиях по физической подготовке // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями; БЮИ МВД России. 2016. № 16-2. С. 184-186.

³ Кузнецов С.В., Волков А.Н., Козицын А.Л. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография. Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. 396 с.

⁴ Горелик А.В., Гуралев В.М. Ретроспективный взгляд на дзюдо и самбо через анализ практики использования прикладных единоборств в системе МВД России // Научный компонент. 2020. № 2 (6). С. 148-156.

стью для практической деятельности, а также рациональностью временных затрат на их изучение. Кроме этого, даны варианты бросков (сваливаний), которые не входят ни в один из видов спорта, а выработаны сотрудниками в ходе задержаний правонарушителей, относительно просты и для их выполнения сотрудникам не обязательно обладать значительным уровнем технической и общефизической подготовленности.

В настоящем издании рассматриваются учебные ситуации, поэтому для обозначения лица, которое в практической деятельности сотрудниками задерживается, применяется термин **«соперник»**, в отдельных случаях – **«правонарушитель»**.

Методические рекомендации предназначены для обучения сотрудников в рамках профессиональной служебной и физической подготовки, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на учебных занятиях по дисциплине «Физическая подготовка».

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИМЕНЕНИЯ БРОСКОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ОСВОЕНИЮ

Все броски, рекомендуемые для изучения сотрудникам ОВД ведомственными нормативными документами¹, за исключением броска захватом ног сзади, заимствованы из спортивных единоборств. Это является как положительным, так и отрицательным фактором. Положительным является то, что техника бросков разработана и апробирована в процессе многолетних тренировочных занятий, эффективность многочисленных нюансов техники доказана в ходе тысяч поединков на соревнованиях различного уровня. Отрицательным же фактором является то, что, применяя броски, сотрудники ОВД должны учитывать множество обстоятельств, отличающихся от условий спортивных единоборств, например, асфальт на улице или бетонный пол в помещении, гражданская одежда, различия своих и антропометрических данных правонарушителя, отсутствие возможности для предварительной разминки, и т. п.

Таким образом, сотрудники ОВД, осваивая классическую технику бросков, и формируя индивидуальную технику борьбы на базе спортивных единоборств, должны применять броски при противоборстве с правонарушителями, адаптируя технику бросков с учетом конкретной тактической ситуации.

В спортивных единоборствах существуют десятки бросков. Для сотрудников ОВД данные броски имеют разную степень прикладной значимости. Так задняя подножка применяется сотрудниками достаточно часто и наоборот, бросок «обратный пояс» не применяется вообще, так как нет никакого смысла поднимать правонарушителя из положения лежа и бросать его снова в положение лежа. Некоторые броски, например бросок с упором стопой в живот, теоретически может быть выполнен сотрудником ОВД. Однако при его выполнении высок риск неудачного падения самого сотрудника и, как следствие, получение им травм, а главную задачу по обезвреживанию правонарушителя или защите от него можно выполнить другим способом: ударом или болевым приемом, другим броском, сваливанием.

Исходя из прикладной значимости бросков и частоты их применения сотрудниками ОВД в практической деятельности, со-

¹ Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России № 44от 02.02.2024.

ставлен список бросков, в котором они размещены по иерархии – от наиболее востребованных, к наименее важным.

1. Задняя подножка.
2. Сваливания, «неспортивные» броски (см. соответствующий раздел на стр. 28).
3. Бросок через бедро.
4. Боковая подсечка.
5. Передняя подсечка.
6. Захватом ног спереди.
7. Захватом ног сзади.
8. Подножки (зацепы, подсечки) с захватом ноги.
9. Передняя подножка.
10. Бросок через спину.
11. Подхват.
12. Боковой переворот с захватом ноги
13. Бросок через голову с подсадом голенью.
14. Зацеп голенью изнутри.

С учетом этого при освоении бросков, планировании и проведении учебных занятий по теме «Броски» необходимо отдавать приоритет наиболее эффективным и востребованным на практике броскам. В данном случае тем, которые находятся в начале списка. Отведенный объем учебного времени рекомендуется распределять с учетом поставленных приоритетов, уделяя больше времени актуальным броскам, расположенным в соответствии с их значимостью. При ограниченном лимите учебного времени рекомендуется изучать только броски, расположенные в начале списка.

При изучении и совершенствовании бросков расслабляющий удар целесообразно применять (имитировать в голову) только при изучении броска захватом ног спереди. Остальные броски рекомендуется осваивать без расслабляющего удара. При этом, в ходе решения оперативно-служебных задач, расслабляющий удар применять исходя из тактической обстановки.

Сам по себе бросок не является конечной целью противостояния сотрудника с правонарушителем. В одном случае при броске здоровью правонарушителя может быть причинен тяжкий вред, а в другом случае правонарушитель может продолжать сопротивление и в положении лежа. В зависимости от того, в каком положении оказался правонарушитель после броска, возможны различные варианты задержания, при этом, совершив бросок, необходимо моментально, не допуская восстановления концентрации внимания правонарушителя, перевести его в положение лежа на животе и завести его руки ему за спину.

Следует помнить, что при захвате перед броском задействуются обе руки, что делает сотрудника уязвимым и открытым для атаки. Поэтому бросок необходимо выполнять быстро, либо проводить задержание иными средствами, в том числе разрывая дистанцию.

Броски обычно используются в двух ситуациях. Первая – после того, как совершена защита от ударов с захватом одежды, руки, ноги или туловища правонарушителя. Вторая – в качестве атакующего действия. Во второй ситуации используется фактор внезапности, а также при выполнении некоторых бросков, в частности захватом ног спереди, расслабляющий (отвлекающий) удар или его имитация.

Каждый бросок проводится с определенным захватом. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема.

Описывать все захваты нет необходимости, так как они описаны в другой учебной литературе. При рассмотрении бросков остановимся на классических положениях, так как они являются основой для проведения большинства технических действий. В данном издании представлены захваты за одежду, однако большинство бросков, на основе аналогичной техники можно выполнять с захватами за различные части тела противника: руки, туловище, шею, ноги.

Захваты должны быть чувствительными и крепкими, чтобы в любой момент можно было выполнить необходимые действия.

Прежде чем приступить к изучению бросков, необходимо научиться принимать правильную мобильную стойку, передвигаться, представлять, что такое благоприятный момент для выполнения приема, и уметь создавать такие благоприятные условия.

Далее следует изучить все основные способы выведения соперника из равновесия, постановку ног при броске и, изучив бросок, еще раз остановиться на тех подготовках, после применения которых, легче перейти к выполнению броска.

Необходимо уделять не меньше внимания изучению подготовки к броскам, чем изучению самих бросков, а иногда и больше.

Очень важно уметь своевременно использовать благоприятную ситуацию для проведения броска, а также уметь создавать таковую. Необходимо своими действиями заставить соперника на какое-то мгновение потерять равновесие, перенести вес тела на одну ногу или отклониться в какую-либо сторону так, чтобы центр тяжести тела вышел за площадь опоры. Усиливая это движение соперника, необходимо провести бросок в том направлении, куда тот отклоняется, либо, используя сопротивление, оказываемое

противником для восстановления равновесия, провести бросок в противоположном направлении.

Таким образом, большинство бросков проводятся либо в развитии движения соперника, либо с использованием его сопротивления каким-либо действиям атакующего.

Использование силы, инерции движения и тяжести тела соперника значительно облегчает выполнение броска. В то же время сам атакующий остается в безопасном положении. Даже при неудачном проведении приема сопернику очень трудно применить ответный прием при потере устойчивого положения. При выведении соперника из равновесия большую роль играют различные наклоны, повороты вокруг своей оси, повороты плечевого пояса, таза и головы. Все способы выведения из равновесия руками и перемещением становятся значительно эффективнее, если будут сочетаться с наклонами туловища вперед, в сторону или с поворотами вправо, влево.

Таким образом, использование собственной силы в сочетании с силой и инерцией движения соперника, является важнейшим и неотъемлемым условием успешного выполнения бросков.

2. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Задняя подножка

Броски задней подножкой выполняются за счет выведения соперника из равновесия назад в сторону опорной ноги, постановки своей ноги к ногам соперника сзади и перебрасывания его через ногу (рис. 1–6). Лучшему выполнению этих бросков способствует подбивающее движение подколенным сгибом.

Благоприятные условия: соперник тянет на себя, прогибаясь назад, правую ногу оставляет впереди.

Захват: правый рукав и левый отворот, либо воротник сзади (возможен захват за шею). При необходимости, захватывая шею соперника, можно одновременно нанести расслабляющий удар предплечьем в шею.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

Выведение из равновесия и сбрасывание. Левой ногой шагнуть вперед-влево, подставляя левую ногу к правой ноге соперника на расстояние небольшого шага с внешней стороны правой ступни, одновременно потянуть соперника руками влево вперед, вынуждая его перенести центр тяжести на правую ногу. За счет толчка своей правой ногой и наклона туловища вперед-влево по направлению движения носка левой ноги перенести тяжесть своего туловища на левую ногу, освобожденную от нагрузки правую ногу пронести между своей левой ногой и правой ногой соперника и подкашивающим движением поставить ее, выпрямив на всю ступню сзади ног соперника. Наклоняя соперника назад, перебросить его через ногу.

Бросок через бедро

Бросок «через бедро» выполняется таким образом, чтобы вывести соперника из равновесия в направлении вперед (чтобы проекция центра тяжести ассистента оказалась вне его площади опоры) (рис. 7–12). Выполняющий, вытягивая его вверх-вперед, выполняя подворот, подседает под него, за счет выпрямления ног отрывает от пола и выполняет сбрасывание.

Благоприятные условия: соперник находится в высокой стойке на ближней дистанции, или напирает на выполняющего.

Захват: левой рукой одежду под правым локтем соперника, а правой – из-под его левой руки одежду на его спине или пояс.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Потянуть соперника на себя и одновременно поставить свою правую ногу ему между ног, развернув носок своей ноги по возможности в сторону выполнения броска. Подставляя левую ногу назад к своей правой ноге, присесть и, развернувшись на носках влево, плотно прижать соперника к своим ягодицам (левая ягодица должна упираться в правое бедро соперника). За счет выпрямления ног подбить таз соперника снизу-вверх, с одновременным наклоном своего туловища вперед-в сторону, рвануть руками и завершить сбрасывание.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Боковая подсечка

При проведении броска «боковая подсечка» выполняется удар подошвенной частью стопы, который подбивает опору (ногу) соперника сбоку снаружи или препятствует ее перестановке для восстановления равновесия (рис. 13–18).

Благоприятные условия: соперник во время перемещения скрещивает ноги, ставит их близко одна к другой или на одной линии.

Захват: левой рукой одежду под правым локтем соперника, а правой – из-под его левой руки одежду на его спине или пояс.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Когда соперник подставляет свою левую ногу близко к правой во время перемещений, или переставляет левую ногу вперед или скрещивает ее перед правой, поставить свою левую ногу напротив его правой ноги и перенести на нее центр тяжести, освободив при этом свою правую ногу. Правой ногой высечь его левую ногу в низ стопы снаружи во внутрь, одновременно сделать резкий рывок руками и туловищем вправо вверх и бросить соперника на ковер.



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

Передняя подсечка

При проведении броска «передняя подсечка» выполняется удар подошвенной частью стопы который подбивает опору (ногу) соперника спереди или препятствует ее перестановке для восстановления равновесия (рис. 19–24).

Благоприятные условия: соперник выполняет следующие действия: переносит вес тела на атакуемую ногу прежде, чем поставит ее на опору; передвигаясь, скрещивает ноги; в стойке расставляет ноги очень широко или соединяет их вместе при передвижении; передвигается прыжками; выставляет одну ногу далеко вперед.

Захват: левой рукой одежду соперника под правым плечом, правой рукой на его левом плече (под плечом).



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24

Выведение из равновесия и сбрасывание. Сделать шаг левой ногой вперед-влево, поворачивая носок внутрь, поставить ногу, согнутую в колене, с внешней стороны у носка правой ноги соперника. Поворачиваясь вправо и отклоняясь назад, перенести тяжесть своего тела на левую ногу. Рывком правой руки вперед-вниз к своему правому боку, а левой вправо-вверх-вперед отклонить соперника влево-вперед. Когда он перенесет центр тяжести своего тела на носок левой ноги, подбить его в подъем или нижнюю часть левой голени пальцевой частью ступни (подошвой) своей правой ноги.

Одновременно с подбивом усилить рывок руками, поворотом головы и плечевого пояса вправо, прогибом туловища и выпрямлением опорной ноги, выполнить бросок.

Чтобы вывести соперника из равновесия и выполнить бросок, необходимо выполнить следующие действия:

а) рывком рук вывести проекцию центра тяжести соперника за границу его площади опоры и одновременно подбить внутренней частью стопы переставляемую ногу соперника.

б) выбить опору, чтобы сократить до минимума площадь опоры соперника. В результате проекция центра тяжести соперника должна оказаться вне площади опоры.

Большую роль при выполнении броска играет быстрота проведения технического действия, от чего зависит своевременный подбив ноги соперника. В исходном положении быстрота движения атакующей ноги достигается за счет уменьшения дистанции, при-

ближения атакующей ноги к ногам соперника, выведения таза вперед.

Бросок захватом ног спереди

Бросок выполняется при подходе спереди, когда соперник не ожидает атаки, или, проводя отвлекающий удар кулаком в голову, захватив за ноги, тем самым не давая возможность восстановить равновесие (рис. 25–30).

Благоприятные условия: соперник стоит в высокой стойке, руки подняты для защиты от удара, вес тела на пятках.

Захват: двумя руками за ноги спереди, в области подколенного сгиба.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Нанести удар рукой в голову (применяется и как расслабляющий удар, и как средство отвлечения внимания) или, если руки соперника лежат на плечах, захватив руки чуть выше локтевого сустава, резко поднять их вверх.

Сделать небольшой шаг левой (правой) ногой вперед. Присев и слегка наклонившись, захватить обеими руками ноги соперника снаружи за подколенные сгибы (правой за левый, левой за правый) и плечом упереться в его живот. Нажимая правым плечом в живот противника, руками потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При этом собственные ноги выпрямить в коленных и тазобедренных суставах. При падении соперника на спину захватить под плечи его голени.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис.29



Рис. 30

Бросок захватом ног сзади

Бросок выполняется при подходе сзади, когда соперник не ожидает атаки, захватив за ноги, тем самым, не давая возможности восстановить равновесие, выполняется толчок плечом вперед (рис. 31–34).

Благоприятные условия: внимание соперника отвлечено другими действиями, происходящими перед ним.

Захват: двумя руками за ноги сзади, чуть ниже колен.

Выведение из равновесия и сбрасывание. С шагом вперед, толкнуть соперника плечом в ягодицы, потянуть его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны.

Во время падения соперника сместить захват ближе к стопе.



Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Задняя подножка с захватом ноги снаружи

Броски задней подножкой с захватом ноги снаружи выполняются из обоюдного захвата, левой рукой выполняется срыв правой руки соперника вверх и с шагом своей левой ноги выполняется подседание для выполнения захвата за правую ногу снаружи, который подбивает опору (ногу) соперника сбоку снаружи или препятствует ее перестановке для восстановления равновесия (рис. 35–40), после чего, выпрямляясь, правая нога подставляется изнутри сзади левой ногой соперника и проводится бросок.



Рис. 35



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38



Рис. 39



Рис. 40

Захват: правый и левый рукава, отворот или шея соперника.

Благоприятные условия: соперник выставил правую ногу далеко вперед, перенес на нее значительный вес тела; отступает или тянет на себя, оставляя правую ногу впереди.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Шагая левой ногой вперед, подбить правую руку соперника вверх, сгибая ноги в коленных суставах, левой шагнуть в площадь опоры соперника к его правой ноге, захватить левой рукой правую ногу атакуемого снаружи в районе бедра и подтянуть к себе. Освободившейся от нагрузки правой ногой, подшагнув, поставить ее изнутри сзади левой ноги соперника и выбить подкашивающим движением его левую опорную ногу.

Данный бросок можно также выполнять после проведения защиты от ударов ногами, в том числе захватом ноги изнутри.

Передняя подножка

Бросок передней подножкой выполняется так, чтобы вывести соперника из равновесия в направлении вперед (таким образом, чтобы проекция центра его тяжести оказалась вне его площади опоры) и постановка ноги не позволит ему восстановить равновесие (рис. 41–46). Зачастую нога выполняющего прием не только препятствует перемещению ног соперника, но и активно воздействует на них. В результате создается пара сил: с одной стороны – тяга руками, а с другой – воздействие ногой. Возникает момент вращения соперника вокруг поперечной оси.

Благоприятные условия: соперник толкает или тянется вперед, теряя равновесие; переводит вес на атакуемую ногу; скрещивает ноги.

Захват: правый рукав и левый (правый) отворот на груди соперника.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Подшагиванием поставить согнутую правую ногу вперед между ног соперника (ближе к носку его правой ноги), повернув пятку в сторону проведения броска. Перенести центр тяжести своего тела на переднюю часть правой стопы и, поворачивая туловище вправо, на уровне своего плечевого пояса, потянуть соперника левой рукой вперед, одновременно послать правую руку локтем вправо-вверх под правое плечо соперника.

Левую ногу «махом назад» поставить рядом с одноименной ногой соперника снаружи и перенести центр тяжести своего тела на нее. Освобожденную от нагрузки правую ногу подкашивающим движением вправо-назад (с носка на пятку) поставить на всю ступню впереди правой ноги соперника так, чтобы подколенный сгиб упирался в колено правой ноги соперника, а носок находился на уровне пятки подбиваемой ноги или даже несколько заходил за нее. Перенести 1/3 веса тела на «барьерную» (левую) ногу.

Продолжить поворот плечевого пояса и головы влево, наклоняясь вперед до падения соперника.



Рис. 41



Рис. 42



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46

Бросок через спину

Бросок через спину характерен тем, что имеет большое количество вариантов. Для того, чтобы оторвать его от опоры, следует добиться такого исходного положения, при котором проекция общего центра тяжести будет находиться в площади опоры соперника, который подбивает опору (ногу) сбоку снаружи или препятствует ее перестановке для восстановления равновесия (рис. 47–52). Проводя прием, необходимо вывести соперника из равновесия рывком на себя, близко подшагнуть к нему, прижаться плотнее к нему своим туловищем и, препятствуя туловищем или тазом перемещению ног соперника в направлении позволяющем восстановить равновесие, выполнить бросок.

Бросок выполняется, подбивая соперника тазом вверх и лишая его таким образом опоры на одну или обе ноги.



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

Благоприятные условия: соперник стоит на прямых ногах, немного наклоняясь вперед, умеренно напирает, опираясь на плечи, переводит вес тела на носки.

Захват: левой рукой одежду под правым локтем соперника, а правой рукой с захватом руки на правое плечо или (за левый отворот).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Поставить свою правую ногу между ног соперника, развернув носок своей ноги по возможности в сторону выполнения броска, одновременно сделать рывок руками на себя, немного вверх, положить плечевую часть его правой руки на свое правое плечо и заставить соперника сосредоточить вес тела на правом носке. Быстро поворачиваясь спиной к противнику на правой ноге вправо кругом, подставляя левую ногу к своей правой ноге, присесть и, развернувшись на носках влево, плотно прижать соперника к своим ягодицам (левая ягодица должна упираться в правое бедро атакуемого). За счет выпрямления ног подбить таз соперника снизу-вверх, с одновременным наклоном своего туловища вперед-в сторону, рывком руками и завершить сбрасывание.

Подхват

Главное отличие подхвата от других бросков в том, что во время броска приходится опираться на одну ногу. Второй ногой в это время делается маховое движение с максимальной амплитудой, с целью подъема своего соперника (рис. 53–58).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58

При этом атакующий должен на своей ноге сохранять равновесие и держать собственный вес и вес соперника.

Благоприятные условия: соперник стоит на прямых ногах, немного наклоняясь вперед, умеренно напирает, опираясь на плечи атакующего; переводит вес тела на носки.

Захват: за разноименный рукав (в области локтевого сустава) и разноименный отворот (ворот, кимоно на спине).

Выведение из равновесия и сбрасывание. Вывести соперника из равновесия вперед, перемещая его вес тела на выставленную ногу. Развернуться спиной к сопернику. Не прекращая тяги руками вперед, маховым движением выпрямленной ноги назад выбить опорную ногу соперника. Падение происходит за счет смещения общего центра тяжести вперед (вследствие усилия рук и туловища) и ликвидации площади опоры (вследствие выбивания опорной ноги соперника).

Боковой переворот с захватом ноги

Бросок «боковой переворот с захватом ноги» выполняется из обоюдного захвата, левой рукой срывается правая рука соперника вверх и выполняется с шагом своей левой ноги подседание для выполнения захвата за правую ногу в районе коленного сгиба (можно захватить бедро), нога ставится снаружи сзади ноги соперника, чтобы соперник не мог отшагнуть (рис. 59–64). Далее осуществляется вход в плотный захват, с прямой спиной и производится отрыв соперника от ковра за счет выпрямления ног. Последней фазой броска является переворот соперника, голова переворачивается вниз, а ноги поднимаются вверх и производится сбрасывание на спину.

Захват: правый и левый рукава, отворот или шея соперника

Благоприятные условия: соперник выставил правую ногу далеко вперед, перенес на нее значительный вес тела; отступает или тянет соперника на себя, оставляя правую ногу впереди.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Шагая левой ногой вперед, подбить правую руку соперника вверх, сгибая ноги в коленных суставах, левой ногой шагнуть за соперника к его правой ноге снаружи, захватить левым локтевым сгибом правую ногу атакуемого снаружи в районе бедра и прижаться к сопернику в плотный захват не сгибая спину. После чего за счет выпрямления ног оторвать соперника от поверхности и резким движением выполнить переворот, перевернув соперника вниз головой и сбросить на спину. Голова соперника в момент сбрасывания направляется между ног.



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62



Рис. 63



Рис. 64

Бросок через голову с подсадом голенью

Бросок через голову с подсадом голенью может быть использован как ответный приём против бросков с захватом ног. Выполняется путем выполнения переката через спину назад с тягой соперника через себя (рис. 65–70).

Благоприятные условия: соперник широко расставляет ступни; пытается захватить или захватил ногу; выведен из равновесия вперед; для восстановления равновесия пытается выпрямиться в спине.

Захват: левой рукой одежду под правым локтем соперника, а правой за пояс или спину через плечо.

Выведение из равновесия и сбрасывание. Подшагнуть левой ногой к сопернику и упереться подъемом правой стопы в его правое бедро с внутренней стороны. Круговым движением потянуть соперника на себя.

Продолжая тянуть соперника над собой по дуге в сторону своего правого плеча, сесть как можно ближе к своей правой пятке.

Не задерживаясь, в темп движения соперника сделать перекат на спине. В момент, когда собственные лопатки коснутся ковра, разгибанием ноги мощно толкнуть соперника подъемом стопы (голенью). Направление толчка должно быть вверх-назад за голову соперника. В кувырке назад выйти на удержание «верхом».



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Зацеп голенью изнутри

Бросок зацепом голени изнутри выполняется путем зацепа ноги соперника сзади собственной ногой (голенью) (рис. 71–76) и резкого движения руками вниз для сваливания соперника.

Захват: за разноименный рукав (в области локтевого сустава) и разноименный отворот (ворот, на спине).

Благоприятные условия: соперник перемещает одну ногу сильно вперед, тянет на себя сгибая ногу.

Выведение из равновесия и сбрасывание.

Подцепить левую ногу соперника своей правой голенью изнутри, в процессе повернуться в правую сторону на 180 градусов. Руками в этот момент осуществляется резкий рывок вниз и в правую сторону



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

3. СВАЛИВАНИЯ, «НЕСПОРТИВНЫЕ» БРОСКИ С ПЕРЕХОДОМ НА ЗАДЕРЖАНИЕ

Бросок захватом за плечо сзади и нажимом в подколенный сгиб



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82

Чтобы посмотреть видео броска захватом за плечо сзади и нажимом в подколенный сгиб, сканируйте QR-код:



Для выполнения броска необходимо скрытно подойти сзади к сопернику, левой рукой захватить его за левое плечо или шею, правой – за правую руку, одновременно с этим стопой правой ноги надавить в правую ногу в район подколенного сгиба, потянуть соперника на себя, придерживая

свалить на спину. Перевернуть соперника на живот одним из способов, например, захватить правой рукой его правую руку в области локтевого сгиба, левой рукой согнуть его кисть, обойти соперника со стороны головы и выполнить загиб руки за спину.

Бросок захватом за шею сзади и нажимом на поясницу



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

Чтобы просмотреть видео броска захватом за шею сзади и нажимом на поясницу, сканируйте QR-код:



Для выполнения броска необходимо скрытно подойти к сопернику сзади, одной рукой захватить его за шею, другой рукой надавить в поясницу, потянуть соперника на себя, придерживая, свалить на спину. Перевернуть соперника на живот одним из способов, например, захватить левой рукой его правую руку в области локтевого сгиба, а правой рукой – кисть его правой руки и, сгибая ее, обойти соперника со стороны головы, выполнить загиб руки за спину.

Бросок захватом за шею спереди



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94

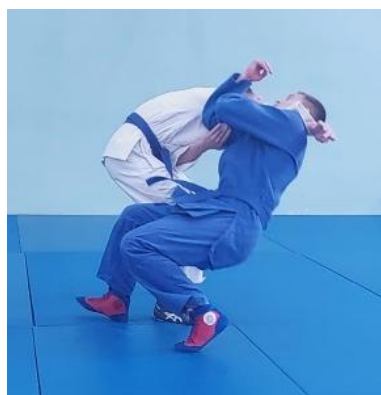


Рис. 95



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99



Рис. 100

Чтобы просмотреть видео броска захватом за шею спереди, сканируйте QR-код:



Для выполнения броска захватом за шею спереди необходимо, двигаясь шагом, сблизиться с соперником и, поравнявшись с ним, быстро поднять ближнюю к нему руку и резко надавить ему на шею. Продолжая двигаться по инерции мимо соперника, свалить его на спину, при этом во избежание травм, необходимо его придерживать. Затем перевернуть соперника на живот одним из способов, например, захватить левой рукой его правую руку в области локтевого сгиба, а правой – кисть его правой руки и, сгибая ее, обойти соперника со стороны головы, выполнить загиб руки за спину.

Помимо этого, можно перевернуть соперника на живот «замком», для этого необходимо правой рукой захватить руку соперника за кисть, а левой – из-под захваченной руки соперника за предплечье своей правой руки ближе к локтю. После чего обойти соперника со стороны головы, перевернуть соперника на живот и выполнить загиб руки за спину. Также этот способ рекомендуется применять и в других ситуациях после сваливания (броска) соперника на спину.

Переворачивание замком в положение лежа на животе



Рис. 101



Рис. 102



Рис. 103

Чтобы просмотреть видео переворачивания замком в положение лежа на животе, сканируйте QR-код:



Перевод в положение лежа на животе рывком за руку

Данный прием активно применяется спортсменами в вольной и греко-римской борьбе. В данных видах спорта прием имеет высокую эффективность. Не требует от атакующего высоких энергетических затрат и большой физической силы, при этом позволяет надежно контролировать соперника в захвате как в стойке, так и партере (в положении лежа на животе).

Рекомендуется сотрудникам ОВД для использования в ситуациях, в которых правонарушитель оказывает неповиновение, пассивное сопротивление и (или) не ожидает активных действий от сотрудника.

Для выполнения приема необходимо захватить своей левой рукой его правую руку в районе запястья, а правой – эту же руку изнутри ближе к плечу. Направляя его руку к своему правому боку сильно потянуть соперника на себя. Смещаясь влево за спину сопернику, обхватить его сзади левой рукой и свалить на живот. Не опуская и контролируя правую руку, сесть на соперника и завести его руки за спину.



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

Чтобы просмотреть видео перевода в положение лежа на животе рывком за руку, сканируйте QR-код:



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе силового противоборства с правонарушителями сотрудники ОВД применяют самые различные броски. Техника бросков, как и тактика в ходе выполнения служебных задач могут быть существенно изменены, исходя из особенностей оперативной обстановки и ситуации. В связи с этим список представленных в настоящем издании бросков, в сравнении с ведомственными нормативными документами, является расширенным. Однако, лимит учебного времени всегда ограничен, поэтому временные затраты на освоение конкретного броска должны быть регламентированы с учетом его прикладной значимости.

Формирование у сотрудников ОВД, курсантов и слушателей, образовательных организаций МВД России базовых навыков борьбы стоя должно происходить на основе техники спортивных единоборств. При этом, в ходе проведения учебных занятий по физической подготовке целесообразно помимо общепринятых «спортивных» бросков, осваивать и совершенствовать простейшие броски (сваливания) без отрыва соперника от ковра. Данные сваливания представлены в настоящих методических рекомендациях в разделе «Сваливания, «неспортивные» броски с переходом на задержание». Для облегчения восприятия и изучения данных бросков в указанном разделе размещены QR-коды, позволяющие просматривать видеозаписи приемов.

Формирование техники бросков у сотрудников органов внутренних дел в сочетании с расслабляющим ударом актуально только при изучении броска захватом ног спереди. Остальные броски рекомендуется изучать без предварительного (расслабляющего удара). При этом, в процессе силового противоборства с правонарушителями, комбинировать удары и броски сотрудники должны исходя из тактической обстановки, складывающейся в конкретной ситуации.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации : приказ МВД России № 44 от 02.02.2024.

2. Бакиев, Д.А. Анализ наиболее эффективных боевых приемов борьбы в целях качественной подготовки сотрудников ОВД / Д.А. Бакиев // Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов : сборник статей. – Орел, 2017. – С. 36-39.

3. Горелик, А.В. Ретроспективный взгляд на дзюдо и самбо через анализ практики использования прикладных единоборств в системе МВД России / А.В. Горелик, В.М. Гуралев // Научный компонент. – 2020. – № 2 (6). – С. 148-156.

4. Гуралев, В.М., Выведение из равновесия как основа выполнения бросков и болевых приемов в системе физической подготовки сотрудников органов внутренних дел / Гуралев В.М., Горелик А.В. // Научный компонент. – 2020. – № 3 (7). – С. 118-127.

5. Красилов, О.В. К вопросу о методике обучения бросковой технике курсантов вузов МВД России на занятиях по физической подготовке / О.В. Красилов, С.В. Мананников // Актуальные проблемы борьбы с преступлениями и иными правонарушениями; БЮИ МВД России. – 2016. – № 16-2. – С. 184-186.

6. Кодзоков, А.Х. Частота использования боевых приемов борьбы в практике применения мер принуждения к правонарушителям / А.Х. Кодзоков // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики : материалы всероссийской научно-практической конференции – Ростов, 2016. – С. 79-84.

7. Кравчук, А.И. Боевые приемы борьбы : учебно-методическое пособие / А.И. Кравчук, Е.В. Панов. – Красноярск: Сибирский юридический институт МВД России, 2007. – 280 с.

8. Кравчук, А.И. Подготовительные технико-тактические действия спортсменов при выполнении бросков на соревнованиях по рукопашному бою / А.И. Кравчук, Г.И. Груздев А.Ю. Першин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212). – С. 211-214.

9. Кузнецов, С.В. Организация физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации : монография / С.В. Кузнецов, А.Н. Волков, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2020. – 396 с.

10. Лигута, В.Ф. Изучение практики применения бросковой техники сотрудниками полиции в ситуациях оперативно-служебной деятельности утверждения / В.Ф. Лигута, В.А. Серебрянников, В.С. Кшевин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 214-219.

11. Обучение бросковой технике сотрудников ОВД в рамках специальной физической подготовки : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Ошурков Д.В. [и др.]. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2020 – № гос. регистрации 07206090.

12. Повышение уровня профессиональной подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России с использованием приемов вольной борьбы на практических занятиях по физической подготовке : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Струганов С.М. [и др.]. – Иркутск : Восточно-Сибирский институт МВД России, 2022 – № гос. регистрации 01220359.

13. Спортивные единоборства в системе физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России : заключительный отчет о научно-исследовательской работе / Ляпин А.И. [и др.]. – Воронеж : Воронежский институт МВД России, 2022. – № гос. регистрации 01220090.

План-график выпуска учебных
и научных изданий издания № 49

Андрей Иванович Кравчук,
Сергей Владимирович Паршин,
Вадим Алексеевич Анисимов,
Мария Владимировна Глубокая,
Евгений Сергеевич Иванченко

**ПРИМЕНЕНИЕ БРОСКОВ
В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ
ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Методические рекомендации

Подготовлено к изданию С.А. Макаровой.

Электронное издание.
Подписано в свет 27.03.2026.
Гарнитура Times New Roman. Усл. авт. л. 1,0. Объем данных 4,4 Мб.

Научно-исследовательский и редакционно-издательский отдел
СибЮИ МВД России.
660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, 20.
<http://сибюи.мвд.рф>; onrio@yandex.ru