

МВД России
Санкт-Петербургский университет

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Санкт-Петербург
2022

УДК 796.011.3

ББК 75

М 54

М 54 Методика обучения боевым приемам борьбы курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России: учебное пособие. — Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2022. — 76 с.

Авторский коллектив:

Торопов В. А. — введ., § 1–10 (в соавт.);

Куликов М. Л. — § 3, 4, 6, 7 (в соавт.), закл.;

Науменко С. В. — § 1, 5, 9 (в соавт.);

Хыбыртов Р. Б. — § 2, 8, 10 (в соавт.).

ISBN 978-5-91837-586-0

Учебное пособие подготовлено в соответствии с разделом № 2 («Боевые приемы борьбы») программы учебной дисциплины «Физическая подготовка. В содержании учебного пособия раскрыта методика обучения боевым приемам борьбы.

Предназначено для научно-педагогических работников, курсантов и слушателей образовательных организаций высшего образования МВД России, сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

УДК 796.011.3

ББК 75

Рецензенты:

Рыбалкин Д. А., кандидат педагогических наук, доцент
(Казанский юридический институт МВД России);

Герасимов И. В., кандидат педагогических наук, доцент
(Орловский юридический институт МВД России
имени В. В. Лукьянова)

ISBN 978-5-91837-586-0

© Санкт-Петербургский университет
МВД России, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
§ 1. Роль и значение боевых приемов борьбы в индивидуальной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности	6
§ 2. Теоретические аспекты готовности к служебно-профессиональной деятельности	8
§ 3. Правовые основы применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы и их место в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности сотрудников	11
§ 4. Определение эффективности боевых приемов борьбы, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками полиции	17
§ 5. Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы	21
§ 6. Методика обучения боевым приемам борьбы	23
§ 7. Подготовка руководителей занятий	30
§ 8. Рекомендации по эффективному обучению курсантов и слушателей боевым приемам борьбы	34
§ 9. Методические рекомендации для курсантов и слушателей в часы самостоятельной работы	41
§ 10. Содержание учебной программы по боевым приемам борьбы	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47
ПРИЛОЖЕНИЯ	50

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка как часть физической культуры является составной частью общей культуры и обязательным разделом гуманитарного компонента профессионального образования. Она обеспечивает гармоничное развитие духовных и физических сил, формирование у обучающихся общечеловеческих ценностей, таких, как физическое и психическое здоровье, физическое совершенство. Физическая подготовка как учебная дисциплина в органах внутренних дел является неотъемлемой составляющей частью профессиональной деятельности сотрудников полиции и способствует эффективному выполнению оперативно-служебных задач.

Кризисные явления в обществе привели к росту преступности, осложнению криминогенной обстановки в нашей стране. Решение задач борьбы с этим явлением, а также надежной охраны государства, правопорядка и личной собственности российских граждан во многом зависит от профессиональной подготовленности сотрудников органов внутренних дел.

В этих условиях для охраны правопорядка и эффективного пресечения правонарушений большое значение приобретает решительное и умелое профессиональное совершенствование сотрудников органов внутренних дел средствами физической подготовки.

Актуальность настоящего учебного пособия заключается в том, что современные средства организации профессионального совершенствования сотрудников органов внутренних дел в недостаточной мере обеспечивают решение поставленных задач, а существующие объективные причины снижения их служебной подготовленности требуют новых подходов к организации учебного процесса, чтобы в условиях дефицита учебного времени и материального обеспечения можно было значительно повысить уровень их профессионального мастерства с помощью изучения боевых приемов борьбы.

Новизна учебного пособия состоит в том, что впервые в теории и практике служебной подготовки научно обосновано содержание раздела «Боевые приемы борьбы» и разработана методика обучения сотрудников приемам как в средствах индивидуальной бронезащиты, так и без них.

Дидактические разработки, предназначенные для совершенствования методики обучения сотрудников полиции, курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России в новых социально-

экономических условиях пока не в полной мере отвечают требованиям подготовки сотрудников полиции к действиям в условиях сложной криминогенной обстановки и чаще всего направлены на решение узких конкретных задач. Это объясняется тем, что в настоящее время происходит перераспределение учебного времени в сторону его уменьшения для занятий по служебной подготовке; медленно решаются задачи централизованного внесения корректив в организацию и методику служебной подготовки; снижается финансирование материального обеспечения занятий по физической подготовке из-за криминализации экономических отношений; наблюдается дефицит специальной литературы по вопросам организации и методики профессионального совершенствования сотрудников полиции.

Содержание раздела «Боевые приемы борьбы» в программе учебной дисциплины «Физическая подготовка» 2007 г. включало в себя 14 тем, а в программе 2022 г. — 11 тем. Следует отметить, что действующая учебная программа перенасыщена боевыми приемами борьбы. Это препятствует качественной отработке и совершенствованию техники боевых приемов борьбы. В данном случае диалектический принцип «переход количества в качество» не срабатывает, целесообразно использовать тезис «лучше меньше, да лучше». Такое понимание легло в основу подготовки данного учебного пособия.

В настоящем учебном пособии рассмотрены роль и значение боевых приемов борьбы в индивидуальной готовности сотрудников полиции, правовые основы применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы и их место в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности. Аналитическим путем определена эффективность боевых приемов борьбы, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками полиции. Рассмотрена методика обучения этим приемам и приведены рекомендации по эффективному обучению. Изложены меры безопасности на занятиях по боевым приемам борьбы. Для более качественного обучения и усвоения боевых приемов борьбы предложена их систематика.

§ 1. Роль и значение боевых приемов борьбы в индивидуальной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности

В основе раздела «Боевые приемы борьбы» лежат положения военной педагогики, в частности, дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание курсантов, слушателей и будущих сотрудников полиции. В процессе преподавания данного раздела используются теоретические и организационно-методические положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической подготовки.

Цикл биологических дисциплин на основании учения о высшей нервной деятельности определяет материалистическое понимание процессов нервной и психологической деятельности сотрудников в ходе выполнения боевых приемов борьбы, дает знания об уязвимых местах человеческого тела (анатомия) (приложение 1), позволяет составить методические рекомендации для разработки рациональных способов и приемов эффективного воздействия на противника.

Таким образом, при преподавании рукопашного боя в полном объеме используются:

- положения диалектического материализма;
- учение о высшей нервной деятельности (труды И. П. Павлова, И. М. Сеченова, Н. Е. Введенского, А. А. Ухтомского, П. К. Анохина и др.), отличительной чертой которого является материалистическое понимание процессов нервной и психической деятельности;
- принципы и положения системного подхода;
- теория дидактики, на основе принципов которой осуществляются обучение, развитие и воспитание;
- положения специальной тактики;
- теория и организация физической подготовки сотрудников полиции;
- анатомия, биомеханика и др.

Сочетание положений и выводов перечисленных учебных дисциплин в едином методологическом понимании обеспечивают разделу «Боевые приемы борьбы» идейно-теоретическую, научно-методологическую базу, а также придает стройность и практическую эффективность в процессе обучения.

Состояние индивидуальной боевой готовности сотрудников обеспечивается развитием и способностью к комплексному проявлению

нию следующих компонентов: физическая подготовленность обучающихся к преодолению препятствий, умелое выполнение боевых приемов борьбы, точная стрельба из боевого оружия и совершение марш-бросков; силовая подготовленность к рукопашным схваткам; специальная работоспособность к поиску и преследованию, стрельба из табельного оружия в экстремальных ситуациях. На основании этих элементов мы определили роль и значение боевых приемов борьбы в индивидуальной боевой готовности сотрудников полиции (рис. 1).

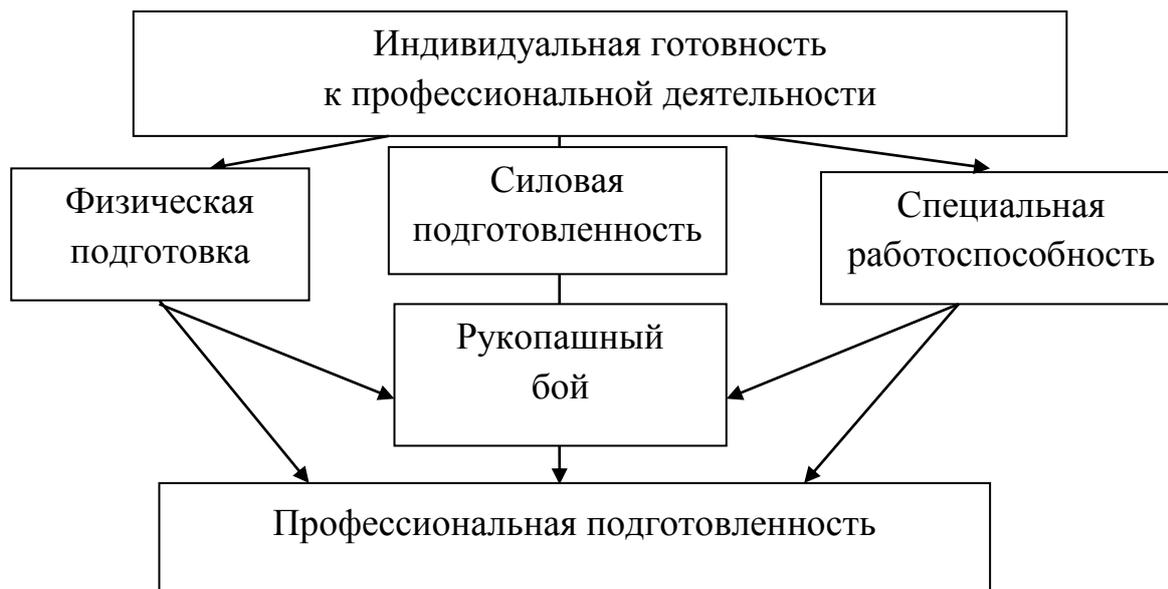


Рис. 1. Роль и значение боевых приемов борьбы в индивидуальной готовности сотрудников полиции

Из вышесказанного следует, что раздел «Боевые приемы борьбы» является важным элементом физической подготовки сотрудников полиции, способствует эффективному и комплексному выполнению задачи их физической и психологической подготовленности, целенаправленному повышению и совершенствованию профессионального мастерства.

Определив роль и значение раздела «Боевые приемы борьбы» в структуре оперативно-служебной и боевой деятельности сотрудников полиции, рассмотрим правовые основы применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы и их место в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности сотрудников.

§ 2. Теоретические аспекты готовности к служебно-профессиональной деятельности

Кризисные явления в обществе привели к осложнению криминальной обстановки в нашей стране. Решение задач по борьбе с этим явлением, а также надежной охраны правопорядка и личной собственности российских граждан зависят от профессиональной подготовленности сотрудников полиции.

Государство концентрирует внимание на борьбе с негативными явлениями и своевременно осуществляет контроль с целью выявления, прогнозирования и предотвращения наиболее значительных угроз нашему обществу. В связи с этим в полиции созданы и функционируют различные службы, которые активно используются в обеспечении общественной безопасности.

Основой для возникновения такой категории, как «готовность к деятельности», явилось становление и развитие нескольких относительно самостоятельных теорий и концепций: «готовности к спортивным соревнованиям» (В. Л. Марищук, 1991; О. Э. Сердюков, 1993 и др.); «морально-политической и психологической готовности военнослужащих» (А. Н. Агафонов, 1985; А. В. Барабанщиков, 1982 и др.; А. А. Головнев, 1993 и др.); «готовности к деятельности в напряженных ситуациях» (М. И. Дьяченко и др., 1985; В. А. Пономаренко, 1991 и др.); «боевой готовности военнослужащих» (В. А. Шейченко, 1998; В. Н. Утенко, 2002 и др.).

Каждая из этих теорий и концепций внесла и вносит свой конструктивный вклад в обоснование сущности и структуры готовности человека к деятельности. Под термином «готовность» обычно понимается состояние человека, определяемое его способностью к успешному выполнению какой-либо деятельности, связанной с сознательной направленностью на эту деятельность (А. И. Белов, 1982; М. И. Дьяченко, 1985 и др.).

Наиболее перспективным, на наш взгляд, является то направление исследований, которое трактует категорию «готовность» как целостное состояние личности, соотнося данное состояние с требованиями конкретной деятельности и выделяя в нем определенную иерархическую структуру.

А. М. Столяренко (1970) отмечал, что общая готовность как отдельного воина, так и боевого коллектива связана с характеристиками (качествами, убеждениями, знаниями, умениями), устойчиво прису-

щими им. Он выделяет следующие слагаемые общей готовности: морально-политическую, психологическую, профессиональную и физическую подготовленность.

По убеждению Б. В. Бочкова (1976), в современном бою победу может одержать только тот, кто искусно владеет боевой техникой, тактически правильно применяет ее в вооруженной борьбе с противником, имеет хорошую морально-политическую, психологическую и физическую закалку.

Как указывал А. А. Майоров (1976), сущность высокой боевой выучки войск состоит в том, чтобы в каждом воине, в каждом армейском коллективе сформировать и «сцементировать» воедино их боевые, морально-политические, психологические и физические качества.

Степень значимости отдельных компонентов в структуре боевой готовности войск одинакова. Она обуславливается спецификой боевого применения воинских частей и подразделений в мирное и военное время. При этом всегда в любых условиях большое значение имеет качественное состояние личного состава.

Боевое состояние — это совокупность различных показателей, отображающих возможности военнослужащих вести боевые действия, выполнять боевые задачи.

Боеготовность — это такое боевое состояние военнослужащих, которое полностью соответствует требованиям современного боя, обеспечивает успешное выполнение боевых задач (А. П. Рудометкин, 1995).

Боевое состояние и боевая готовность военнослужащих имеют в принципе одинаковую структуру. Отличие между ними заключается в уровне развития тех или иных признаков, в степени соответствия их требованиям боевой деятельности. Поэтому слагаемые боевого состояния военнослужащих целесообразно именовать состояниями, а составные компоненты их боевой готовности — готовностями.

В. А. Шейченко (1996) на основании обобщения ранее опубликованных и своих формулировок дает, на наш взгляд, наиболее точную формулировку морально-политической готовности военнослужащих к боевой деятельности.

Морально-политическая готовность — это такое состояние идейной убежденности, политической сознательности и нравственной воспитанности военнослужащего, которое обеспечивает научное мировоззрение, беспредельную преданность своему народу, способность до конца выполнить в бою воинский долг по защите Отечества.

В его понимании (1998), психическая готовность в общей структуре готовности военнослужащих к боевой деятельности должна быть представлена в форме состояния их психики. На фоне этой готовности проявляются ситуативная и моментальная психическая готовность, играющие мобилизующую роль в активизации всех сфер личности военнослужащих, в том числе и психической. Таким образом, можно сделать следующий вывод: психическая готовность — это определенное качественное состояние умственных, волевых и эмоциональных элементов психики военнослужащего, обеспечивающее высокую эффективность и надежность военно-профессиональной деятельности.

К структурным элементам психической готовности военнослужащих к боевой деятельности он относит умственную, волевою и эмоциональную готовность.

В ряду научно-теоретических трудов, определяющих системный подход к понятию «готовность к деятельности» видное место занимает работа А. И. Гончарова (1978), в которой готовность человека определяется как целостное состояние его личности, а ее целенаправленное формирование трактуется как процесс поэтапного становления человеческой личности. Идеи А. И. Гончарова наиболее полное воплощение нашли в работах его учеников — А. М. Столяренко и В. А. Шейченко.

Таким образом, боевая готовность военнослужащих представляет собой сплав таких компонентов (сторон), как морально-политическая, военно-специальная, психическая и физическая готовность. При этом подчеркивается, что боеготовность военнослужащих может быть обеспечена только при достаточной подготовленности их во всех отношениях.

Мы полагаем, что данный вывод вполне может относиться и к готовности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России к службе в подразделениях органов внутренних дел. Он позволяет внести ясность в различные мнения специалистов о проблеме готовности человека к служебно-профессиональной деятельности; а также подойти к понятию «готовность» как к многомерной и многоуровневой, но в то же время целостной системе деятельности.

§ 3. Правовые основы применения сотрудниками полиции боевых приемов борьбы и их место в индивидуальной готовности к профессиональной деятельности сотрудников

Исторический опыт неопровержимо свидетельствует о том, что высокий уровень физической подготовленности всегда является одним из важных показателей боеспособности сотрудников полиции. Научные исследования последних лет открыли новые стороны значения физической подготовки, позволили дать количественную и качественную характеристику влияния физической подготовленности сотрудников на их профессиональную деятельность. Рассмотрим раздел «Боевые приемы борьбы» в структуре их оперативно-служебной деятельности.

Практика показывает, что знания правовых основ применения боевых приемов борьбы способствует качественному и быстрому их выполнению. Исходя из этого, а также руководствуясь законами Российской Федерации, каждый сотрудник обязан знать правовые основы применения боевых приемов борьбы в любой сложившейся обстановке. В условиях боевых действий применение боевых приемов борьбы против противника правомерно во всех случаях, однако применение этих приемов в целях самозащиты в быту и в ходе выполнения задач патрульно-постовой службы правомерно только в случаях крайней необходимости, т. е. при соблюдении условий, определенных ст. 37, 38, 39 Уголовного кодекса Российской Федерации¹ (УК РФ), а также ст. 18,19,20 федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции». Согласно этим статьям, приемы рукопашного боя применяют как средства защиты от нападения, предупреждения и пресечения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку, личной безопасности граждан, а также средства принуждения в случаях, когда меры убеждения и сделанное предупреждение не привели к прекращению правонарушения (приложение 2).

Не признаются законом совершенные в состоянии необходимой обороны действия подвергшегося нападению лица, повлекшие тяжкие последствия для нападающего в том случае, если они были совершены уже после того, как нападение было предотвращено или за-

¹ Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ (в ред. от 09.03.2022). Нормативные правовые акты приведены в соответствии с данными официального интернет-портала правовой информации Pravo.gov.ru (дата обращения: 12.01.2022).

кончено и миновала необходимость обороны, т. е. когда они являлись актом самочинной расправы.

Запрещается применять приемы рукопашного боя против женщин, детей и подростков, инвалидов (с явными признаками инвалидности). Сотрудник, причинивший телесные повреждения в результате применения боевых приемов борьбы, обязан оказать получившему повреждения первую помощь, доложить о случившемся непосредственному начальнику с указанием, когда, где, против кого и при каких обстоятельствах применены эти приемы.

Из вышесказанного следует, что все лица, занимающиеся единоборствами, в обязательном порядке должны знать содержание перечисленных статей и постоянно выполнять их требования, чтобы при самообороне не стать правонарушителем.

Несмотря на это, как показал опрос, большинство сотрудников полиции, спортсменов-единоборцев и тренеров не знают содержание данных статей. Исходя из этого, в целях предотвращения сотрудниками противоправных действий необходимо изучить содержание ст. 37, 38, 39 УК РФ; ст. 18, 19, 20 закона «О полиции» и руководствоваться ими в процессе оперативно-служебной деятельности.

В Наставлении по физической подготовке военнослужащих Министерства обороны Российской Федерации (утверждено приказом министра обороны Российской Федерации 21.04.2009 № 200) раздел «Боевые приемы борьбы» называется рукопашным боем и представляет собой вид учебно-боевой деятельности военнослужащих. Следовательно, рукопашный бой — это разновидность ближнего боя с применением противниками личного огнестрельного и холодного оружия, а также подручных средств и приемов единоборства без оружия. Занятия по рукопашному бою проводятся с целью формирования навыков самозащиты, обезвреживания и задержания лиц, угрожающих общественному порядку или личной безопасности граждан, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

В системе физической подготовки сотрудников полиции этот раздел принято называть «Боевые приемы борьбы». Анализ литературных источников, нормативных правовых актов показал, что в теории физической подготовки разделу «Боевые приемы борьбы» нет определения. Мы считаем, что под боевыми приемами следует понимать приемы рукопашного боя, которые применяют сотрудники при задержании преступников или вступив с ними в рукопашную схватку. М. Н. Лукашов

(2003) предлагает классифицировать рукопашный бой по следующим направлениям: спортивный, армейский и полицейский.

Спортивный рукопашный бой — это вид рукопашного боя, строго ограниченный спортивными правилами с целью предотвращения травматизма (главное требование: «Не причинить вреда сопернику»). К спортивным видам единоборств относятся дзюдо, самбо, бокс, каратэ, кикбоксинг, айкидо, тэквондо и т. д.

Армейский рукопашный бой — это вид рукопашного боя, не имеющий ограничений и запретов, так как он осуществляется по приказу министра обороны на ведение боевых действий по уничтожению противника. К армейскому виду относятся русский рукопашный бой и боевое самбо.

Полицейский рукопашный бой занимает промежуточное положение между этими видами. Он ограничен действующим законодательством, инструкциями, прокурорским надзором.

В пределах указанных видов рукопашного боя, существуют стили и школы конкретных мастеров:

- русский стиль (школы И. В. Лебедева и А. А. Кадочникова);
- советский стиль (основополагающая школа В. А. Спиридонова, школы И. Л. Солоневича, Н. Н. Ознобишина, А. А. Харлампиева).

Всё, что выходит за рамки приведенной выше классификации, представляется неправомерным или производным от основной классификации. В толковых словарях русского языка дается понятие рукопашного боя — это «схватка...», т. е. не что иное, как «столкновение в бою».

В подтверждение вышесказанному можно добавить, что чемпионат среди образовательных организаций МВД России проводится не по боевым приемам борьбы (как в учебной программе), а по рукопашному бою. Здесь существует некоторое противоречие. Исходя из этого, мы считаем, что правильнее будет в теории и практике физической подготовки МВД России раздел «Боевые приемы борьбы» переименовать в раздел «Рукопашный бой».

В мирное время в условиях сложившейся криминогенной обстановки рукопашные схватки могут возникать:

- при уничтожении террористических диверсионных групп противника;
- при защите российских посольств, консульств и учреждений в случаях обострения конфликтов между государствами;

— при пресечении сотрудниками противоправных действий в процессе несения патрульно-постовой службы.

— при задержании вооруженных преступников на улице, в населенном пункте, в подземных коммуникациях, на транспорте (поезда, воздушные, речные и морские суда), на местности (в лесу, горах, на равнине), при передвижении преступников на автомобиле и в других случаях.

Заблаговременная подготовка сотрудников полиции к применению боевых приемов борьбы в настоящее время имеет большое значение. В процессе обучения в полной мере осуществляется служебно-прикладная, психологическая и физическая подготовка, а также обеспечивается нравственно-этическое воспитание сотрудников.

На занятиях по боевым приемам борьбы решаются следующие задачи:

— обучение боевым приемам борьбы, тренировка и их совершенствование;

— обучение умелым действиям в средствах индивидуальной бронезащиты, применение наручников и использование подручных средств в рукопашной схватке;

— развитие силы, выносливости, ловкости, быстроты, смелости, решительности, инициативы и находчивости;

— воспитание уверенности в своих силах, стремления сблизиться с противником и обезвредить его.

В основе раздела «Боевые приемы борьбы» лежат положения военной педагогики, в частности дидактики, на принципах и методах которой осуществляется обучение, воспитание курсантов, слушателей и будущих сотрудников полиции. В процессе преподавания этого раздела используются теоретические и организационно-методические положения, система понятий, разработанная теорией и организацией физической подготовки.

Так как основной структурной частью занятий по боевым приемам борьбы являются единоборства, то многие приемы, двигательные действия, методические и тактические положения и понятия заимствуются из практики спортивных единоборств (борьбы, бокса, фехтования). В данном разделе они получили широкую трактовку и применение.

Выявление и развитие двигательных способностей — важный резерв, который применяется при выполнении боевых приемов борьбы для быстрого и совершенного усвоения действий и приемов. Это-

му способствуют все практические разделы физической и тактико-специальной подготовки.

Раздел физической подготовки «Боевые приемы борьбы» располагает большим количеством разнообразных приемов, действий и тактикой их применения. Это дает возможность совершенствовать все основные системы и функции человека, физические, морально-волевые качества, в большой степени прикладные навыки для успешных и сноровистых действий при выполнении оперативно-служебных задач.

Раздел физической подготовки «Боевые приемы борьбы» в учебном процессе оперирует определенными специфическими понятиями, классификацией содержания и терминологией.

Через понятия происходит понимание сущности этих приемов. При классификации содержания рассматриваемого раздела происходит распределение множества приемов и действий на группы согласно характеру их выполнения (болевые приемы, приемы обезоруживания, приемы нападения и т. д.).

Для наглядности классификация приемов рукопашного боя составляется в виде таблиц, схем (приложение 3). Терминология и понятия составляют знания и язык дисциплины, выполняющие три основные функции:

- обобщение накопленного опыта;
- взаимодействие между руководителем и обучающимися, в ходе которого формируются навыки и умения и идет передача знаний.
- саморегуляция как практической, так и интеллектуальной деятельности обучающихся

Все указанные функции координируют индивидуальные действия каждого сотрудника в составе коллектива и создают условия для одинакового понимания ими смысла педагогической деятельности руководителя занятий. Составными частями раздела «Боевые приемы борьбы» являются рукопашные схватки и единоборства с противником.

Рукопашные схватки — это групповые боевые действия, возникающие в местах упорного сопротивления противников при непосредственном соприкосновении: при атаке опорного пункта, несении патрульно-постовой службы и в других случаях.

Рукопашное единоборство заключается в борьбе одного против одного или одного с несколькими противниками, которые, как правило, в определенной последовательности проводят действия друг против друга (атаки — защиты — ответные атаки).

Действия в рукопашных схватках — это двигательные акты сотрудников, подчиненные решению конкретных задач (атаковать противника, обезоружить) и направленные на достижение цели (победить противника). В них рационально применяются боевые приемы борьбы, которые целесообразно сочетаются в конкретно сложившейся обстановке. Действия в процессе подготовки сотрудников должны быть доведены до навыка, то есть до автоматизма их выполнения.

Эффективными средствами раздела «Боевые приемы борьбы» являются способы применения личного оружия, предметов снаряжения, подручных средств, борьбы без оружия, выполняемых в виде соответствующих приемов.

Боевые приемы борьбы — это специально организованные движения, сливающиеся в единый процесс, в котором нет перерывов между отдельными составляющими его частями. Они выявлены в практике ведения рукопашных схваток с учетом анатомии человека и биомеханики его движений. Приемы составляют арсенал единоборств и являются предметом обучения сотрудников в их подготовке к рукопашным схваткам.

Нападение на противника представляет собой способ действий, направленных на уничтожение или пленение противника. Оно подготавливается скрытно и проводится внезапно, как правило, по заранее разработанному плану.

Оборона от нападения противника — это способ действий, направленных на отражение нападения, чтобы в дальнейшем перейти к ответным действиям и одержать победу.

В методическом плане действия представляют собой основу тактики рукопашных схваток и состоят из подготовительных действий, действий нападения и обороны.

Подготовительные действия предназначены для создания условий успешного проведения приемов нападения и обороны, т. е. рукопашных схваток.

Приемы нападения способствуют одержанию победы над противником. Их структурными компонентами являются атаки, контратаки и групповое нападение.

Приемы обороны применяются для отражения нападения (атак) противника в сочетании с ответными нападениями на него.

Приемы обеспечения предназначены для создания благоприятных условий применения приемов и проведения действий в рукопашных схватках.

Приемы боя с оружием предназначены для уничтожения противника в рукопашных схватках, а также для обороны от его нападения.

Приемы боя без оружия предназначены для травмирования противника, его задержания и последующего конвоирования, освобождения от захватов и обезоруживания, а также его уничтожения или выведения из строя при помощи ударов, удушений и болевых приемов.

Методологической базой решения проблем обучения боевым приемам являются универсальные закономерности диалектики, что достаточно полно отражено в первом дидактическом принципе военной подготовки — принципе научности. Этот принцип требует также единства процессов обучения и воспитания, воспитывающего обучения, что необходимо для решения вопросов морально-психологической подготовки.

Определив роль и значение боевых приемов борьбы в структуре оперативно-служебной деятельности сотрудников полиции, проведем обоснование этих приемов, наиболее часто применяемых на практике.

§ 4. Определение эффективности боевых приемов борьбы, наиболее часто применяемых на практике сотрудниками полиции

Перед тем, как обосновать и составить рабочую программу по физической подготовке, необходимо выявить наиболее эффективные приемы из раздела «Боевые приемы борьбы», которые часто применяются на практике и обеспечивают не только надежное и эффективное задержание правонарушителей, но и личную безопасность сотрудников в ситуациях силового единоборства с активно сопротивляющимися нарушителями.

С целью определения таких приемов В. Я. Кикоть, В. Г. Колухов (2006), провели исследование по практике пресечения противоправных действий и силового задержания сопротивляющихся правонарушителей сотрудникам полиции.

Для выполнения поставленной цели с помощью специально разработанной анкеты было опрошено 2 334 сотрудника патрульно-постовой службы, уголовного розыска, вневедомственной охраны, отрядов полиции особого назначения городов Москвы, Барнаула, Владимира, Волгограда, Екатеринбурга, Нижнего Новгорода, Челябинска, Свердловской области, Красноярского и Ставропольского краев.

Опрос сотрудников проводился по перечню боевых приемов борьбы, предусмотренных программами по физической подготовке

для рядового и начальствующего состава органов внутренних дел Российской Федерации, а также для образовательных организаций МВД России, утвержденными ДГСК МВД России.

Характеризуя атакующие действия сотрудников в ситуациях силового единоборства с правонарушителями, необходимо подчеркнуть, что большинство опрошенных наносили удары как рукой, так и ногой. Приоритет следует отдать нанесению ударов кулаком (почти 90 % опрошенных сотрудников). Такие результаты позволяют сделать вывод о необходимости формирования у сотрудников соответствующей ударной техники.

Из болевых приемов наиболее часто применялись загиб руки за спину спереди (69,5 %), рычаг руки наружу (63,9 %), рычаг руки внутрь (67,6 %) и т. д.

Для защиты от ударов 72,3 % сотрудников использовали уходы и 66,0 % — уклоны. Часто применялись загиб руки за спину сзади и рычаг руки наружу и внутрь. Относительно реже применялись в практике оперативно-служебной деятельности болевые приемы лежа.

По всей вероятности, неостребованность болевых приемов лежа объясняется их слабым практическим эффектом, поскольку большинство этих приемов относится к спортивному разделу борьбы самбо.

Помимо рассмотренных болевых приемов, сотрудниками применялись различные удержания и уходы из опасных положений. Все эти приемы выполнялись в положении лежа. Необходимо отметить, что по отзывам опрошенных сотрудников они испытывали наибольшие трудности в задержании правонарушителей именно при единоборстве в положении лежа.

Следует подчеркнуть, что для пресечения противоправных действий и задержания правонарушителей опрошенные сотрудники чаще всего применяли заднюю подножку. Например, 321 человек применял ее в своей практике свыше 10 раз. Такое активное использование характерно только для данного броска. Далее следуют передняя подсечка и бросок «передняя подножка». Эти броски в своей практике при задержании преступника использовало более половины опрошенных (табл. 1).

**Боевые приемы борьбы, которые наиболее часто применяются
в процессе выполнения оперативно-служебных задач
(по данным В. Я. Кикотя, В. Г. Колюхова; 2008)**

№ п/п	Наименование приема	Сколько сотрудников применяли (в %)
1	Удары рукой (кулаком)	89,9
2	Удары ногой (носком ноги)	76,1
3	Удары локтем	68,1
4	Защита от ударов уходами	72,3
5	Загиб руки за спину спереди	69,5
6	Удар ребром ладони	54,7
7	Бросок «задняя подножка»	66,4
8	Бросок «передняя подсечка»	67,3
9	Бросок «передняя подножка»	53,7
10	Загиб руки за спину сзади	67,6
11	Защита от ударов уклонами	66,0
12	Рычаг руки наружу	63,9
13	Рычаг руки внутрь	67,6
14	Защита от ударов подставкой конечностей	37,7

В перечень относительно редко применяемых боевых приемов борьбы попали бросок с захватом ног сзади, бросок через спину, бросок через голову, имеющие выраженное спортивное значение. Проведение этих приемов целесообразно в спортивных поединках, регламентированных соответствующими правилами соревнований. В этот же перечень вошли приемы по освобождению от различных захватов и обхватов, в том числе от захватов ног сзади и спереди, обхватов туловища спереди и сзади без рук, захватов шеи спереди и сзади.

Исходя из этого, необходимо выявить особенности организации и проведения учебных занятий в средствах индивидуальной бронезащиты по другим разделам физической подготовки.

Проведенные нами исследования позволили установить, что увеличение веса экипировки на полосе препятствий значительно снижает манёвренность и качество преодоления отдельных препятствий. Так, выполняя общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий без экипировки и оружия, обучающиеся показали хорошие результаты. Совершенно другая картина наблюдалась, когда это же упражнение выполнялось курсантами в средствах индивидуальной бронезащиты (СИБ). Результаты испытуемых стали хуже

в среднем на 1 минуту 30 секунд (62 %), при этом отмечались нескоординированные действия испытуемых, особенно при преодолении забора высотой 2 метра, где 72 % личного состава не смогли его преодолеть без помощи товарища. Ров шириной 2,5 метра не смогли преодолеть 44 % сотрудников. Неуверенные действия на разрушенном мосту привели к падению с него 37 % обучающихся. Резко снизились результаты метания гранаты на точность по цели (по условиям общего контрольного упражнения) и метания гранаты на дальность. Только 47 % сотрудников смогли поразить цель. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) у испытуемых на финише была в пределах 187 ударов в минуту, и за первые 1,5 минуты отдыха ни у кого не наблюдалось полного восстановления ЧСС. Следует отметить, что различия результатов при выполнении упражнений являлись достоверными ($P < 0,05$) (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты выполнения упражнений
по физической подготовке без бронежилетов
и в средствах индивидуальной бронезащиты (СИБ)**

№ № п/п	Упражнение	Без бронежилетов	В СИБ	Р	% сниже- ния результатов
		$x \pm m$	$x \pm m$		
	ОКУ на ЕПП (с)	$154,77 \pm 7,38$	$250,0 \pm 3,45$	$< 0,05$	62
	Метание гранаты на дальность (м)	$39,7 \pm 0,28$	$23,25 \pm 0,35$	$< 0,05$	41
	Марш-бросок 6 км	$35,05 \pm 0,20$	$42,15 \pm 0,26$	$< 0,001$	20

При обсуждении вопроса об организации и проведении учебных занятий по боевым приемам борьбы в СИБ, а также в результате экспериментального исследования «Методика обучения приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты» (В. А. Торопов, А. И. Ушенин, Р. Б. Хыбыртов, 2010) были выявлены и обоснованы особенности решения данной проблемы, которые заключаются в следующем:

— увеличение веса экипировки значительно снижает маневренность и качество проведения рукопашных схваток, выполнения бое-

вых приемов борьбы, преодоления отдельных препятствий и совершение марш-бросков;

— анализ результатов исследований позволил определить наиболее эффективные боевые приемы борьбы, которые применяются сотрудниками для задержания правонарушителей в ситуациях силового единоборства;

— СИБ ограничивают подвижность в плечевых и тазобедренных суставах;

— кувырок назад, бросок через голову необходимо исключить из практики применения боевых приемов борьбы в СИБ, так как можно травмировать шейный отдел позвоночника;

— необходимо исключить из практики задержания правонарушителей болевые приемы в положении лежа;

— после длительного пребывания в СИБ и на фоне больших физических нагрузок целесообразно применять только удары рукой и ногой, а также табельное оружие или специальные средства защиты.

Все вышеизложенное послужило основанием для составления рабочей программы по физической подготовке с целью определить содержание раздела «Боевые приемы борьбы» для курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, а также содержание этого раздела в Наставлении по организации физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Рассмотрев и обосновав особенности организации и проведения учебных занятий по физической подготовке, определив содержание раздела «Боевые приемы борьбы» для учебной программы и Наставлении по организации физической подготовки для сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, нам необходимо рассмотреть методику обучения сотрудников полиции этим приемам.

§ 5. Меры безопасности и предупреждения травматизма на занятиях по боевым приемам борьбы

Активная двигательная деятельность обучающихся в процессе практических занятий по боевым приемам борьбы связана с возможностью получения тяжелых телесных, психических и функциональных повреждений. Это требует внимания руководителей занятий к профилактике травматических повреждений.

Основными причинами травм являются:

— неправильное проведение учебно-тренировочных занятий и нарушение методики обучения приемам и действиям;

- неподготовленность мест занятий и инвентаря;
- низкая дисциплина.

Кроме того, причинами травм бывают:

- плохая осведомленность руководителя занятий о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и практической подготовленности;
- преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы;
- участие в занятиях больных курсантов и находящихся в состоянии переутомления, перенапряжения, переохлаждения и т. д.

Строгое соблюдение мер безопасности на занятиях должно быть направлено на предупреждение и исключение травматических повреждений и несчастных случаев, а не на отказ от опасных и рискованных действий.

Осуществление мер безопасности достигается:

- четкой организацией и методикой проведения занятий;
- высокой дисциплинированностью курсантов (слушателей), хорошим знанием ими приемов и правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- изучением занимающимися мер безопасности, обучением их приемам страховки и само страховки;
- систематическим и строгим контролем за соблюдением установленных правил и мер безопасности со стороны руководителя занятий.

Предупреждение травматических повреждений обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя автоматом в движении;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- обозначением ударов рукой и ногой по партнеру;
- проведением болевых приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным вырыванием оружия, выкручиванием рук, проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания без применения большой силы;
- применением в отдельных случаях защитных приспособлений (щитков, рукавиц, масок и др.);

— строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

По сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» выполнение приема немедленно прекращается.

§ 6. Методика обучения боевым приемам борьбы

Методы обучения — это пути и способы совместной учебной работы преподавателя и обучающихся, с помощью которых происходит сообщение и усвоение знаний, формирование умений и навыков, воспитание профессионально значимых качеств.

Методы обучения выступают в виде определенной дидактической системы, где системообразующий фактор — это соответствующие учебные цели, компонентами которых являются сами методы; механизмом обратной связи служат приемы контроля за усвоением знаний, сформированностью умений, навыков, профессионально важных качеств. Они включают в себя действия преподавателя и обучающихся.

В педагогике гражданских образовательных организаций различают словесные, наглядные и практические методы. Выделяют также методы проблемного и программированного обучения. В военной педагогике принято выделять следующие методы:

- устное изложение материала;
- показ (наглядные методы);
- обсуждение материала (беседа);
- упражнение (практические методы);
- самостоятельная работа.

В основе этих методов — проблемное и программированное обеспечение, а также ряд различных новых дидактических концепций.

Каждый из методов может включать в себя разные приемы обучения. Одни и те же приемы входят в разные методы. Примерами приемов обучения могут служить запись лекций или беседы, оказание помощи при выполнении упражнения на перекладине, брусках и др. Однако метод — это не сумма отдельных приемов, а их взаимообусловленная система.

Применение разных методов обучения определяется особенностями физической подготовки, спецификой оперативно-служебной деятельности.

Методы обучения взаимосвязаны и реализуются в определенных межпредметных способах их применения. Так, метод устного изло-

жения часто сочетается с беседой и показом, упражнение — с показом, показ — с объяснением.

Выбор методов обучения, их соотношение на занятии зависит от форм обучения, т. е. от организации учебного процесса, подбора обучающихся, состава группы по уровню подготовленности, количества времени, отводимого на занятие, наличия и состояния учебного оборудования, места занятия, уровня методического мастерства преподавателя. В методах обучения находят свою реализацию принципы обучения.

В устном изложении материала слово является ведущим источником учебной информации. Устная речь несет в себе больше информации, чем письменная, так как содержит в себе эмоциональный компонент в виде интонации, смысловых ударений, использования громкости и тембра голоса, варьирования паузами.

Одним из путей дальнейшего совершенствования этого метода является реализация возможностей проблемного изложения учебного материала. Известный тезис «переходить от монолога к диалогу» при творческом его осмыслении не противостоит возможностям его реализации, например, на лекции. Вопрос лишь в том, чтобы умело создавать проблемные ситуации, заставляющие аудиторию искать собственные решения вопроса, и делать необходимые паузы, давая немного времени на размышления, поддерживать познавательную активность обучающихся постановкой проблемных вопросов, короткими репликами.

Устное изложение материала может проходить в виде объяснения, рассказа или лекции.

Объяснение — это передача информации с целью раскрыть смысл обсуждаемого явления, процесса, действия (необходимость изучать приемы обезоруживания), ответить на вопрос «Для чего?».

Рассказ — повествовательно-описательное изложение материала с целью сообщения фактов и выводов. В рассказе используются приемы:

— повествование (последовательное, логически связанное изложение) (например, последовательность выполнения болевого приема «Рычаг руки наружу»);

— описание (словесная передача техники выполнения);

— рассуждение (использование обобщений, суждений, умозаключений) (например, рассуждение о том, для чего необходимо развивать физические качества и т. д.).

Рассказ может длиться 10–30 минут.

Лекция — это развернутое теоретическое сообщение, изложение ряда связанных между собой вопросов по определенной теме физической подготовки с их научным анализом, обобщением, доказательствами, заключением и выводами. Как правило, на лекции раскрывается 2–4 вопроса в течение 2 часов.

Можно выделить пять типов лекций: вводная лекция, лекция по теме раздела физической подготовки, проблемная, обзорная и заключительная.

Успешность применения метода устного изложения материала зависит от соблюдения ряда условий и требований, связанных с принципами обучения:

- системность изложения учебного материала, активизация внимания на узловых вопросах, связь последующей информации с предшествующей, наличие заключения, выводов;

- научность представленных сведений, оперирование материалом, основанным на научных данных и фактах, новых исследованиях;

- убедительность, аргументированность сообщаемой информации, доказательства, а не декларирование;

- обсуждение фактов и выводов;

- наличие новых сведений, ранее не известных обучающимся;

- проблемность, воссоздание проблемных вопросов, требующих поиска, ответа как с опорой на ранее усвоенные знания, так и на здравый смысл и общие принципы логики, закономерности познания;

- эмоциональность, занимательность изложения, особенно при изучении узловых вопросов;

- простота и ясность речи, достижение взаимопонимания с аудиторией, незлоупотребление сложной терминологией;

- хорошая техника речи, умеренный темп, интонирование при изложении узловых вопросов, паузы между словами, предложениями, особенно при акцентировании внимания на важной информации.

Успешность применения устного изложения материала в большей мере зависит от того, насколько глубоко его знает преподаватель, каковы педагогический стаж преподавателя, методическое мастерство. Важную роль играет знание аудитории, ее запросов и возможностей в познавательной деятельности. Заинтересованность в получении соответствующих знаний, активность, а, следовательно, и умение проявить интерес к излагаемому материалу, стимулирование познавательной деятельности, определяют успех лекционного сообщения.

Метод показа является одним из самых эффективных путей обучения. Его сущность состоит в применении различных приемов и действий, с помощью которых у обучающихся создается наглядный образ изучаемого приема, упражнения и т. п. В методе показа особенно ярко реализуется дидактический принцип наглядности в обучении. Показ применяется в сочетании со всеми другими методами обучения и в различных формах: на теоретических, практических занятиях и др.

В зависимости от целей и содержания занятий, показ может осуществляться подготовленными сотрудниками. Такой способ практикуется на показных, инструкторско-методических занятиях.

Личный показ осуществляется преподавателями при обучении упражнениям по всем разделам физической подготовки. Суть этого метода можно охарактеризовать словами: «Делай, как я!». В нем используется способность к подражанию. Личный показ преподавателя имеет большое значение в процессе обучения.

Вначале прием показывается полностью в быстром темпе, чтобы создать целостное представление, зрительный образ показываемого действия. Затем проводится разучивание, при необходимости — по разделениям или по частям. Далее — в замедленном темпе с попутным объяснением техники его выполнения. Показ должен быть образцовым; можно осуществить показ с помощью отлично подготовленного другого преподавателя или слушателя.

В некоторых случаях может быть применен контрастный показ, т. е. показ правильных, а затем ошибочных действий. Однако злоупотреблять таким способом не рекомендуется, так как показ «как не надо делать» запоминается обычно быстрее, чем показ «как надо делать».

Успешность метода показа зависит от сочетания его с объяснением. В специальном психологическом эксперименте установлено, что при показе действия с соответствующим пояснением обучающиеся усваивают в 1,5–2,5 раза больше информации, чем при показе без объяснений.

Исследования последних лет свидетельствуют о высокой эффективности применения в обучении средств кино и телевидения. Демонстрация кинофильма в начале прохождения какого-либо раздела, большой темы вызывает интерес к предмету, позволяет ознакомиться в общих чертах с предстоящими вопросами; просмотр фильма в конце темы позволяет углубить, систематизировать знания. На занятиях по физической подготовке метод показа применяется при обучении всех упражнений.

Графические, наглядные пособия включают в себя планшеты с кинограммами упражнений (с изображением вероятных ошибок, иллюстраций технических действий, пояснением наиболее важных элементов при выполнении сложных упражнений, приемов и действий).

Обсуждение материала (беседа) — диалогический, вопросно-ответный метод изложения материала. Целью его проведения является углубление и систематизация ранее полученных знаний, формирование новых понятий и представлений в ходе обсуждения изученного материала. В ходе беседы осуществляются также контроль и самоконтроль, у обучающихся развиваются навыки устного изложения, повышается уверенность в своих знаниях и способностях.

Следует отметить, что в процессе беседы слушатели не только систематизируют имеющиеся знания, но и получают новые в виде обобщений того фактического материала, который накопили ранее. При использовании метода беседы особо важную роль играют подведение итогов, обсуждение, разбор выступлений и общее заключение.

Необходимо не только давать объективную оценку ответам, но и анализировать основные ошибки, вскрывать их причины, делать обобщения, краткие выводы и ставить задачи на следующие занятия.

Условиями успешного проведения беседы являются:

- настрой на конкретную тему, на узловые вопросы;
- обсуждение материала, который в определенной мере уже усвоен (не допускать голословности);
- свободный обмен мнениями, дискуссия (они должны быть направлены в нужное русло);
- обсуждение основной темы без отклонения в сторону;
- организация именно обсуждения (а не просто пересказывание рассматриваемых фактов) с аргументацией, обобщениями, выводами, обоснованными ответами;
- постановка проблемы, создание проблемных ситуаций;
- связь обсуждаемого материала с практикой, хорошо знакомой аудитории, с живыми примерами; практические выводы;
- чередование легких вопросов с трудными;
- предоставление возможности выступить всем желающим (но в пределах изучаемого материала, чтобы не увели дискуссию в другое русло);
- рассмотрение обсуждаемого материала с позиций разных аспектов, обязательный выход на более высокий уровень знаний, при-

влечение к обсуждению материала максимума аудитории, особенно тех лиц, которые пытаются «отмолчаться»;

- «качественная» речь с учетом возможных языковых барьеров;
- наличие обобщений, заключения по вопросам и темам.

Метод упражнения, тренировки заключается в многократном, сознательном повторении определенных приемов и действий с целью формирования навыков и умений, развития профессионально важных качеств. При необходимости выполняется не простое повторение, а в условиях повышенной сложности. Особая роль в успешном применении метода упражнения заключается в сочетании его с объяснением, опорой на такие дидактические принципы, как сознательность и активность, систематичность и последовательность, доступность обучения и др.

Для надёжности (прочности) усвоения знаний метод упражнения является одним из самых эффективных, так как это связано с определяющей его ролью при совершенствовании умений и навыков. Известно, что формирование умений и навыков являются целью обучения во многих видах профессиональной деятельности.

Путем упражнения в процессе тренировки происходит развитие и совершенствование физических, морально-волевых, профессиональных качеств, осуществляется совершенствование эмоциональной устойчивости.

Процесс формирования умений и навыков при выполнении упражнений происходит в три этапа:

- начальный, который характеризуется большим количеством ошибок и высокой физиологической «стоимостью» выполняемых действий;

- переходный, когда качество выполняемых действий, как и их количественные показатели, начинает улучшаться (заметный качественный скачок в формировании навыка);

- заключительный, который характеризуется формированием навыка и безупречным выполнением упражнения.

При обучении упражнениям, в первую очередь, следует добиваться правильных действий, а затем наращивать быстроту их выполнения и автоматизацию. Это характерно для выполнения приемов и действий на полосе препятствий, выполнения и совершенствования боевых приемов борьбы. Особенно необходим контроль за тем, чтобы с повышением быстроты точность, правильность выполнения заданных действий не нарушалась.

Различают подготовительные и основные упражнения. Цель подготовительных упражнений — добиться правильности выполнения изучаемых действий. Они обычно проводятся не в быстром темпе с акцентированием внимания на осознании техники выполнения упражнений. Основные упражнения имеют целью формирование соответствующих навыков и умений. Они выполняются в различном темпе, вплоть до максимального, иногда до состояния утомления, с целью достижения определенных результатов.

Основные упражнения проводятся и в виде тренировки, в ходе которой совершенствуются различные морально-волевые и физические качества, появляется твердая уверенность в способности достижения высокого результата.

Условия успешного применения метода упражнения заключаются в следующем:

- понимание необходимости применения метода (заинтересованность в его проведении);

- осознание правильной техники выполняемых действий (опора на принцип сознательности и активности);

- количество повторений, обеспечивающее формирование навыков и умений, так как при злоупотреблении повторениями происходит ломка стереотипа;

- поддержание в ходе упражнения устойчивого внимания;

- хорошая организация и системность при выполнении последующих упражнений и каждого упражнения в отдельности, четкое распределение действий по времени;

- создание положительного эмоционального фона;

- разнообразие упражнений, рассмотрение ранее пройденного материала в новых направлениях;

- соблюдение требований индивидуального подхода в обучении;

- исключение повторения ошибок при выполнении упражнения, формирования неправильных навыков, учет вероятности их интерференции;

- соблюдение требований принципа доступности при выполнении физических упражнений на фоне физических нагрузок.

Самостоятельная работа. В отличие от других методов обучения, в процессе самостоятельной работы могут ставиться разные учебные цели: приобретение новых знаний или углубление имеющихся; повторение пройденного материала; подготовка к качественному восприятию учебного материала на предстоящих занятиях.

При самостоятельной работе по изучению теоретических вопросов используются схемы, плакаты, стенды, слайды, диафильмы. Самостоятельное изучение упражнений сочетается с соблюдением мер безопасности. Целесообразно при этом объединение обучающихся в группы по 2–3 человека, где оказывается взаимопомощь, а при изучении теоретических вопросов поддерживается некоторый оптимальный эмоциональный тонус, способствующий лучшему запоминанию материала.

Условия, обеспечивающие успех применения методов обучения:

- четкое обоснованное планирование;
- наличие определенных ясных целей обучения, упражнения, тренировки;
- самостоятельная подготовка;
- сознательное усвоение выполняемых действий, как по их цели, так и по сущности;
- заинтересованность обучающихся в достижении поставленных целей, стремление к упражнению, к тренировке, несмотря на трудности;
- поддержание высокого уровня внимания к выполняемым приемам и действиям;
- достижение достаточно высокого уровня как физических, так и психических нагрузок при сохранении желания продолжать обучение на следующих занятиях;
- варьирование нагрузок, структуры упражнений (усложнение упражнений, включение новых элементов) при условии постоянного закрепления ранее изученных приемов борьбы;
- наличие обратной связи, учет и контроль;
- реализация в процессе занятий принципов обучения и воспитания.

Реализация этих условий означает организацию педагогической деятельности в духе принципов обучения.

§ 7. Подготовка руководителей занятий

В органах внутренних дел создана эффективная система подготовки руководителей занятий, которая направлена на повышение уровня их физической подготовленности. Она имеет целью качественное обучение курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России, овладение ими определенным объемом знаний, формирование умений и навыков, необходимых для правильной ор-

ганизации и умелого руководства процессом физического совершенствования сотрудников.

В современных условиях, когда значительно повысились требования к качеству служебной подготовки сотрудников, высокий уровень физической подготовленности личного состава может быть обеспечен лишь при наличии высококвалифицированных специалистов в области физической подготовки и спорта. В процессе обучения в образовательных организациях закладываются основы тех знаний, умений и навыков, которые необходимы командирам и начальникам для квалифицированного руководства физической подготовкой. Постоянное повышение этих знаний, совершенствование методических умений и навыков, формирование организаторских способностей осуществляются в процессе практической работы по обучению и воспитанию сотрудников на протяжении всей службы в органах внутренних дел.

В ходе выполнения задач физической подготовки важная роль отведена помощникам руководителя занятий, а также спортивному активу, которые непосредственно проводят с сотрудниками учебные занятия, утреннюю физическую зарядку, учебно-тренировочные занятия по спорту, спортивные и служебно-спортивные состязания. Повышению квалификации этой категории руководителей физической подготовки уделяется первостепенное внимание в подразделениях и учебных заведениях. Для этого используются практические, теоретические, инструкторско-методические, показательные занятия, а также самостоятельная подготовка. В процессе анализа практической деятельности преподавателей мы выявили и определили требования к проведению учебных занятий по физической подготовке (приложение 4).

Практические занятия решают задачи поддержания и повышения уровня физической подготовленности руководителей. В процессе этих занятий должен быть достигнут такой уровень личной подготовленности каждого руководителя, который позволит ему выполнять образцовый показ всех упражнений, приемов и действий в процессе обучения сотрудников. Практические занятия помощниками руководителей проводятся по всем разделам физической подготовки, а со спортивным активом — по определенным видам спорта.

Теоретические занятия проводятся для изучения руководящих документов и теоретических основ физической подготовки. Основные требования к организации и методике проведения занятий предусмотрены Наставлением по организации физической подготовке в органах внутренних дел Российской Федерации. Главная задача теоретических

занятий со всеми категориями спортивного актива состоит в изучении и усвоении основных положений Наставления. Кроме этого, в процессе теоретических занятий изучаются приказы министра внутренних дел, нормативные требования, программы обучения, правила проведения спортивных и служебно-прикладных состязаний и другие руководящие документы по физической подготовке и спорту.

Основной задачей теоретических занятий является систематическое расширение и углубление знаний руководителей по теоретическим основам физической подготовки. Постановления правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в нашей стране, значение физической подготовки как составной части обучения и воспитания, общая характеристика системы физической подготовки в органах внутренних дел — всё это должен знать, понимать и постоянно разъяснять всем сотрудникам каждый руководитель занятия и активист спорта. На теоретических занятиях изучаются также способы профилактики спортивного травматизма, основы медицинского контроля, самоконтроля и гигиены в процессе обучения физическим упражнениям.

Овладение теоретическими знаниями позволяет правильно понимать место физической подготовки в общей системе служебной подготовки, требования к физической подготовленности сотрудников, методы и методические приемы обучения и воспитания в процессе физического совершенствования личного состава. Все это является основой для формирования методического мастерства руководителей.

Инструкторско-методические занятия играют особенно важную роль в подготовке помощников руководителя занятий и спортивного актива. Эти занятия проводятся с целью формирования у руководителей умений и навыков обучения и воспитания личного состава, организации и методики проведения различных форм физической подготовки.

Основным содержанием инструкторско-методических занятий является:

— практика в проведении: утренней физической зарядки в подразделении по всем вариантам; обучение физическим упражнениям личного состава взвода (отделения) в процессе учебных занятий по всем разделам физической подготовки; проверки физической подготовленности; практика в организации и проведении служебно-прикладных состязаний во взводе;

— практика в проведении: учебных занятий в составе учебного взвода, отделения по всем разделам физической подготовки;

проверки физической подготовленности; прием нормативов служебно-спортивного комплекса; учебно-тренировочных занятий по спорту, спортивных и служебно-прикладных состязаний в составе подразделений;

— практика в проведении учебно-тренировочных занятий по спорту в составе подразделений и спортивных команд, спортивных и служебно-прикладных состязаний в подразделении.

Целеустремленность, периодичность и систематичность инструкторско-методических занятий являются основными требованиями к их проведению, от качественной реализации которых зависит повышение методического мастерства руководителей занятий.

Показные занятия решают задачи ознакомления руководителей с образцовой методикой проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и других форм физической подготовки. В процессе этих занятий демонстрируются правильная техника выполнения физических упражнений, приемов и действий; наиболее эффективные методы и методические приемы обучения сотрудников; рациональные способы организации занимающихся в процессе обучения и полноценного использования оборудования и инвентаря.

Практические занятия с руководителями проводятся систематически на протяжении всего учебного года, а теоретические, инструкторско-методические и показные — периодически, по мере необходимости. По своему содержанию и срокам проведения они согласовываются с программой обучения личного состава таким образом, чтобы к моменту проведения занятий со всеми сотрудниками их руководители овладели необходимыми для этого знаниями, умениями и навыками.

Количество теоретических, инструкторско-методических и показных занятий и их соотношение определяются, в зависимости от уровня методической подготовленности руководителей и состояния физической подготовленности личного состава в подразделениях. Эти занятия проводятся в учебное время: в часы служебной подготовки и по программе методических сборов с аттестованным составом. Со спортивным активом занятия проводятся и во внеучебное время.

Самостоятельная подготовка решает задачи дальнейшего совершенствования методических навыков, умений и знаний руководителей. Она включает самостоятельное изучение руководящих документов и методических пособий по физической подготовке и спорту, уяснение задач и содержания предстоящих занятий, составление кон-

спекта занятий, тренировку в выполнении физических упражнений, проверку мест занятий, оборудования и инвентаря.

§ 8. Рекомендации по эффективному обучению курсантов и слушателей боевым приемам борьбы

В этом параграфе мы рассмотрим действия руководителя при подготовке к учебному занятию, в начале занятия и при проведении подготовительной части, а также в процессе обучения боевым приемам борьбы.

Цель занятий — совершенствование теоретических знаний, обучение приемам самостраховки и боевым приемам борьбы.

Учебно-воспитательные задачи:

1. Формировать теоретические знания, развивать физические качества, формировать двигательные умения и прикладные навыки курсантов и слушателей на занятиях по боевым приемам борьбы, навыки оказания помощи, страховки и соблюдения мер безопасности на занятиях.

2. Научить курсантов и слушателей технике выполнения боевых приемов борьбы.

3. Воспитывать смелость, решительность и уверенность в своих силах.

Учебные вопросы:

1. Тренировка приемов самостраховки.

2. Тренировка приемов «Изготовка к бою», «Передвижения», «Удары рукой, ногой и защита от ударов».

3. Совершенствование приемов «Освобождение от захватов противника: шеи, рук, туловища спереди и сзади».

4. Комплексная тренировка, учебные схватки.

Подготовка к занятию. За 2–3 дня до проведения занятия преподаватели кафедры физической подготовки и прикладных единоборств составляют план-конспект предстоящего занятия.

Накануне занятия руководитель вместе со вторым преподавателем проверяет и подготавливает учебно-материальную базу для проведения занятия.

За 10–12 минут до начала занятия он проводит инструктаж с помощниками руководителя занятия (второй преподаватель на курсе, командир и заместитель командира взвода, командиры отделений) по организации и методике проведения занятия.

За 3–5 минут до начала занятия, преподаватель проверяет готовность взвода (учебной группы) к занятию и форму одежды (№ 2, 3).

Командир взвода строит взвод в две шеренги, докладывает руководителю занятия о готовности взвода к занятию.

Руководитель занятия после приветствия, объявляет тему, цель, задачи и учебные вопросы занятия. Напоминает меры предупреждения травматизма, проверяет форму одежды и личный состав по списку. Указывает учебные места, состав подгрупп, порядок смены учебных мест для проведения подготовительной части занятия.

Руководитель занятия проводит подготовительную часть в составе взвода, контролирует и при необходимости исправляет ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений, специальных приемов и действий. Основное внимание обращает на правильное выполнение команд, последовательность выполнения общеразвивающих и специальных упражнений. В ходе выполнения упражнений проверяет действия по внезапным командам и сигналам.

По окончании подготовительной части занятия, *Руководитель занятия* перестраивает взвод в две шеренги, называет 1-й учебный вопрос.

Обучение приёмам самостраховки и тренировка этих приемов. Основная часть занятия проводится на четырех учебных местах.

Методы проведения — индивидуальный, групповой и фронтальный двухсторонний. Учебные занятия по боевым приемам борьбы необходимо проводить с максимальным охватом личного состава.

Руководитель занятия доводит содержание основных приёмов самостраховки, используемых на занятиях по боевым приемам борьбы.

Приемы самостраховки предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки и падения.

Группировка: сесть на землю и обхватить обеими руками голени, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, округлив спину, голову наклонить, прижав подбородок к груди. Подтягивая руками голени, приблизить туловище к бедрам.

Кувырок вперед: из фронтальной стойки присесть, сгруппироваться, колени слегка развести в стороны, упереться ладонями о землю. Оттолкнувшись ногами и опираясь на ладони (пальцами внутрь), перекатиться через спину вперед. Вскочить и изготавиться к бою.

Кувырок назад: из фронтальной стойки присесть, прижать подбородок к груди и, падая назад, сгруппироваться. В момент касания земли плечами опереться о нее руками около головы (пальцами внутрь), перекатиться назад через голову, вскочить и изготавиться к бою.

Падение вперед: из фронтальной стойки упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки и сгибанием в локтях смягчить удар или подпрыгнуть и упасть вперед на слегка согнутые и разведенные в локтях руки; сгибая их, опуститься на грудь; перекатиться с груди на живот, прогибаясь в пояснице. Закончив падение, вскочить и изготавиться к бою.

Падение назад: из исходного положения присесть ближе к пяткам, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь на спине назад, сделать упреждающий удар прямыми, слегка разведенными руками о землю; при нападении противника нанести удар ногами ему навстречу, вскочить и изготавиться к бою.

Падение на бок: из исходного положения присесть, сгруппироваться (руки вперед, ладонями вниз); перекатываясь назад и разворачиваясь в сторону падения, сделать упреждающий удар выпрямленной рукой о землю и лечь на бок так, чтобы одна согнутая в колене нога находилась на земле, а стопа другой (нога коленом вверх) — у ее голени, вскочить, изготавиться к бою.

Кувырок через плечо: из фронтальной (боковой) стойки наклониться вперед и пропустить левую (правую) руку между ног ладонью вниз, подбородок прижать к груди; оттолкнувшись ногами, сделать перекат через спину в направлении левой (правой) ноги (ягодицы) и занять положение лежа на левом (правом) боку, вскочить, изготавиться к бою.

Руководитель занятия проводит тренировку основных приёмов самостраховки, используемых на занятиях по боевым приемам борьбы. Контролирует и исправляет ошибки при выполнении упражнений.

По окончании отработки 1-го учебного вопроса руководитель занятия строит взвод в колонну по два, называет 2-й учебный вопрос, указывает учебные места (на 1-м учебном месте выполняется разучивание приёмов изготавки к бою и передвижения, порядок осуществления помощи и страховки; на 2-м учебном месте выполняется разучивание ударов рукой и ногой и защиты от них).

Обучение приемам «Изготавка к бою», «Передвижения, удары рукой, ногой и защиты от них» и тренировка этих приемов.

При обучении приемам рукопашного боя подаются команды:

— для изготавки к бою — «К бою — ГОТОВЬСЬ»;

— для нанесения ударов — «Прикладом, магазином, ножом, рукой, ногой) — БЕЙ»;

— для отбивов — «Вправо (влево, вниз направо) — ОТБЕЙ» (для выполнения приема по разделениям указывается исходное положение и порядок выполнения; например, при обучении загибу руки за спину подается следующая команда: *«С шагом левой ноги вперед захватить сверху левой рукой правую руку противника — делай РАЗ, с шагом правой ноги вперед захватить правой рукой правое плечо противника — делай ДВА, поворачиваясь направо, сделать загиб руки за спину — делай ТРИ, взять противника на конвоирование — делай ЧЕТЫРЕ»*);

— для слитного выполнения болевого приема, обезоруживания, освобождения от захвата или броска подается команда: *«Загиб руки за спину, прием», «Задняя подножка, прием», «Обезоруживание от удара ножом спереди, прием», «Освобождение от захвата, прием»*;

— для выполнения комбинаций из приемов и действий даются указания, а затем исполнительная команда *«ВПЕРЕД»* (например: *«Переползти 5 метров, свалить противника броском с захватом ног сзади и выполнить удушающий захват — ВПЕРЕД»*).

В содержание занятий по боевым приемам борьбы включаются изготровки к бою, наиболее удобные положения сотрудников для нападения на противника или самозащиты (они могут быть без оружия и с оружием (автомат, нож), левосторонними, правосторонними и фронтальными).

Для изготровки к бою без оружия необходимо выставить левую ногу на шаг вперед и слегка согнуть обе ноги в коленях. Туловище немного наклонить вперед. Вес тела равномерно распределить на обе ноги. Левую руку согнуть в локтевом суставе и вывести вперед кисть на высоту груди, кисть правой руки — впереди и несколько выше пояса.

Для изготровки к бою с автоматом подбросить автомат штыком (стволом) вперед и подхватить его левой рукой за цевье и ствольную накладку сбоку, а правой — за шейку приклада. Одновременно левую ногу выставить на шаг вперед и поставить ее на всю ступню. Вес тела равномерно распределить на обе слегка согнутые ноги. Туловище немного подать вперед, острие штыка держать на высоте шеи напротив левого плеча, кисть правой руки — перед поясом.

Для изготровки к бою с ножом принять левостороннюю стойку, нож держать в правой согнутой руке клинком вверх, вниз. При положении ножа в руке клинком вперед принимается левосторонняя или правосторонняя стойка.

Передвижения включают шаги вперед, назад, вправо, влево, скачки, бег.

Удар рукой прямо наносится основанием сжатых в кулак пальцев или основанием ладони: из изготровки к бою толчком ноги перенести тяжесть тела на впередистоящую ногу и нанести удар.

Удары рукой сбоку, снизу, сверху наносятся основанием пальцев, сжатых в кулак, и мышечной частью кулака, ребром ладони и локтем.

Удар ногой снизу наносится носком, подъемом стопы или коленом.

Удары ногой (вперед, прямо, сверху, сбоку, назад) наносятся каблуком или стопой.

Удары наносятся кратчайшим путем, как правило, без замаха, в наиболее уязвимые места: по голове, ключице, суставам рук и ног, в солнечное сплетение, печень, почки, подреберье, промежность, по крестцу, голени, стопе. Вслед за ударом принимается изготровка к бою или выполняются другие приемы.

Защита от ударов рукой выполняется отбивом руки в сторону, подставкой под удар ладони, одного или двух предплечий или плеча, нырком под удар, уклоном или отходом назад. После защиты немедленно нанести противнику ответный удар рукой или ногой в уязвимое место.

Защита от удара ногой выполняется подставкой стопы (каблука, бедра) под удар, после чего наносится встречный удар рукой в голову или туловище противника.

Защита от удара ногой с уходом в сторону. При ударе противника правой ногой с шагом левой влево-вперед повернуться направо и подхватить левой рукой ногу снизу; рвануть ее вверх, опрокинуть противника на землю и нанести удар ногой.

Защита от удара ногой подставкой рук. Остановить ногу противника предплечьями прямых скрещенных рук (при ударе правой ногой правая рука сверху), захватить ее правой рукой за пятку, заводя стопу в локтевой сгиб левой руки, рывком вверх на себя бросить противника на землю, нанести удар ногой, наступить на другую ногу и выкрутить захваченную ногу.

Защита от удара коленом снизу. Прикрыть пах бедром, подняв согнутую в колене ногу вверх к опорной ноге.

Руководитель занятия подает команду для следования к местам занятий и выполнения упражнений.

Руководитель занятия вместе с командиром взвода проводит обучение и тренировку приемов на указанных учебных местах.

При обучении особое внимание обращать на соблюдение мер безопасности.

Для ознакомления с приемом преподаватель образцово, в быстром темпе показывает его и объясняет технику выполнения.

По мере усвоения упражнения темп выполнения увеличивается, затем упражнение выполняется в целом в быстром темпе, затем преподаватель подает взводу общую команду для самостоятельного выполнения упражнений: «К выполнению упражнения — Приступить». Руководитель занятия вместе с командиром взвода контролирует действия курсантов на учебных местах; в случае неправильного выполнения приема они останавливают выполнение упражнения для устранения ошибок, а при необходимости ещё раз показывают технику выполнения разучиваемого приема.

Через 20 минут руководитель занятия проводит смену мест занятий.

По окончании отработки 2-го учебного вопроса преподаватель строит взвод в две шеренги, называет 3-й учебный вопрос, указывает учебные места.

Совершенствование приемов «Освобождение от захватов противника: шеи, рук, туловища спереди и сзади».

Освобождение от захватов противника:

— шеи спереди (одежды на груди) — нанести противнику удар предплечьем снизу по руке, а второй рукой захватить ее сверху; переходя на захват двумя руками, нанести удар ногой и провести рычаг руки внутрь;

— шеи сзади — приседая, захватить руку (руки) противника и повернуть голову в сторону; нанести удар каблуком по голени, резким движением рук вверх освободиться от захвата; удерживая руку (руки) противника, провести бросок через спину, нанести удар ногой (связать);

— туловища с руками сзади — нанести противнику удар каблуком по голени (стопе) или затылком в лицо; приседая, освободиться от захвата, захватить его руку одной рукой за предплечье, другой за плечо, провести бросок через спину; нанести удар ногой (связать);

— туловища сзади — нанести удар каблуком в голень, захватить руку противника за кисть и локоть, поворачиваясь, провести загиб руки за спину;

— туловища спереди — нанести противнику удар коленом в пах, а основанием ладоней — в лицо;

— туловища с руками спереди — нанести удар коленом или ребром ладони в пах, приседая, рывком развести руки в стороны, нанести удар ногой;

— ног спереди — нанести удар сверху рукой по голове, захватить одной рукой затылок сверху, а другой — подбородок снизу; с шагом назад и рывком повернуть голову, свалить противника;

— ног сзади — падая вперед на руки, вырвать одну ногу из захвата и нанести противнику удар ногой.

Руководитель занятия называет, показывает и объясняет технику выполнения приема «Освобождение от захвата противником шеи спереди (одежды на груди)», затем показывает прием по разделению и приступает к разучиванию этого приема по разделениям, затем в целом. Сначала прием выполняют курсанты первой шеренги, курсанты второй шеренги выступают в роли нападающих. Далее меняются ролями.

По окончании тренировки первого приема руководитель занятия приступает к разучиванию приема «Освобождение от захвата противником шеи сзади». Методика разучивания этого приема такая же, как и при обучении первому приему; последовательность та же. В такой последовательности разучиваются остальные приёмы.

Комплексная тренировка, учебные схватки. Учебные схватки проводятся на четырех учебных местах «групповым» способом, курсанты каждой подгруппы проводят схватки попарно.

Руководитель занятия вместе со вторым преподавателем контролирует выполнение упражнений, методику оказания помощи и страховки. В случае значительных ошибок останавливают схватку для их разъяснения, а при необходимости — показывают правильную технику выполнения приёма, индивидуальные ошибки исправляют на местах.

По окончании отработки учебного вопроса руководитель занятия строит взвод в две шеренги.

Заключительная часть. Руководитель занятия назначает двух курсантов-руководителей, которые проводят с взводом упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания. После выполнения упражнений преподаватель строит взвод в две шеренги. Проводит разбор занятия. Объявляет курсантам оценки за выполнение заданий. Дает задание на самостоятельную подготовку, рекомендует литературу.

Назначает курсантов для уборки мест занятий и учебно-материальной базы. Подает команду для следования курсантов под руководством заместителя командира взвода в подразделение.

§ 9. Методические рекомендации для курсантов и слушателей в часы самостоятельной работы

В структуру дисциплины «Физическая подготовка» входят три раздела: «Теория», «Боевые приёмы борьбы», «Общая физическая подготовка».

Материал теоретического раздела предусматривает овладение курсантами и слушателями системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания роли физической подготовки в обеспечении их профессионального мастерства и самосовершенствования, ознакомления с современными средствами и методами физической подготовки. Он включает в себя основные понятия по боевым приемам борьбы; цели и задачи курса по боевым приемам борьбы; боевые приемы борьбы в образовательных организациях МВД России; рукопашный бой как спортивное единоборство; боевые приемы борьбы в органах внутренних дел.

Учебный материал раздела «Боевые приемы борьбы» направлен на овладение сотрудниками практическими умениями и навыками самозащиты и силового задержания правонарушителей, на формирование психологической готовности к применению боевых приемов борьбы в условиях оперативно-служебной деятельности.

Учебный материал раздела «Общая физическая подготовка» направлен на развитие и совершенствование основных физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость) и обеспечивает формирование служебно-прикладных двигательных навыков, повышение уровня профессионально важных физических и психических качеств у обучающихся.

Самостоятельные тренировки по боевым приемам борьбы необходимо проводить под контролем преподавателя или тренера, а в их отсутствие курсантам рекомендуем изучать условия и порядок выполнения боевых приемов борьбы, которые входят в содержание учебной программы.

Практика показывает, что не только глубокие знания теоретических результатов выполнения этих приемов, но также знание правовых основ и их использование на практике значительно улучшает качество и быстроту выполнения боевых приемов борьбы.

Для самостоятельной тренировки боевых приемов борьбы мы предлагаем вариант идеомоторной тренировки, которая заключается в следующем: обучающийся повторяет содержание боевого приема

борьбы и одновременно мысленно выполняет его практически, разделив на части. Например, загиб руки за спину при подходе спереди.

На счет «раз» — захватить левой рукой кисть правой руки противника сверху. Обозначить удар ногой в голень или боковой удар кулаком в челюсть, захватить правой рукой за одежду у правого локтя снаружи.

На счет «два» — рывком правой рукой к себе, а левой от себя согнуть руку противника в локте, поворотом внутрь заложить предплечье в локтевой сгиб своей левой руки и прижать к своему туловищу; болевым воздействием на захваченную руку развернуть противника.

На счет «три» — нанести удар правым коленом в лицо снизу (если противник наклонен вниз) или ребром ладони по шее и захватить правой рукой за волосы или одежду на левом плече так, чтобы противник прогнулся и тяжесть его тела была на правой ноге; в этом положении конвоировать.

При необходимости связывания противника сбить его на землю, удерживая загиб руки, подвести правое колено под захваченную руку, сесть на него верхом и, нажимая бедром на предплечье захваченной руки, провести загиб за спину другой.

При выполнении идеомоторной тренировки необходимо соблюдать следующие особенности:

— знать условия и порядок выполнения приема;

— идеомоторную тренировку можно выполнять не только в часы самостоятельной работы, но и в перерывах между занятиями.

В часы самостоятельной работы рекомендуем выполнять и совершенствовать технику приемов самостраховки. Необходимо это делать в парах: один курсант выполняет, другой подает команды и проверяет технику выполнения приема. По такой же методике можно совершенствовать технику выполнения болевых приемов (загиб руки за спину; рычаг руки наружу; рычаг руки внутрь). Броски вначале выполнять по разделениям, затем в целом в медленном темпе.

В приложении 5 приведен примерный план-конспект проведения учебного занятия с курсантами и слушателями по боевым приемам борьбы; в приложении 6 содержится перечень боевых приемов борьбы, которые целесообразно включать в содержание утренней физической зарядки.

§ 10. Содержание учебной программы по боевым приемам борьбы

В содержание учебной программы по боевым приемам борьбы входят теоретический раздел (рассматриваются следующие вопросы: «Цели и задачи курса по боевым приемам борьбы»; «История зарождения боевых приемов борьбы»; «Основные понятия и классификация боевых приемов»; «Общие принципы ведения боя»; «Болевые и уязвимые точки человеческого тела»; «Боевые приемы борьбы в образовательных организациях МВД России и в органах внутренних дел»; «Рукопашный бой как спортивное единоборство»; «Прикладные и правовые аспекты применения боевых приемов борьбы в оперативно-служебной деятельности сотрудников органов внутренних дел») (раздел № 1), практический раздел (раздел № 2) и раздел «Общая физическая подготовка» (раздел № 3).

Раздел № 2 состоит из следующих тем:

Тема № 2.1. Специально-подготовительные упражнения.

Стойки и передвижения, способы страховки и самостраховки при падениях назад, на правый и левый бок, вперед, акробатические и специальные общеразвивающие упражнения, кувырки вперед, назад, через плечо, кувырок в прыжке.

Тема № 2.2. Удары руками и ногами.

Прямой удар кулаком. Удар кулаком сбоку. Удар кулаком снизу. Удар кулаком сверху. Удар кулаком (ребром ладони) наотмашь. Удар носком (подъемом стопы) снизу. Удар коленом снизу. Прямой удар подошвенной частью стопы. Удар подъемом стопы сбоку. Удар пяткой вниз.

Тема № 2.3. Защитные действия от ударов (руками, ногами, предметом, ножом.)

Защита перемещением: скачками вперед в сторону; назад; в сторону; назад в сторону; скользящими шагами; вперед в сторону; назад; в сторону; назад в сторону. Защита уклоном в сторону назад. Защита поворотом. Защита нырком. Защита отбивом предплечьем (предплечьями), голенью. Защита при ударах ножом (предметом) сверху; снизу; сбоку; наотмашь; прямо (тычком).

Тема № 2.4. Освобождение от захватов и обхватов.

Освобождение от захвата запястий (рукавов) спереди. Освобождение от захвата запястья (рукава) спереди двумя руками. Освобождение

дение от захвата горла (одежды на груди) спереди. Освобождение от обхвата туловища спереди без обхвата рук. Освобождение от обхвата туловища спереди с обхватом рук. Освобождение от захвата ног спереди. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди. Освобождение от обхвата туловища сзади без обхвата рук. Освобождение от обхвата туловища сзади с обхватом рук. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади.

Тема № 2.5. Задержание и сопровождение.

Загиб руки за спину рывком. Загиб руки за спину нырком. Загиб руки за спину замком. Загиб руки за спину толчком при подходе сзади. Рычаг руки через предплечье. Рычаг руки наружу. Рычаг руки внутрь. Сопровождение загибом руки за спину.

Тема № 2.6. Удушающие приемы.

Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя.

Тема № 2.7. Броски.

Задняя подножка. Передняя подножка. Бросок через бедро.

Тема № 2.8. Пресечение действий с огнестрельным оружием.

Защита при угрозе пистолетом спереди в упор. Защита при угрозе пистолетом сзади в упор. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры). Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади.

Тема № 2.9. Личный досмотр, связывание, сковывание.

Надевание наручников в положении стоя у стены. Надевание наручников в положении стоя на коленях у стены. Связывание брючным ремнем, веревкой в положении лежа. Личный досмотр в положении стоя у стены. Личный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Личный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены.

Тема № 2.10. Тактико-техническая подготовка.

Тактика ведения единоборства. Тактика противодействия группе правонарушителей. Тактика действий по пресечению правонарушений в экстремальных условиях. Комплексные задания, моделирующие поиск, преследование и пресечение сопротивления ассистента (моделирование служебной деятельности по схеме: «поиск — пре-

следование — ограничение свободы передвижения ассистента». Переноска партнёра.

Тема № 2.11. Учебно-тренировочная практика.

Преодоление полос препятствий. Пресечение сопротивления ассистента в условиях прохождения полос препятствий, моделирующих ситуации преследования. Учебно-тренировочные поединки по видам борьбы, боксу и рукопашному бою (по упрощенным правилам). Действия в условиях, имитирующих типовые ситуации задержания одного или нескольких правонарушителей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные условия профессиональной деятельности ставят перед сотрудниками органов внутренних дел оперативные задачи по защите законности и правопорядка в различных условиях деятельности. Решение этих служебных задач зачастую требует от сотрудника полиции высокого уровня проявления морально-волевых и физических качеств, сформированности необходимых профессиональных умений и навыков по боевым приемам борьбы. Успешное выполнение служебных задач возможно при соответствующей подготовке. Большое значение приобретает опыт, полученный в процессе учебных занятий, во время тренировок. Правильно выстроенная методика позволяет эффективно и за ограниченное количество времени овладеть необходимыми умениями и навыками боевых приемов борьбы. Уверенное владение ими — свидетельство высокого мастерства сотрудника, которое достигается путём целенаправленной учебно-тренировочной деятельности как на учебных занятиях в рамках расписания, так и в часы самостоятельной работы.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 07.02.2011 №3-ФЗ «О полиции».
3. Приказ МВД России от 29.06.2009 № 490 «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации».
4. Приказ МВД России от 10.08.2012 № 777 «Об организации морально-психологической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
5. Приказ МВД России от 13.11.2012 № 1025 дсп «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
6. Приказ МВД России от 18.03.2013 № 150 «Об организации научного обеспечения и применения положительного опыта в органах внутренних дел Российской Федерации и внутренних войсках МВД России».
7. Приказ МВД России от 31.03.2015 № 385 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации».
8. Приказ МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».
9. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по учебному разделу «Физическая культура». Москва: Министерство образования и науки Российской Федерации, 2012.

Литература:

1. Вельмякин В. Н. Боевое самбо и рукопашный бой для спецвойск. Рязань: Федерация борьбы самбо, 1993. — 172 с.
2. Горбунов Г. Д. Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Г. Д. Горбунов, Е. Н. Гогун. Москва: Академия, 2009. — 256 с.
3. Иваницкий А. Т. Организационно-педагогическая система профессионального развития и саморазвития курсантов (слушателей) вузов МВД России: дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 2000. — 354 с.

4. Иванов-Катанский С. А., Касьянов Т. Р. Рукопашный бой: теория и практика. Москва: Фаир-пресс, 2003. — 560 с.
5. Карасёв А. В., Миленин В. М., Сафонов Д. Е., Уфимцев И. Ю. Комплекс базовых боевых приемов борьбы: учебное пособие. Москва: ЦОКР МВД России, 2005. — 78 с.
6. Кикоть В. Я., Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2009. — 431 с.
7. Лукашев М. Н. На заре российских систем рукопашного боя. Москва: ООО «Будо-спорт», 2003. — 104 с.
8. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителями: учебно-методическое пособие / А. А. Лукутин, Н. Н. Устюжанин, А. И. Орлов. Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2009. — 60 с.
9. Рукопашный бой в НФП-2009: учебно-методическое пособие / под общ. ред. А. Х. Ариткулова. Санкт-Петербург: ВИФК, 2009. — 120 с.
10. Рукопашный бой и спортивные единоборства: учебник для курсантов и слушателей военного института физической культуры. Санкт-Петербург: ВИФК, 2005. — 431 с.
11. Рукопашный бой: учебно-методическое пособие / под ред. В.П. Старченкова. Москва: Военное издательство, 1985. — 120 с.
12. Селиверстов С. А. Самбо. Москва: Витязь, 1997. — 510с.
13. Таймазов В. А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Санкт-Петербург, 1997. — 47 с.
14. Теория и организация физической подготовки войск: учебник для курсантов военного института физической культуры. Санкт-Петербург: ВИФК, 2006. — 594 с.
15. Торопов В. А. Физическая подготовка: учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2008. — 311с.
16. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. Рекомендации по организации и проведению учебных занятий по физической подготовки: учебное пособие. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 50 с.
17. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И., Науменко С. В. Физическая подготовка: курс лекций. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. — 112 с.

18. Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. и др. Физическая подготовка: учебник. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России 2016. — 300 с.

19. Хагай В. С. Рукопашный бой как средство формирования психо-эмоциональной устойчивости военнослужащих: автореф. ... дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2008. — 26 с.

20. Харлампиев А. А. Самбо (боевые приемы). В 2 ч. Ч. 2. Москва: Воениздат, 1953. — 88 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Болевые точки тела человека, способы и результаты воздействия на них

Расположение болевой точки	Способ воздействия	Возможные результаты воздействия
Голова и шея		
Темя	Удар кулаком	Потеря сознания, сотрясение мозга
Висок	Удар кулаком или ребром ладони	Потеря сознания, смерть
Глаза	Удар пальцами	Ослепление, смерть в результате прекращения работы сердца
Глазная впадина под надбровной дугой	Надавливание пальцами	Потеря сознания, болевой шок
Переносица	Удар кулаком или ребром ладони	Потеря двигательной способности, болевой шок
Нижняя часть носа	Удар кулаком	Шок
Подбородок	Удар кулаком	Потеря сознания, сотрясение мозга
Боковая поверхность шеи	Удар ребром ладони	Кратковременная потеря боеспособности, потеря сознания
Горло	Удар кулаком или ребром ладони	Рвота, потеря сознания, смерть
Затылок	Удар кулаком	Сотрясение мозга, потеря сознания, смерть
Основание шеи	Удар кулаком, носком ноги	Сотрясение мозга, смерть
Туловище		
Область сердца	Прямой удар кулаком	Остановка сердца, потеря сознания, смерть
Солнечное сплетение	Удар кулаком или ногой	Потеря сознания
Селезёнка	Удар кулаком или ногой	Потеря сознания
Печень	Удар кулаком или ногой	Потеря сознания, смерть
Паховая область	Удар ногой	Болевой шок, возможна смерть

Расположение болевого точки	Способ воздействия	Возможные результаты воздействия
Почки	Удар рукой или ногой	Шок, потеря сознания
Верхние конечности		
Подмышка	Удар носком ноги (по упавшему противнику)	Шок
Локтевой сгиб	Удар кулаком или ребром ладони, предплечьем	Потеря чувствительности или разрыв связок
Локоть выпрямленной руки	Удар ребром ладони или кулаком, предплечьем	Потеря чувствительности, вывих или перелом
Нижние конечности		
Коленный сустав	Удар носком, каблуком или внешней частью стопы	Вывих или перелом, отрыв мениска
Голень	Удар носком, каблуком или внешней частью стопы	Временная потеря двигательной способности, перелом
Подъем стопы	Удар каблуком или носком ноги	Временная потеря двигательной способности, разрыв связок
Подколенный сгиб	Удар носком или внешней частью стопы	Судороги
Верхняя часть икроножной мышцы	Удар носком, каблуком или внешней частью стопы	Судороги
Ахиллесово сухожилие	Удар ногой	Разрыв сухожилия

Извлечения из нормативных правовых актов

Извлечение из федерального закона от 07.02.2011 № 3-ФЗ «О полиции»

Статья 18. *Право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия*

1. Сотрудник полиции имеет право на применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия лично или в составе подразделения (группы) в случаях и порядке, предусмотренных федеральными конституционными законами, настоящим федеральным законом и другими федеральными законами.

2. Перечень состоящих на вооружении полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов устанавливается Правительством Российской Федерации. Не допускается принятие на вооружение полиции специальных средств, огнестрельного оружия и патронов к нему, боеприпасов, которые наносят чрезмерно тяжелые ранения или служат источником неоправданного риска.

3. В состоянии необходимой обороны, в случае крайней необходимости или при задержании лица, совершившего преступление, сотрудник полиции при отсутствии у него необходимых специальных средств или огнестрельного оружия вправе использовать любые подручные средства, а также по основаниям и в порядке, которые установлены настоящим Федеральным законом, применять иное не состоящее на вооружении полиции оружие.

4. Сотрудник полиции обязан проходить специальную подготовку, а также периодическую проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

5. Содержание программ специальной подготовки сотрудников полиции определяется федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

6. Право на применение световых и акустических специальных средств, а также средств разрушения преград имеет сотрудник полиции, получивший в установленном порядке соответствующий допуск.

7. Сотрудник полиции, не прошедший проверку на профессиональную пригодность к действиям в условиях, связанных с приме-

нием физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, проходит аттестацию на соответствие замещаемой должности. До вынесения решения о соответствии замещаемой должности сотрудник полиции отстраняется от выполнения обязанностей, связанных с возможным применением физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия.

8. Превышение сотрудником полиции полномочий при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия влечет ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

9. Сотрудник полиции не несет ответственность за вред, причиненный гражданам и организациям при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, если применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия осуществлялось по основаниям и в порядке, которые установлены федеральными конституционными законами, настоящим Федеральным законом и другими федеральными законами.

Статья 19. Порядок применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия

1. Сотрудник полиции перед применением физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия обязан сообщить лицам, в отношении которых предполагается применение физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, о том, что он является сотрудником полиции, предупредить их о своем намерении и предоставить им возможность и время для выполнения законных требований сотрудника полиции. В случае применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия в составе подразделения (группы) указанное предупреждение делает один из сотрудников полиции, входящих в подразделение (группу).

2. Сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своем намерении применить физическую силу, специальные средства или огнестрельное оружие, если промедление в их применении создает непосредственную угрозу жизни и здоровью гражданина или сотрудника полиции либо может повлечь иные тяжкие последствия.

3. Сотрудник полиции при применении физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия действует с учетом создавшейся обстановки, характера и степени опасности действий лиц, в отношении которых применяются физическая сила, специальные средства или огнестрельное оружие, характера и силы оказываемого

ими сопротивления. При этом сотрудник полиции обязан стремиться к минимизации любого ущерба.

4. Сотрудник полиции обязан оказать гражданину, получившему телесные повреждения в результате применения физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия, первую помощь, а также принять меры по предоставлению ему медицинской помощи в возможно короткий срок.

5. О причинении гражданину телесных повреждений в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия полиция в возможно короткий срок, но не более 24 часов, уведомляет близких родственников или близких лиц гражданина.

6. О каждом случае причинения гражданину ранения либо наступления его смерти в результате применения сотрудником полиции физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия уведомляется прокурор в течение 24 часов.

7. Сотрудник полиции обязан по возможности сохранить без изменения место совершения преступления, административного правонарушения, место происшествия, если в результате применения им физической силы, специальных средств или огнестрельного оружия гражданину причинено ранение либо наступила его смерть.

8. О каждом случае применения физической силы, в результате которого причинен вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации, а также о каждом случае применения специальных средств или огнестрельного оружия сотрудник полиции обязан сообщить непосредственному начальнику либо руководителю ближайшего территориального органа или подразделения полиции и в течение 24 часов с момента их применения представить соответствующий рапорт.

9. В составе подразделения (группы) сотрудник полиции применяет физическую силу, специальные средства и огнестрельное оружие в соответствии с федеральным законом, руководствуясь приказами и распоряжениями руководителя этого подразделения (группы).

Статья 20. Применение физической силы

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять физическую силу, в том числе боевые приемы борьбы, если несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на полицию обязанностей, в следующих случаях:

1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;

2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

2. Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

Статья 21. Применение специальных средств

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять специальные средства в следующих случаях:

1) для отражения нападения на гражданина или сотрудника полиции;

2) для пресечения преступления или административного правонарушения;

3) для пресечения сопротивления, оказываемого сотруднику полиции;

4) для задержания лица, застигнутого при совершении преступления и пытающегося скрыться;

5) для задержания лица, если это лицо может оказать вооруженное сопротивление;

6) для доставления в полицию, конвоирования и охраны задержанных лиц, лиц, заключенных под стражу, подвергнутых административному наказанию в виде административного ареста, а также в целях пресечения попытки побега, в случае оказания лицом сопротивления сотруднику полиции, причинения вреда окружающим или себе;

7) для освобождения насильственно удерживаемых лиц, захваченных зданий, помещений, сооружений, транспортных средств и земельных участков;

8) для пресечения массовых беспорядков и иных противоправных действий, нарушающих движение транспорта, работу средств связи и организаций;

9) для остановки транспортного средства, водитель которого не выполнил требование сотрудника полиции об остановке;

10) для выявления лиц, совершающих или совершивших преступления или административные правонарушения;

11) для защиты охраняемых объектов, блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия.

2. Сотрудник полиции имеет право применять следующие специальные средства:

1) палки специальные — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

2) специальные газовые средства — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

3) средства ограничения подвижности — в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4 и 6 части 1 настоящей статьи (при отсутствии средств ограничения подвижности сотрудник полиции вправе использовать подручные средства связывания);

4) специальные окрашивающие и маркирующие средства — в случаях, предусмотренных пунктами 10 и 11 части 1 настоящей статьи;

5) электрошоковые устройства — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

6) светошочковые устройства — в случаях, предусмотренных пунктами 1— 5, 7 и 8 части 1 настоящей статьи;

7) служебных животных — в случаях, предусмотренных пунктами 1–7, 10 и 11 части 1 настоящей статьи;

8) световые и акустические специальные средства — в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

9) средства принудительной остановки транспорта — в случаях, предусмотренных пунктами 9 и 11 части 1 настоящей статьи;

10) средства сковывания движения — в случаях, предусмотренных пунктами 1–5 части 1 настоящей статьи;

11) водометы — в случаях, предусмотренных пунктами 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

12) бронемшины — в случаях, предусмотренных пунктами 5, 7, 8 и 11 части 1 настоящей статьи;

13) средства защиты охраняемых объектов (территорий), блокирования движения групп граждан, совершающих противоправные действия, — в случаях, предусмотренных пунктом 11 части 1 настоящей статьи;

14) средства разрушения преград — в случаях, предусмотренных пунктами 5 и 7 части 1 настоящей статьи.

3. Сотрудник полиции имеет право применять специальные средства во всех случаях, когда настоящим федеральным законом разрешено применение огнестрельного оружия.

Статья 22. Запреты и ограничения, связанные с применением специальных средств

1. Сотруднику полиции запрещается применять специальные средства:

1) в отношении женщин с видимыми признаками беременности, лиц с явными признаками инвалидности и малолетних лиц, за исключением случаев оказания указанными лицами вооруженного сопротивления, совершения группового либо иного нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции;

2) при пресечении незаконных собраний, митингов, демонстраций, шествий и пикетирований ненасильственного характера, которые не нарушают общественный порядок, работу транспорта, средств связи и организаций.

2. Специальные средства применяются с учетом следующих ограничений:

1) не допускается нанесение человеку ударов палкой специальной по голове, шее, ключичной области, животу, половым органам, в область проекции сердца;

2) не допускается применение водометов при температуре воздуха ниже нуля градусов Цельсия;

3) не допускается применение средств принудительной остановки транспорта в отношении транспортных средств, предназначенных для перевозки пассажиров (при наличии пассажиров), транспортных средств, принадлежащих дипломатическим представительствам и консульским учреждениям иностранных государств, а также в отношении мотоциклов, мотоколясок, мотороллеров и мопедов; на горных дорогах или участках дорог с ограниченной видимостью; на железнодорожных переездах, мостах, путепроводах, эстакадах, в туннелях;

4) установка специальных окрашивающих средств на объекте осуществляется с согласия собственника объекта или уполномоченного им лица, при этом сотрудником полиции принимаются меры, исключающие применение указанных средств против случайных лиц.

3. Применение водометов и бронемашин осуществляется по решению руководителя территориального органа с последующим уведомлением прокурора в течение 24 часов.

4. Иные ограничения, связанные с применением сотрудником полиции специальных средств, могут быть установлены федеральным органом исполнительной власти в сфере внутренних дел.

5. Допускается отступление от запретов и ограничений, установленных частями 1 и 2 настоящей статьи, если специальные средства применяются по основаниям, предусмотренным частью 1 статьи 23 настоящего федерального закона.

Статья 23. Применение огнестрельного оружия

1. Сотрудник полиции имеет право лично или в составе подразделения (группы) применять огнестрельное оружие в следующих случаях:

1) для защиты другого лица либо себя от посягательства, если это посягательство сопряжено с насилием, опасным для жизни или здоровья;

2) для пресечения попытки завладения огнестрельным оружием, транспортным средством полиции, специальной и боевой техникой, состоящими на вооружении (обеспечении) полиции;

3) для освобождения заложников;

4) для задержания лица, застигнутого при совершении деяния, содержащего признаки тяжкого или особо тяжкого преступления против жизни, здоровья или собственности, и пытающегося скрыться, если иными средствами задержать это лицо не представляется возможным;

5) для задержания лица, оказывающего вооруженное сопротивление, а также лица, отказывающегося выполнить законное требование о сдаче находящихся при нем оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, взрывных устройств, ядовитых или радиоактивных веществ;

6) для отражения группового или вооруженного нападения на здания, помещения, сооружения и иные объекты государственных и муниципальных органов, общественных объединений, организаций и граждан;

7) для пресечения побега из мест содержания под стражей подозреваемых и обвиняемых в совершении преступлений или побега из-под конвоя лиц, задержанных по подозрению в совершении преступления, лиц, в отношении которых применена мера пресечения в виде заключения под стражу, лиц, осужденных к лишению свободы, а также для пресечения попытки насильственного освобождения указанных лиц.

2. Вооруженным сопротивлением и вооруженным нападением, указанными в пунктах 5 и 6 части 1 настоящей статьи, признаются сопротивление и нападение, совершаемые с использованием оружия любого вида, либо предметов, конструктивно схожих с настоящим оружием и внешне неотличимых от него, либо предметов, веществ и механизмов, при помощи которых могут быть причинены тяжкий вред здоровью или смерть.

3. Сотрудник полиции также имеет право применять огнестрельное оружие:

1) для остановки транспортного средства путем его повреждения, если управляющее им лицо отказывается выполнить неоднократные требования сотрудника полиции об остановке и пытается скрыться, создавая угрозу жизни и здоровью граждан;

2) для обезвреживания животного, угрожающего жизни и здоровью граждан и (или) сотрудника полиции;

3) для разрушения запирающих устройств, элементов и конструкций, препятствующих проникновению в жилые и иные помещения по основаниям, предусмотренным статьей 15 настоящего федерального закона;

4) для производства предупредительного выстрела, подачи сигнала тревоги или вызова помощи путем производства выстрела вверх или в ином безопасном направлении.

4. Сотрудник полиции имеет право применять служебное огнестрельное оружие ограниченного поражения во всех случаях, предусмотренных частями 1 и 3 настоящей статьи, а также в случаях, предусмотренных пунктами 3, 4, 7 и 8 части 1 статьи 21 настоящего федерального закона.

5. Запрещается применять огнестрельное оружие с производством выстрела на поражение в отношении женщин, лиц с явными признаками инвалидности, несовершеннолетних, когда их возраст очевиден или известен сотруднику полиции, за исключением случаев оказания указанными лицами вооруженного сопротивления, совершения вооруженного или группового нападения, угрожающего жизни и здоровью граждан или сотрудника полиции.

6. Сотрудник полиции не имеет права применять огнестрельное оружие при значительном скоплении граждан, если в результате его применения могут пострадать случайные лица.

Статья 24. Гарантии личной безопасности вооруженного сотрудника полиции

1. Сотрудник полиции имеет право обнажить огнестрельное оружие и привести его в готовность, если в создавшейся обстановке могут возникнуть основания для его применения, предусмотренные статьей 23 настоящего федерального закона.

2. При попытке лица, задерживаемого сотрудником полиции с обнаженным огнестрельным оружием, приблизиться к сотруднику полиции, сократив при этом указанное им расстояние, или прикоснуться к его огнестрельному оружию сотрудник полиции имеет право применить огнестрельное оружие в соответствии с пунктами 1 и 2 части 1 статьи 23 настоящего федерального закона.

Извлечение из Уголовного Кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ

Статья 37. Необходимая оборона

1. Не является преступлением причинение вреда посягающему лицу в состоянии необходимой обороны, то есть при защите личности и прав обороняющегося или других лиц, охраняемых законом интересов общества или государства от общественно опасного посягательства, если это посягательство было сопряжено с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия.

2. Защита от посягательства, не сопряженного с насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица, либо с непосредственной угрозой применения такого насилия, является правомерной, если при этом не было допущено превышения пределов необходимой обороны, то есть умышленных действий, явно не соответствующих характеру и опасности посягательства.

2.1. Не являются превышением пределов необходимой обороны действия обороняющегося лица, если это лицо вследствие неожиданности посягательства не могло объективно оценить степень и характер опасности нападения

3. Положения настоящей статьи в равной мере распространяются на всех лиц независимо от их профессиональной или иной специальной подготовки и служебного положения, а также независимо от возможности избежать общественно опасного посягательства или обратиться за помощью к другим лицам или органам власти.

Статья 38. Причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление

1. Не является преступлением причинение вреда лицу, совершившему преступление, при его задержании для доставления органам власти и пресечения возможности совершения им новых преступлений, если иными средствами задержать такое лицо не представлялось возможным и при этом не было допущено превышения необходимых для этого мер.

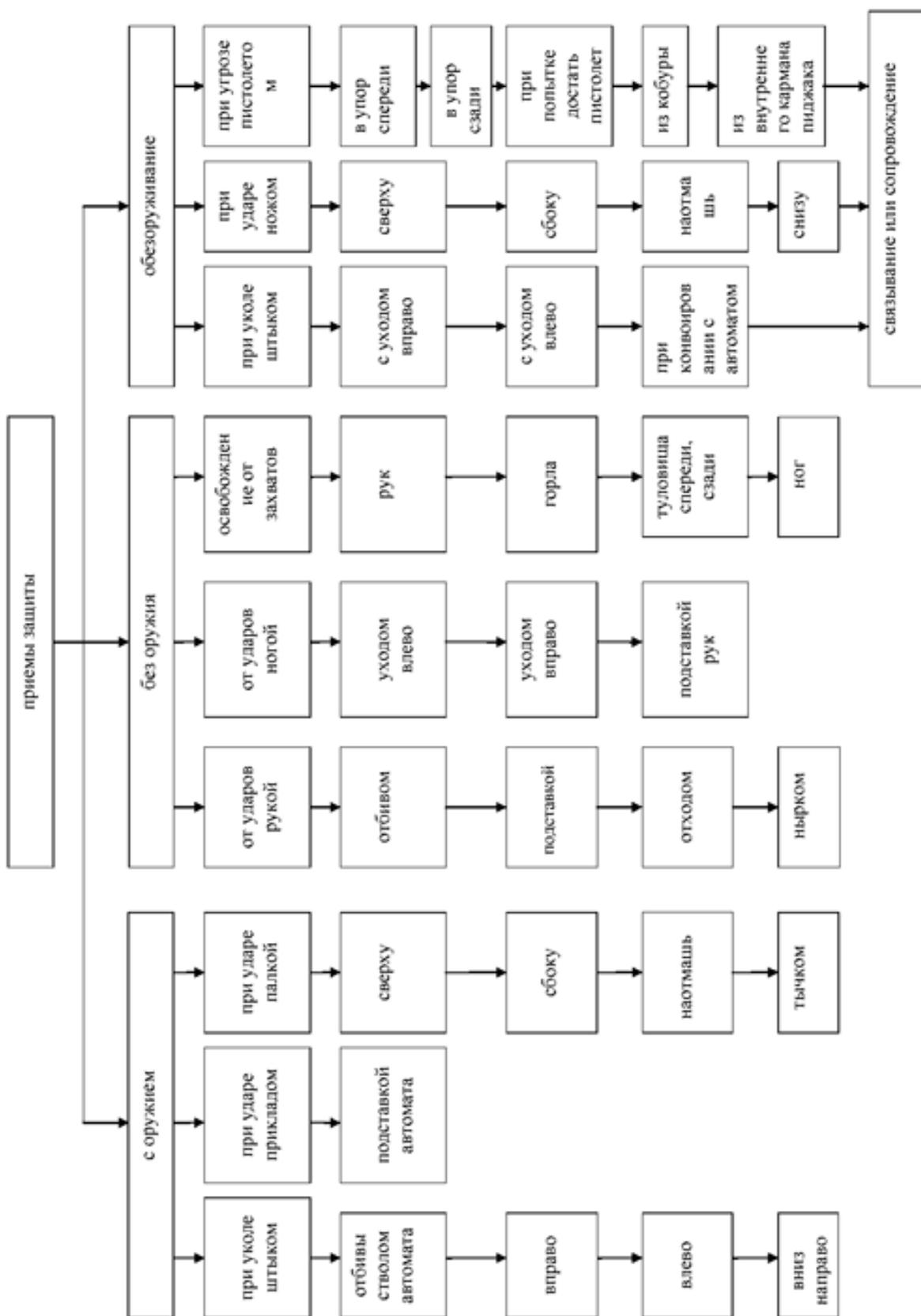
2. Превышением мер, необходимых для задержания лица, совершившего преступление, признается их явное несоответствие характеру и степени общественной опасности совершенного задерживаемым лицом преступления и обстоятельствам задержания, когда лицу без необходимости причиняется явно чрезмерный, не вызываемый обстановкой вред. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

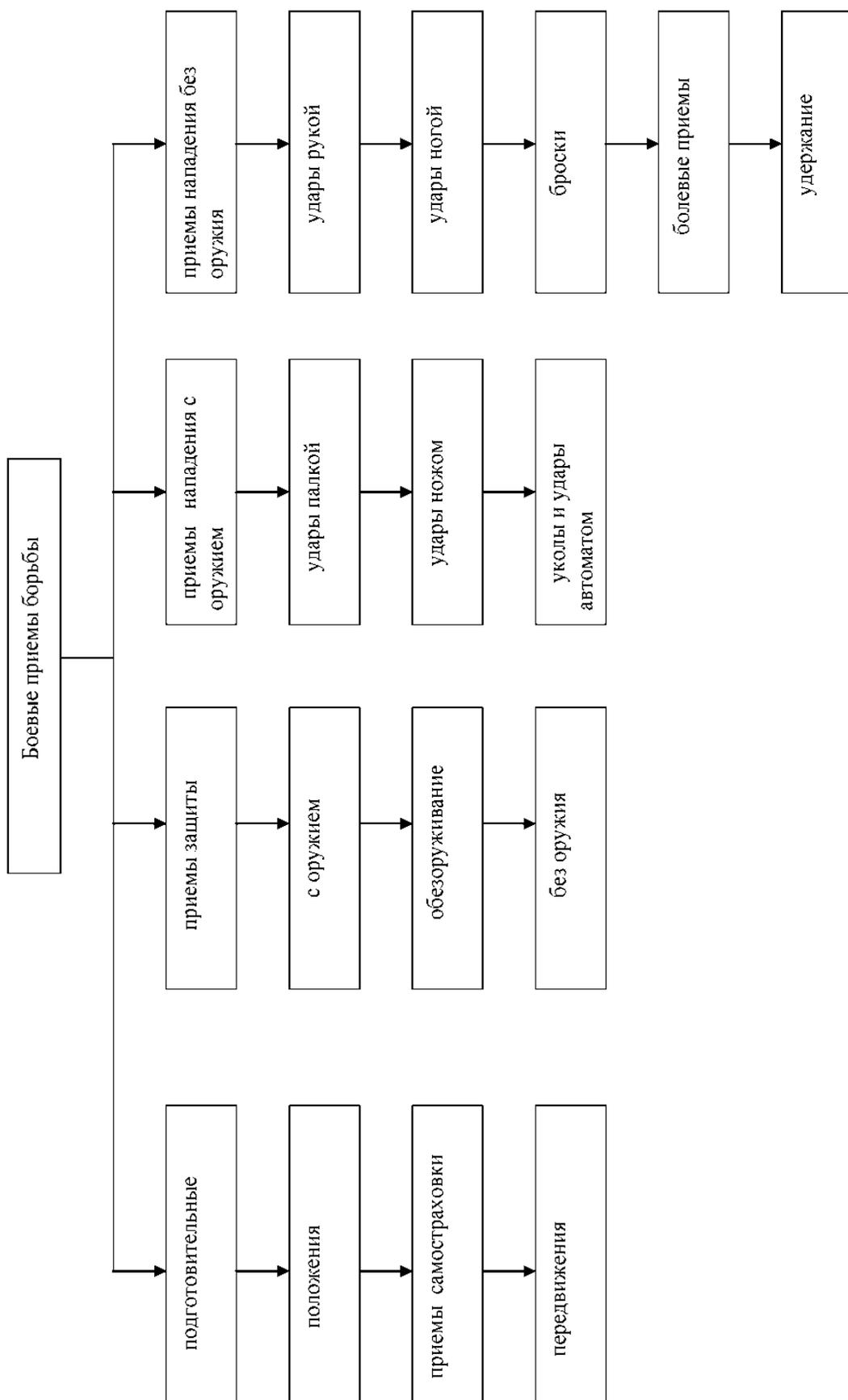
Статья 39. Крайняя необходимость

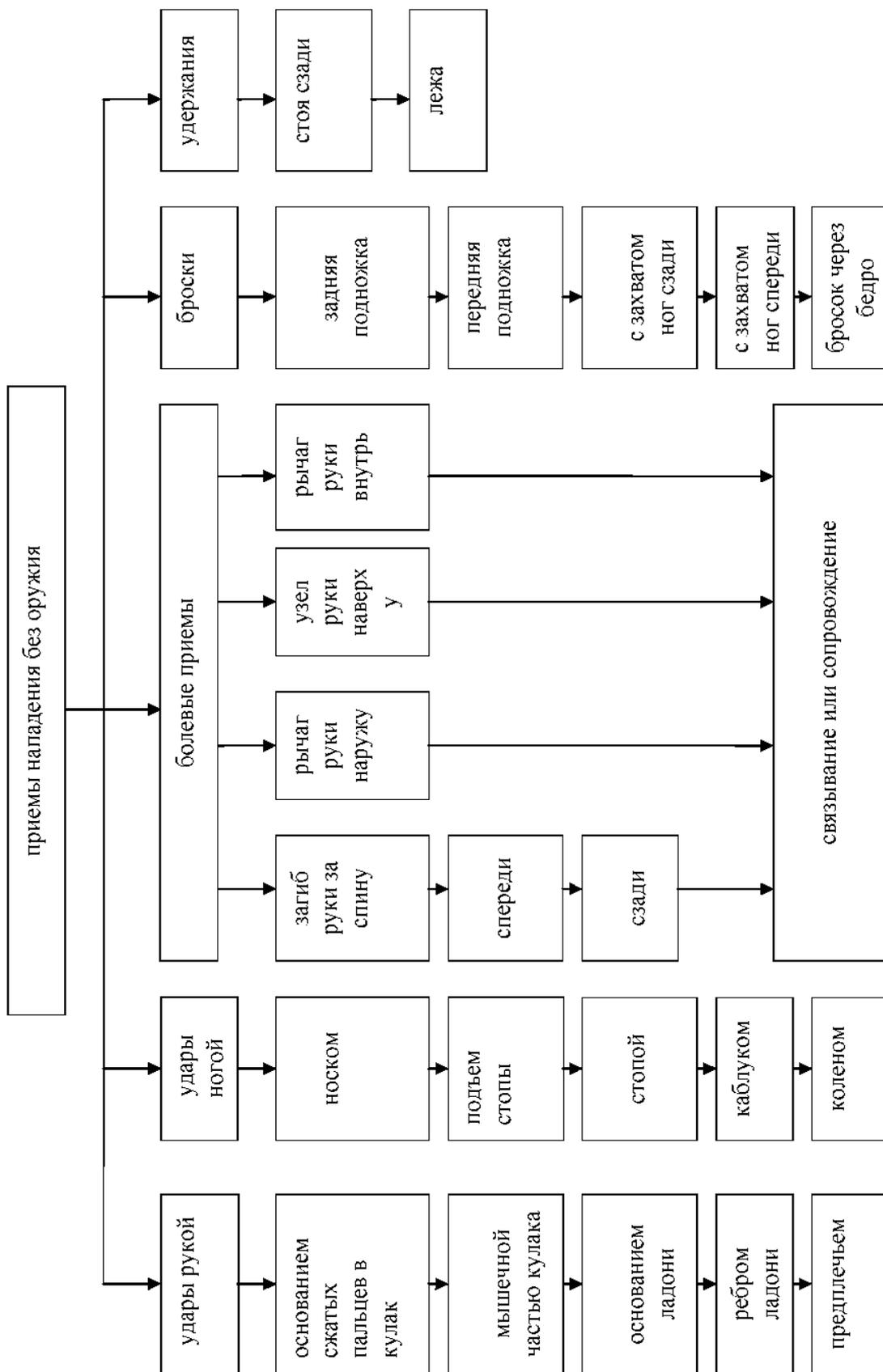
1. Не является преступлением причинение вреда охраняемым уголовным законом интересам в состоянии крайней необходимости, то есть для устранения опасности, непосредственно угрожающей личности и правам данного лица или иных лиц, охраняемым законом интересам общества или государства, если эта опасность не могла быть устранена иными средствами и при этом не было допущено превышения пределов крайней необходимости.

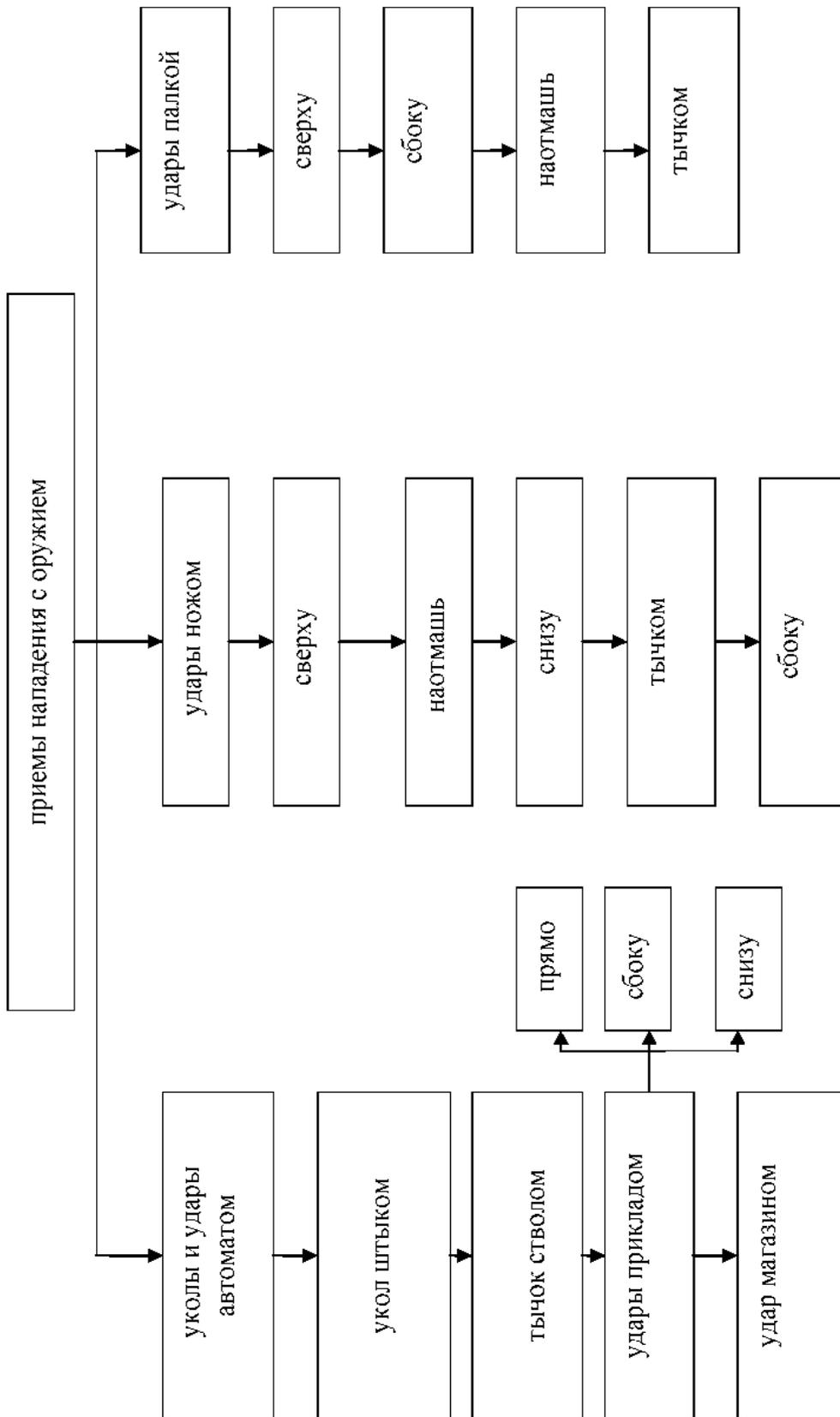
2. Превышением пределов крайней необходимости признается причинение вреда, явно не соответствующего характеру и степени угрожавшей опасности и обстоятельствам, при которых опасность устранялась, когда указанным интересам был причинен вред равный или более значительный, чем предотвращенный. Такое превышение влечет за собой уголовную ответственность только в случаях умышленного причинения вреда.

Систематика приёмов рукопашного боя

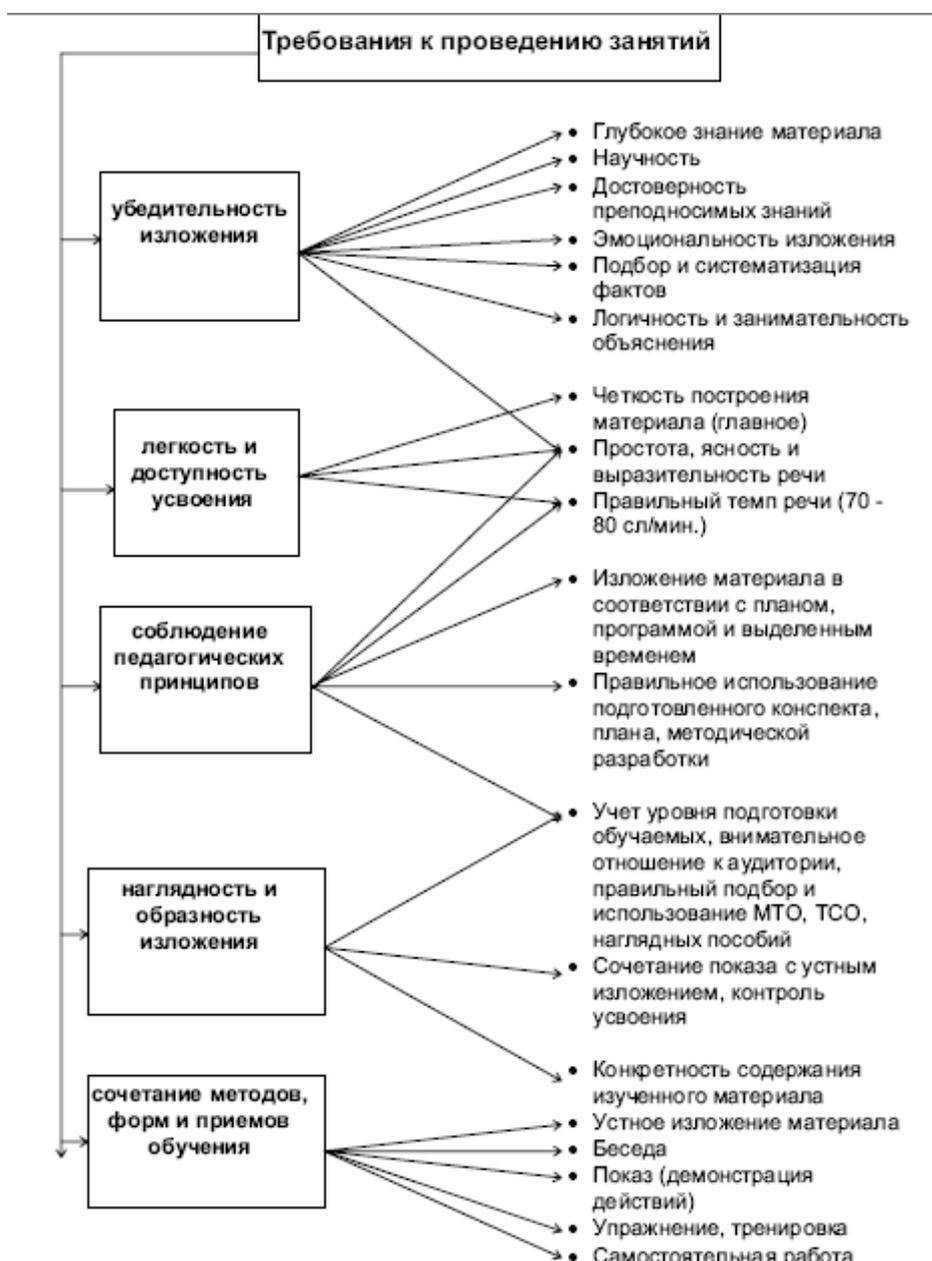








Требования к проведению учебных занятий по физической подготовке



План-конспект занятия по физической подготовке (образец)

УТВЕРЖДАЮ

Начальник кафедры физической подготовки
и прикладных единоборств
полковник полиции

« _____ » _____ 20 г.

ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ по физической подготовке

Раздел 2: «Боевые приемы борьбы».

Учебные вопросы:

1. Обучение и тренировка приемов самостраховки.
2. Обучение приемам борьбы, ударной техники.
3. Комплексная тренировка ранее изученных приемов и действий.

Цель занятия: совершенствовать физическую готовность к оперативно-служебной деятельности.

Учебно-воспитательные задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения приемов рукопашного боя.
2. Воспитывать смелость и решительность, инициативу и находчивость, уверенность в своих силах.

Время: 90 минут.

Форма одежды: специальная.

Материальное обеспечение: борцовский ковёр, макеты оружия, свисток, учебные ножи, пистолеты.

Литература: программа учебной дисциплины «Физическая подготовка»; приказ МВД России № 450 от 01.07.2017 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»; Торопов В. А., Куликов М. Л., Ушенин А. И. и др. Физическая подготовка: учебник. Санкт-Петербург: Изд-во СПб ун-та МВД России 2016. — 300 с.

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
Подготовительная часть — 20 мин		
1. Построение, проверка занимающихся, внешнего вида. Объяснение содержание занятия	3	Подразделение — в двухшереножном строю. Напомнить меры предупреждения травматизма на занятиях по рукопашному бою. Проверить форму одежды
2. Ходьба (на носках, на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы); бег: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад; действия по внезапным командам, сигналам; приемы самостраховки	7	Ходьбу и бег проводить в составе подразделения в колонне по одному на борцовском ковре (дистанция 3 шага). Во время бега дважды подать команду на выполнение элементов ударной техники, приемы самостраховки выполнять в двухшереножном строю
3. Общеразвивающие упражнения на месте, потягивающие упражнения; упражнения для мышц рук, ног, туловища, всего тела; упражнения в парах; приемы самостраховки	10	Упражнения на месте проводить в разомкнутом строю, дистанция 2 шага, личный состав повернуть вполборота (налево, направо); приемы самостраховки выполнять в двухшереножном строю
Основная часть — 65 мин		
<p>Учебные вопросы:</p> <p>1. Тренировка приёмов самостраховки. Приемы самостраховки предохраняют от ушибов о землю при единоборстве с противником. Они включают группировку, кувырки вперед, назад, через левое и правое плечо. Падения вперед, назад, на правый, левый бок, падение через спину партнера</p>	15	<p>Довожу содержание основных приёмов самостраховки, используемых на занятиях по рукопашному бою. Вместе с помощником руководителя занятия проводим тренировку основных приёмов самостраховки, используемых на занятиях по рукопашному бою. Контролируем и при необходимости исправляем ошибки при выполнении приемов.</p> <p>По окончании отработки 1-го учебного вопроса, строю взвод в колонну по два, называю 2-й учебный вопрос, указываю учебные места</p>

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<p>2. Разучивание и совершенствование техники приемов рукопашного боя:</p> <ul style="list-style-type: none"> — «загиб руки за спину»; — «рычаг руки наружу» 	40	<p>Для разучивания приемов необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> — образцово показать прием, объяснить технику его выполнения; — еще раз показать прием в целом в медленном темпе с попутным объяснением техники его выполнения; — выполнить прием по разделениям с попутным объяснением техники его выполнения (два-три раза); — выполнить прием без объяснения техники выполнения три-четыре раза по команде «ДЕЛАЙ РАЗ, ДЕЛАЙ ДВА, ДЕЛАЙ ТРИ»; — выполнить прием в целом в медленном темпе (три-четыре раза); — выполнить прием в целом быстрым темпе (три-четыре раза), по команде «К БОЮ ГОТОВЬСЬ», «ЗАГИБ РУКИ ЗА СПИНУ НАЧИ-НАЙ!»; — выполнить прием самостоятельно (три-четыре раза) по команде «К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРИЕМА ПРИСТУПИТЬ!»; — выполнить загиб руки за спину в сочетании с ранее изученными приемами и действиями по команде: «С исходного положения (указать место) выполнить кувырок вперед, назад. Вскочить, пробежать 5 метров, выполнить загиб руки за спину, взять противника на конвоирование и провести его 2–3 метра — ВПЕРЕД!». <p>Разучивание и совершенствования техники приема «Рычаг руки наружу» выполнять в такой же последовательности</p>

Содержание	Время (мин)	Организационно-методические указания
<p>3. Комплексная тренировка. Комплекс приемов без оружия на 8 счетов. Исходное положение — строевая стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С шагом левой ноги вперед принять изготовку к бою. 2. Выполнить левой рукой отбив вверх и удар правой рукой вперед прямо. 3. Выполнить удар правой ногой вперед прямо или снизу. 4. С шагом вправо выполнить удар в сторону слева наотмашь ребром ладони правой руки. 5. С шагом правой ноги назад выполнить левой рукой отбив внутрь. 6. С шагом правой ноги вперед выполнить удар кулаком правой руки вперед сверху. 7. Выполнить удар левой ногой вперед прямо и с шагом левой ноги вперед принять левостороннюю изготовку к бою. 8. С шагом левой ноги назад и поворотом налево принять строевую стойку 		<p>Выполняется самостоятельно по команде «К комплексной тренировке приступить»</p>
Заключительная часть — 5 мин		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Приведение организма в относительно спокойное состояние: медленный бег, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. 2. Подведение итогов занятия; выдача задания на самоподготовку 		<p>Проводить в колонну по одному в обход борцовского ковра. Дать указания на приведение учебного места в порядок. Группа в двухшереножном строю. Подвести итоги занятия. Отметить лучших курсантов, указать на недостатки, напомнить о соблюдении дисциплины и формы одежды на занятиях. Дать задание на самоподготовку</p>

Руководитель занятия

« ___ » _____ 20 г.

Перечень упражнений, рекомендуемых для включения в содержание различных вариантов утренней физической зарядки и в подготовительную часть учебных занятий

В целях систематической тренировки и поддержания высокого уровня подготовленности сотрудников полиции к рукопашному бою в содержание зарядки необходимо включать следующие упражнения:

Упражнения в движении.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы.

Передвижение в изготровке к бою (шагами, скачками, выпадами).

Ходьба с выпадами и поворотами туловища в стороны (в конце поворотов — имитация ударов локтем).

Бег левым, правым боком, спиной вперед, бег с поворотами на 180° и 360°.

Кувырки вперед и назад, кувырки в прыжке.

Поочередное выполнение (имитация) ударов рукой в движении.

Поочередное выполнение (имитация) прямых ударов ногой в движении.

Имитация серий ударов рукой и ногой в движении.

Имитация серий ударов рукой, ногой и отбивов в движении, «бой с тенью».

Общеразвивающие упражнения

Вращательные движения руками и в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Разведение рук в стороны с поворотами туловища.

Вращательные движения туловищем.

Наклоны туловищем вперед, назад, в стороны.

Маховые движения ногами вперед, назад, в стороны.

Наклоны туловища вперед с касанием лбом коленей с помощью рук в положении стоя.

Наклоны туловища вперед с касанием лбом коленей с помощью рук в положении сидя.

Наклоны туловища в стороны с касанием лбом коленей широко разведенных ног с помощью рук в положении сидя.

Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на основании сжатых пальцев в кулак.

Приседания и прыжки на одной и двух ногах, прыжки с поворотами на 180° и 360°.

Парные общеразвивающие упражнения

И. П. — стоя спиной друг к другу, руки подняты вверх и соединены в замок. Поочередные выпады вперед.

И. П. — то же. Поочередные наклоны вперед.

И. П. — то же. Приседания вдвоем.

И. П. — сидя на плечах партнера. Приседания с весом партнера.

И. П. — стоя за спиной сидящего партнера. Наклоны туловища вперед и в стороны до касания лбом коленей с помощью партнера.

Парные упражнения при передвижениях

И. П. — стоя лицом друг к другу в изготовке к бою. Задача ведущего партнера — неожиданно сблизиться и коснуться партнера рукой, другого — своевременно разорвать дистанцию.

И. П. — стоя лицом друг к другу в изготовке к бою, кисти рук соединены при помощи согнутых указательных пальцев. Ведущий партнер произвольно передвигается, другой стремиться сохранить дистанцию, не допуская размыкания кистей рук.

И. П. — стоя лицом друг к другу в изготовке к бою, дистанция дальняя. Задача ведущего партнера — сблизиться или разорвать дистанцию, другого — сохранить дистанцию.

Парные упражнения при выполнении самостраховки

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке, упревшись руками в плечи партнера. Выполнить одновременный толчок руками и самостраховку при падении назад, вскочить и продолжать выполнять упражнение.

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке, упревшись правой (левой) рукой в левое (правое) плечо партнера. Выполнить одновременный толчок руками и самостраховку при падении на левый (правый) бок.

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке. Один из партнеров подсакивает к другому и выполняет сильный толчок двумя руками в плечи или грудь, другой выполняет падение или кувырок назад, вскакивает, сближается с партнером и выполняет толчок и т. д.

И. П. — то же. Один из партнеров обозначает прямой удар ногой в живот, другой защищается от удара подставкой ладоней и выполняет самостраховку при падении назад, вскакивает и обозначает удар ногой первому партнеру и т. д.

И. П. — стоя в затылок друг к другу во фронтальной стойке. Партнер, стоящий сзади, выполняет сильный толчок двумя руками в спину партнера и поворачивается кругом, другой выполняет самостраховку при падении вперед, вскакивает, поворачивается кругом выполняет толчок руками и т. д.

Простейшие единоборства

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке, упревшись руками в плечи. Вывести партнера из равновесия за счет толчка или обманного движения.

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке, касаясь ладонями. Вывести партнера из равновесия за счет толчка или обманного движения.

И. П. — стоя на одной ноге, захватив согнутую в колене другую ногу одной рукой. Вывести партнера из равновесия за счет толчка плечом или обманного движения.

И. П. — стоя лицом друг к другу в изготовке к бою, левые ноги — в упоре стопа к стопе, левые руки соединены в замок. Вывести партнера из равновесия или передвинуть на свою сторону.

И. П. — стоя лицом друг к другу в изготовке к бою, захватив руками шею. Вывести партнера из равновесия или перетянуть на свою сторону.

И. П. — стоя лицом друг к другу во фронтальной стойке, обхватив туловище руками. Стремиться оторвать партнера от земли и пронести несколько шагов.

В содержание зарядки, также, рекомендуется включать выполнение отдельных приемов рукопашного боя (удары рукой и ногой по подвесным мешкам, мишеням, приемы обезоруживания и др.) после преодоления участков полосы и всей полосы препятствий по условиям контрольных упражнений. Наиболее целесообразно проводить приемы обезоруживания после преодоления отдельных препятствий и участков полосы, при этом сотрудники должны выполнять приемы в неудобных для них условиях (после преодоления оврага, завала, забора, разрушенного моста, фасада дома и т. д.). Для обозначения противника руково-

дитель, проводящий зарядку, предварительно назначает несколько сотрудников, которым определяются конкретные задания.

В дальнейшем, в содержание зарядки, включается поточное выполнение серий ударов руками и ногами по подвесным мешкам или мишеням. Для этого на дистанции кросса за 200–300 м до финиша оборудуется участок местности, на котором устанавливаются мишени для ударов рукой и ногой. В качестве мишеней удобно использовать автомобильные шины, вкопанные в землю или подвешенные к деревьям, и т. п. Приближаясь к участку (за 30–50 м до него), личный состав подразделения переходит на передвижения ускоренным шагом, затем потоком, сохраняя дистанцию не менее 5 м, преодолевает участок, нанося удары по мишеням, и продолжает движение в составе подразделения.

Для заметок

Учебное издание

Торопов Виктор Алексеевич,
доктор педагогических наук, профессор;
Куликов Михаил Львович,
кандидат педагогических наук, доцент;
Науменко Станислав Васильевич,
кандидат педагогических наук, доцент;
Хыбыртов Рустам Борисович

**МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ
БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ**

Учебное пособие

Редактор *Корчуганова И. А.*
Компьютерная верстка *Душкова А. Ю.*
Дизайн обложки *Малофеев А. А.*

ISBN 978-5-91837-586-0



Подписано в печать 30.09.2022. Формат 60×84¹/₁₆
Печать цифровая 4,75 п. л. Тираж 100 экз. Заказ № 42/22

Отпечатано в Санкт-Петербургском университете МВД России
198206, Санкт-Петербург, ул. Летчика Пилотова, д. 1