

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

---

---

*Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан им.Б.Бейсенова*

*С.У. Асаинов  
Ж.Ж.Кишкинтаев*

# АЛЬБОМ СХЕМ

**БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ БОРЬБЫ**

**КАРАГАНДА  
2016**

*Асаинов С.У., Кишкинтаев Ж.Ж. Боевые приемы борьбы: Альбомсхем.* — Караганда: Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан им.Б.Бейсенова, 2015. — 40 с.

Альбомсхем подготовлен:

*С.У. Асаиновым* – начальником кафедры, полковником полиции;

*Ж. Ж. Кишкинтаевым* — заместителем начальника кафедры, подполковником полиции.

**Рецензенты:** инспектор отдела боевой служебной и психологической подготовки УКР ДВД Карагандинской области, подполковником полиции *Е.Б. Жанпеисов*; начальник кафедры военной и тактико-специальной подготовки КА МВД Республики Казахстан им.Б.Бейсенова, полковника полиции *И. Б. Нысанкулов*.

Альбомсхем подготовлен в соответствии с Рабочей учебной программой по физической культуре и рукопашному бою для слушателей Карагандинской Академии МВД Республики Казахстан им.Баримбека Бейсенова и требованиями приказа МВД Республики Казахстан № 10 (дсп) от 06.03.2013 г. «Об организации профессиональной служебной и физической подготовки в органах внутренних дел Республики Казахстан»..

В альбомсхем даны рекомендации по методике обучения и проведения занятий по боевым приемам борьбы.

Альбомсхем предназначается работникам правоохранительных органов, преподавателям (инструкторам) по боевой и физической подготовке, курсантам и слушателям учебных заведений правоохранительных органов Республики Казахстан.

© Карагандинская Академия МВД Республики Казахстан им.Б.Бейсенова, 2015

## **ВВЕДЕНИЕ**

Овладение боевыми приемами борьбы является обязательным условием профессиональной подготовленности сотрудников МВД, обеспечивает возможность успешного выполнения ими оперативно-служебных задач, повышает уровень личной безопасности.

Боевые приемы борьбы применяются для пресечения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку, личной безопасности граждан или сотрудников МВД, а также в отношении лиц, отказывающихся подчиниться законным требованиям представителя власти.

С помощью альбосхем можно самостоятельно освоить основы боевых приемов борьбы.

В предлагаемом альбомсхеме авторы излагают основы боевых приемов борьбы, используя при этом метод расчленения приема на составляющие.

Такой способ изложения позволяет обучающимся создать полное представление о структуре и особенностях изучаемого приема без использования технических средств обучения, что позволяет значительно упростить условия проведения учебных занятий.

## 1. Броски в стойке

<i>Название приема и способ его выполнения</i>	<i>Методические указания</i>
<b>БРОСОК-ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА</b> (рис. 7)	Выполняется бросок медленно, по элементам.
	Выполняется бросок быстро, в комплексе.
И. П. — оба во фронтальной стойке с обоюдным захватом.	Противник пытается выполнить шаг вперед.
1. С шагом правой рывком рук перенести вес тела на переднюю часть стопы. Разворачиваясь на носке, левую поставить у носка левой стопы противника.	Правую ногу поставить у носка правой стопы противника. Тяга выполняется: правая — вверх от себя, левая — на себя. Развернуться к противнику на 180°.
2. Правую ногу поставить на носок перед правой ногой противника.	Подколенный сгиб правой ноги упирается в верхнюю часть голени противника.
3. Выпрямляя правую ногу и скручивая руками противника, провести бросок.	Туловище наклонить вперед. Тяга левой руки — на себя, голова разворачивается влево. Страховать противника левой рукой за правый рукав.

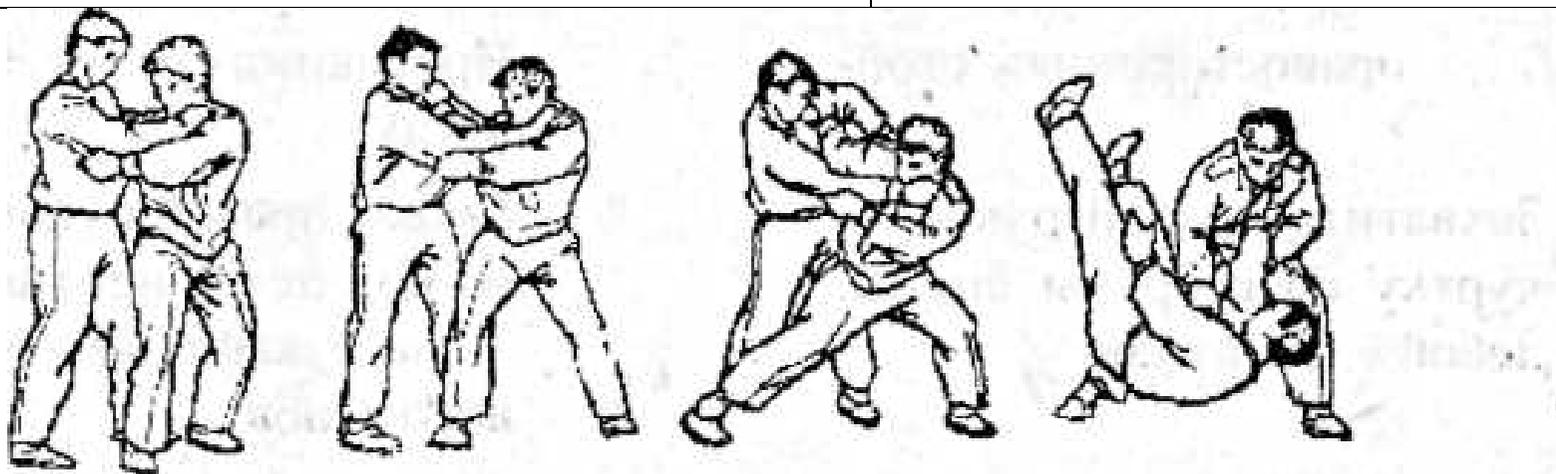


Рис. 7

<b>БРОСОК - ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА</b> (рис. 8)	Выполнить бросок медленно, по элементам. Выполнить бросок- быстро, в комплексе.
И. П. - оба во фронтальной стойке с обоюдным захватом.	Противник пытается выполнить тягу руками на себя.
1. С шагом левой вперед и в сторону тягой руками перенести вес тела противника на правую ногу.	Левая нога полусогнута, левая рука в сторону, правая — вверх от себя.
2. Затягивая правой за правую ногу противника, поставить ее на носок между ног.	Правая нога полусогнута, упирается в подколенный сгиб противника, туловище наклонено вперед.
3. Выпрямляя ногу и проводя тягу руками, выполнить бросок.	Тяга руками выполняется: правой — вперед-вниз, левой — «на себя». Страховать противника левой рукой за рукав.

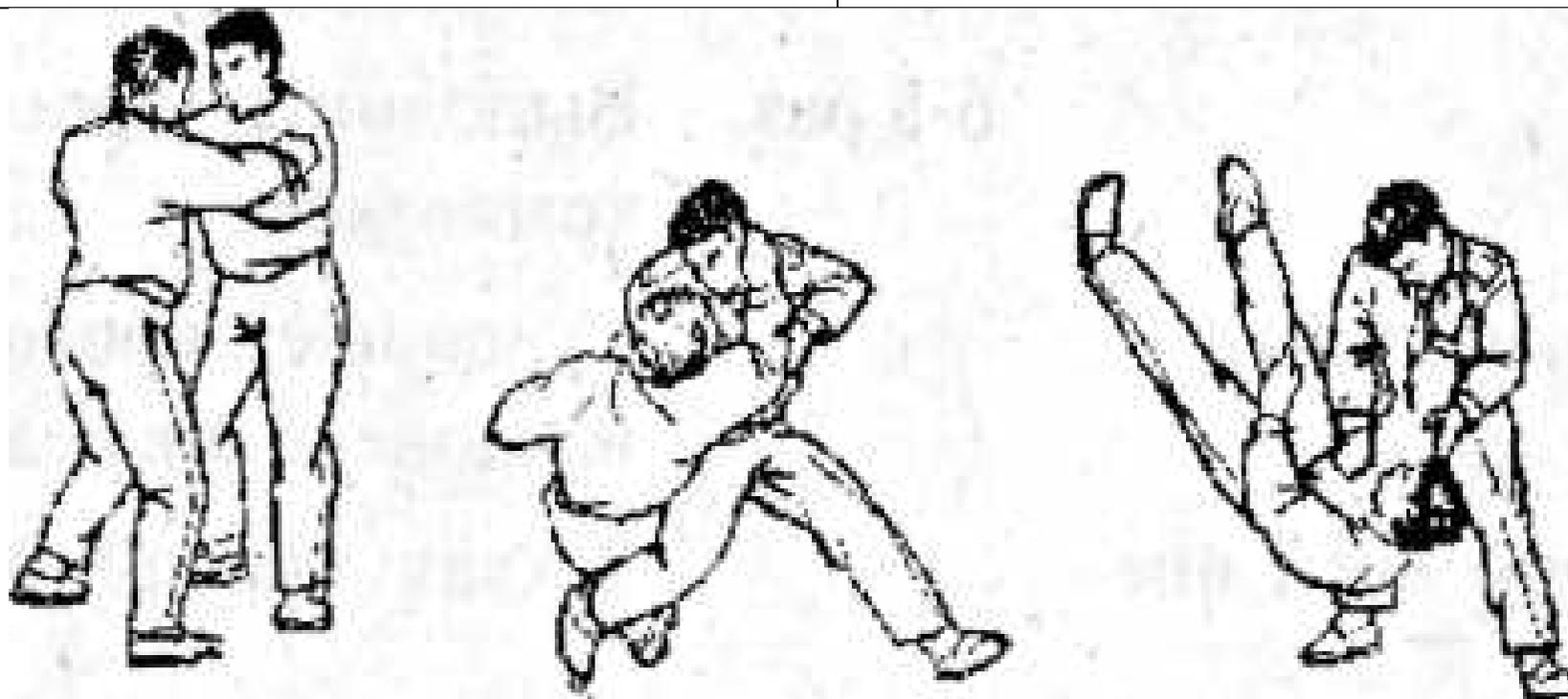


Рис. 8

<b>ПОДХВАТ</b> (рис. 9)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - правосторонняя стойка	Противник стоит на прямых ногах!
1. Захватить правой рукой за куртку со стороны спины, левой — за рукав.	Захват правой рукой выполнить из-под плеча противника, левой за рукав снизу (выше локтевого сгиба).
2. Выполняя тягу руками, развернуться на носке правой ноги спиной к противнику, поставив левую ногу у левой стопы противника.	Левая — на себя, правая вверх на себя. Вес тела перенести на левую ногу
1.Выполняя подбив махом правой назад-вверх, провести бросок.	



Рис. 9

<b>БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО</b> (рис. 10)	Выполнить бросок медленно, по элементам. Выполнить бросок быстро, в комплексе.
И.П. - фронтальная стойка.	Туловище противника слегка наклонено вперед.
1. С шагом правой ноги вперед захватить правой рукой куртку - на спине противника, левой - рукав.	Захват правой выполнить из под плеча противника, левой - за рукав снизу (выше локтевого сгиба).
2. Выполняя тягу руками, развернуться на носке согнутой правой ноги спиной к противнику и поставить левую ногу параллельно правой.	Левая рука на себя, правая вверх на себя. Вес тела перенести на переднюю часть стопы, голову повернуть влево.
3. Выпрямляя ноги и подбивая противника тазом, провести бросок.	Подбив тазом осуществляется о переднюю поверхность бедер противника. Страховать противника левой рукой за правый рукав.

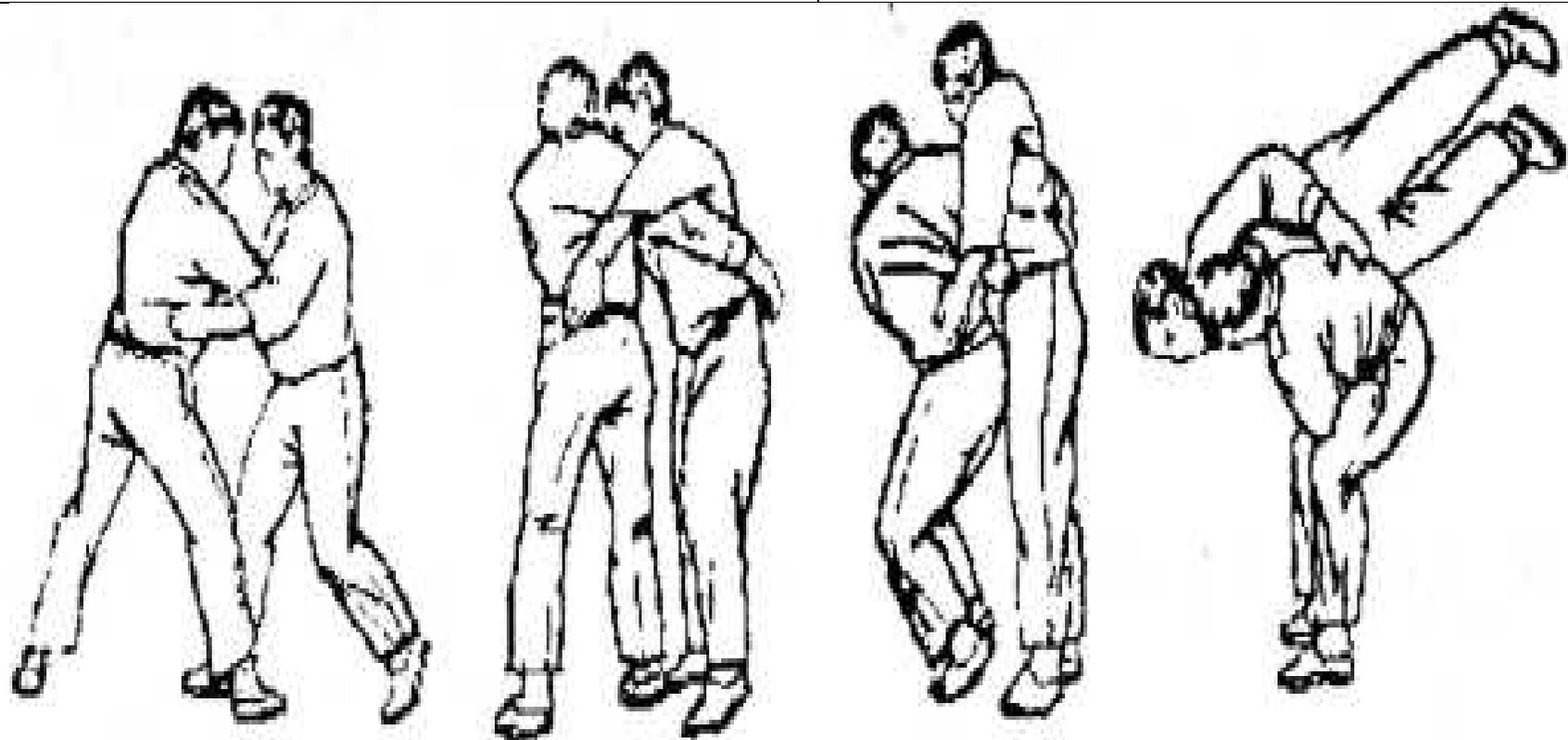


Рис. 10

<b>БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ НА ПЛЕЧО</b> (рис 11)	Выполнить прием медленно, по элементам.
И.П. - правосторонняя стойка.	Выполнить прием быстро, в комплексе.
1.левой рукой выполнить захват за одежду на правом плече противника.	Противник пытается выполнить захват правой рукой за ворот.
2. Тягой левой руки вывести противника из равновесия, с одновременным подшагиванием левой ноги. Приседая, развернуться на 180° Захватить правую руку противника на плечо.	Захват выполнить снизу, чуть выше локтевого сустава. Тягу рукой выполнить вверх-«на себя» При подшагивании вес тела перенести на носки Плечи подать вперед, голову максимально повернуть влево
3. Выпрямляя ноги, выполнить подбив тазом и провести бросок.	Страховать противника левой рукой за правый рукав.

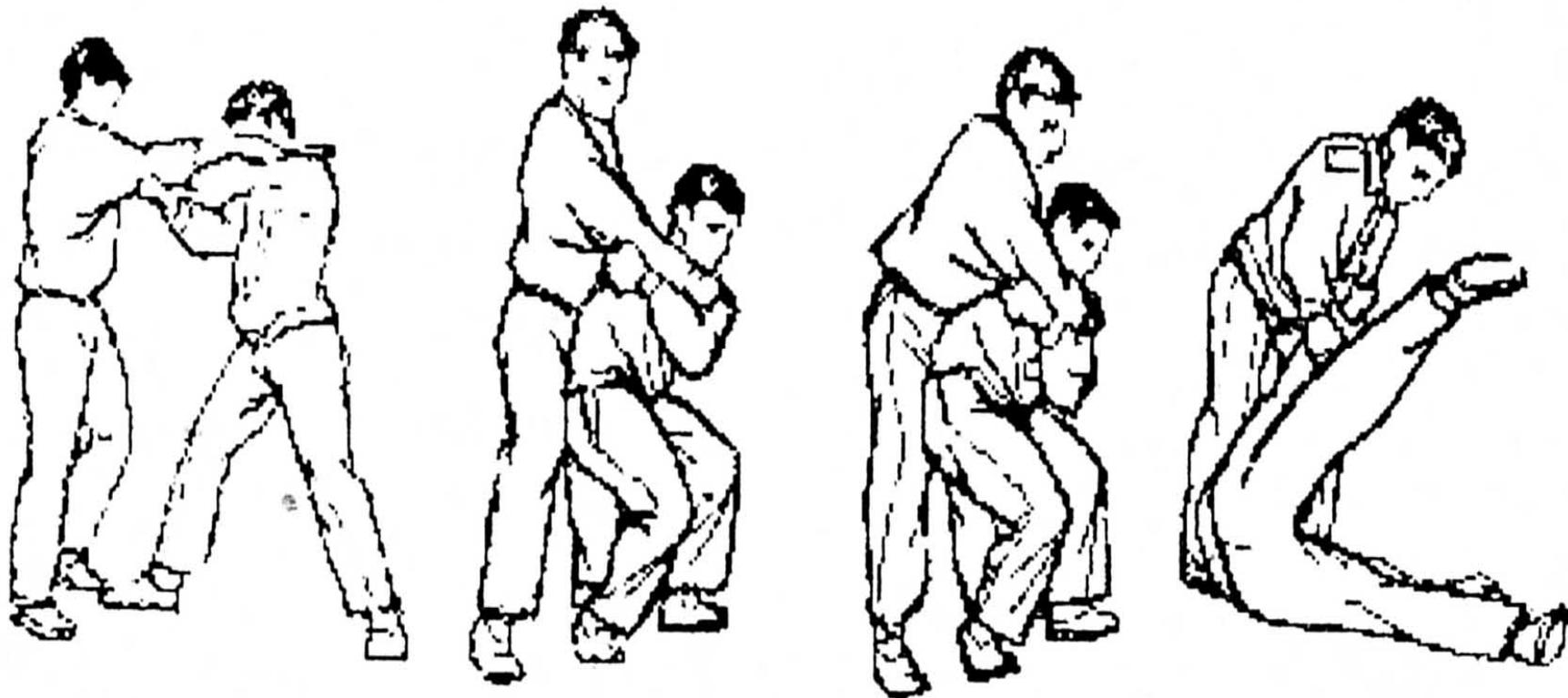


Рис. 11

<b>БРОСОК С ЗАХВАТОМ НОГ</b> (рис. 12)	Выполнить бросок медленно, по элементам. Выполнить бросок быстро, в комплексе.
И.П. – оба во фронтальной стойке	Противник стоит на прямых ногах.
1. С шагом правой ноги вперед выполнить захват снаружи за бедра противника.	Захват выполняется за нижнюю часть бедра.
2. Подшагивая левой, рывком рук на себя оторвать противника от ковра и выполнить бросок.	При подшагивании выполнить толчок плечом в туловище противника. Страховать противника, поддерживая его руками за ноги.

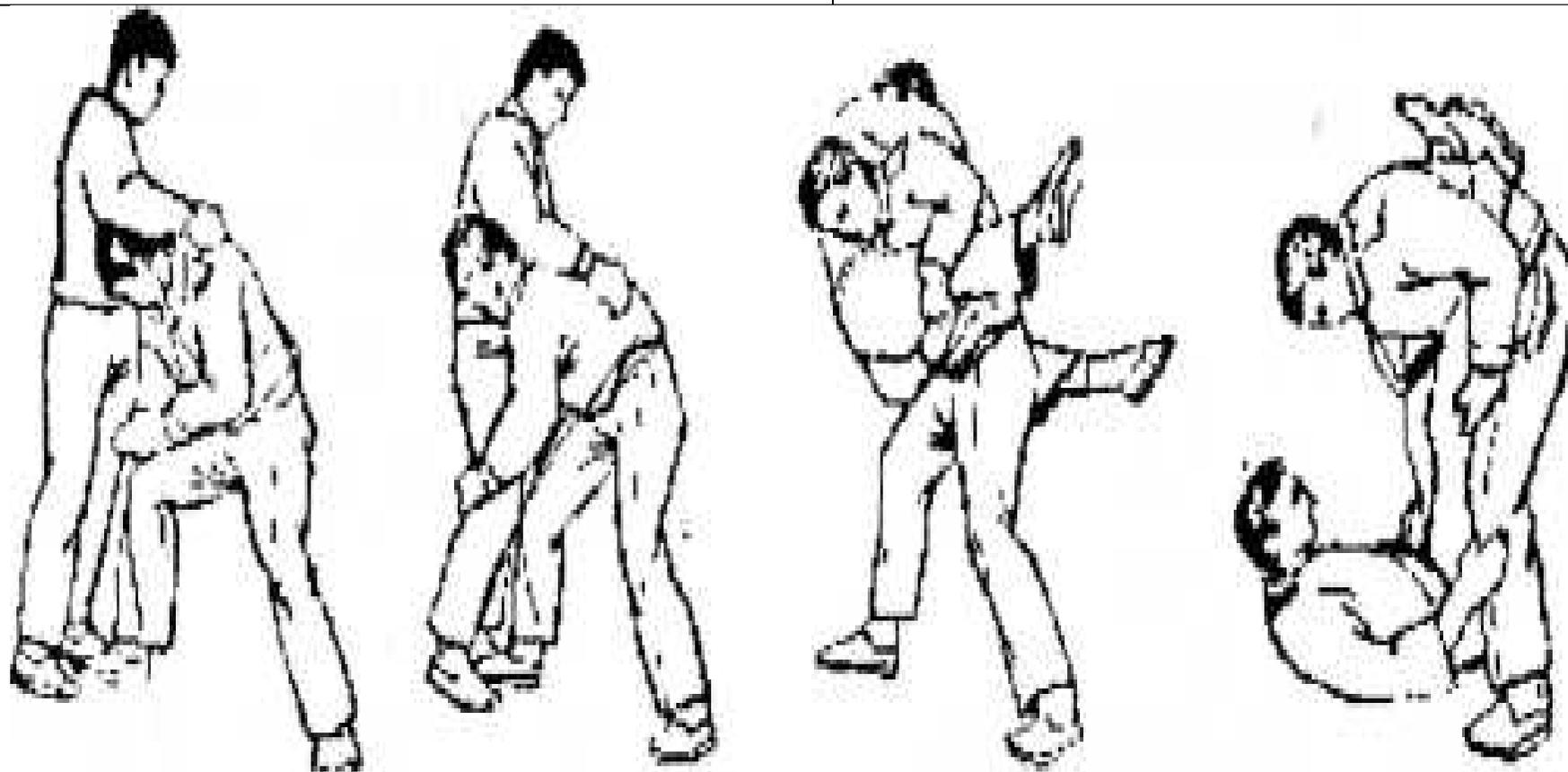
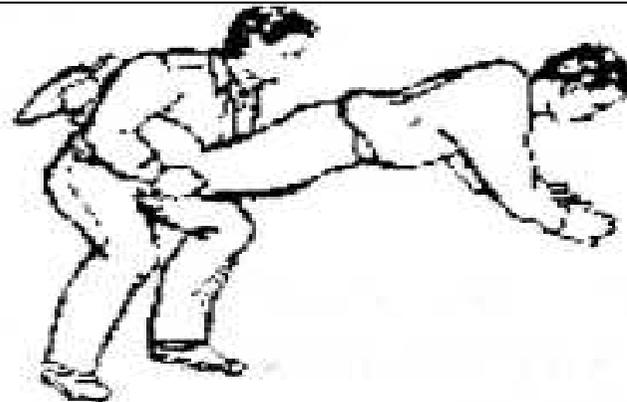


Рис. 12

<b>БРОСОК С ЗАХВАТОМ ДВУХ НОГ ПРИ ПОДХОДЕ СЗАДИ</b> (рис 13)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. - фронтальная стойка	Противник во фронтальной стойке, спиной к проводящему.
1 С шагом левой вперед выполнить захват за голени противника.	Захват снаружи выполняется за верхнюю часть голени.
2 Приставляя правую ногу, рывком рук «на себя» и толчком туловища провести бросок	Подшагивая, вес тела перенести на переднюю часть стопы. Падая на грудь, амортизировать руками. Страховать партнера, поддерживая за ноги.



**Рис. 95**

**Рис. 13**

<b>БРОСОК-ОТХВАТ С ЗАХВАТОМ НОГИ</b> (рис 14)	Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. - обоюдный захват.	Противник выставил правую ногу далеко вперед.
1. С шагом левой вперед левой рукой захватить правую ногу противника.	Захват выполняется на уровне коленного сустава.
2. Приподнимая захваченную ногу противника вверх, правую ногу вынести вперед.	Правую ногу поставить между ног противника.
3. Махом правой ноги назад подбить опорную ногу противника, провести бросок.	Правую ногу противника не отпускать. Подбив выполнить быстро, не касаясь ногой ковра.



**Рис. 14**

<b>БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧИ (МЕЛЬНИЦА)</b> (рис. 15)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - фронтальная стойка.	Противник выполнил один из захватов за отворот куртки.
1. Левой рукой выполнить захват за одежду на правом плече противника.	Захват выполнить снизу, чуть выше локтевого сустава.
2. С шагом правой вперед и тягой левой руки вывести противника из равновесия. Подседая, подвести туловище под правое плечо противника, одновременно выполнив захват за правое бедро.	Рывок левой рукой выполнить вверх -«на себя». «Поднырнуть» под противника правым плечом так, чтобы оно упиралось в нижнюю часть правой стороны его живота. Правой рукой изнутри выполнить захват за бедро.
3. Выпрямляя ноги, оторвать противника от ковра и провести бросок.	Страховать противника левой рукой за правый рукав.

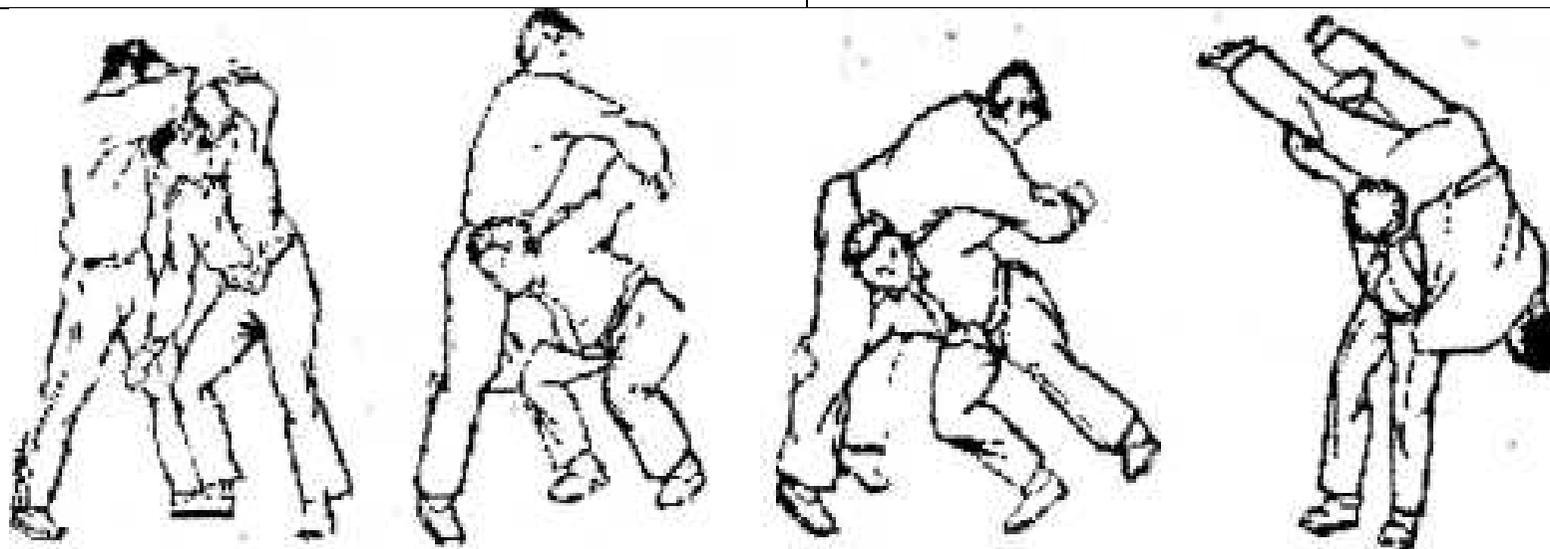


Рис. 15

<b>БРОСОК-ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА</b> (рис. 16)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - оба в фронтальной стойке в обоюдном захвате.	Захват за два рукава снизу (выше локтевого сустава).
1 С шагом левой вперед в сторону перевести вес тела противника на правую ногу	Тяга выполняется левой рукой в сторону, правой — на себя.
2 Поворачиваясь на носке левой ноги, правой стопой подбить левую ногу противника. Скручивая туловище, провести бросок.	Подбив стопой произвести в нижнюю часть голени. Правая рука вниз на себя, левая — вверх от себя. Страховать противника правой рукой за левый рукав.

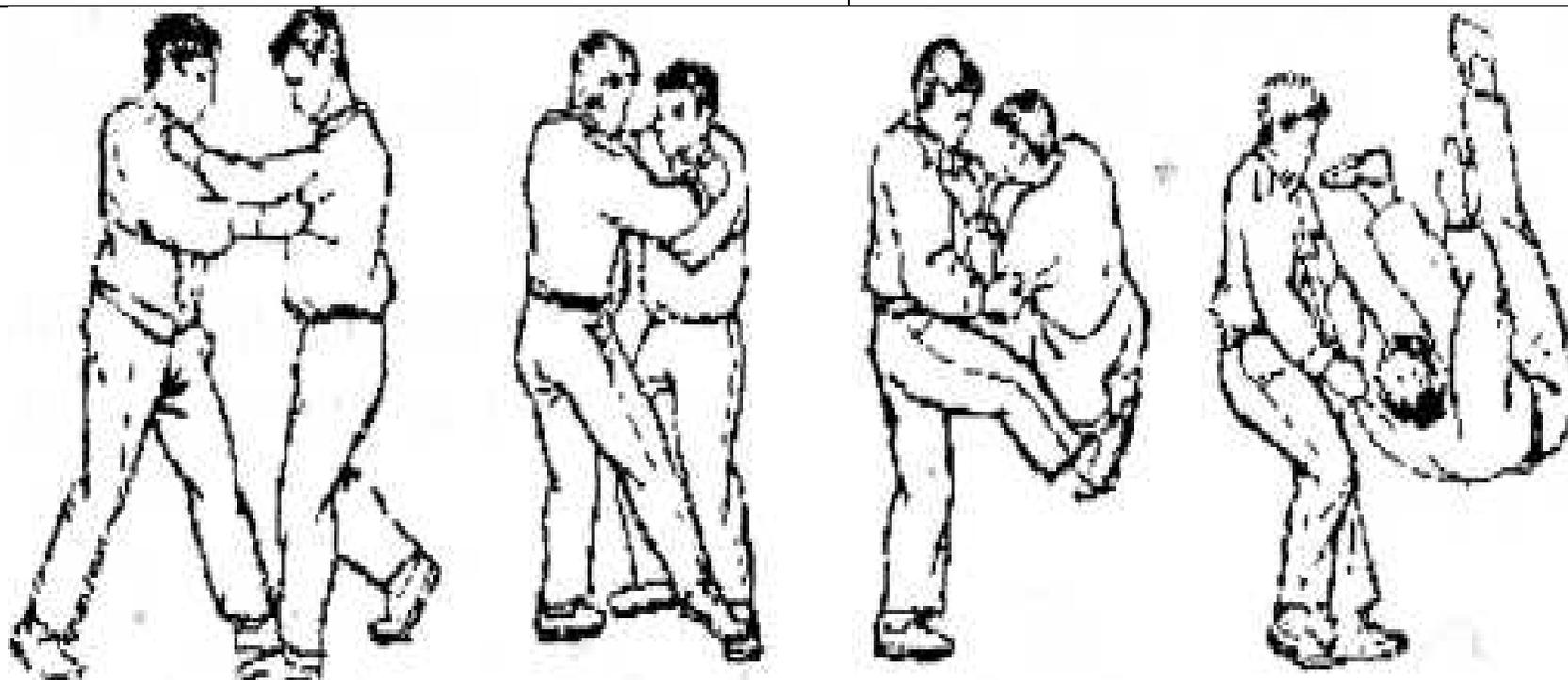


Рис. 16

<b>БРОСОК-БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА</b> (рис. 17)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. - оба в правосторонней стойке	Противник перемещается по ковру, скрещивая ноги.
1 Тягой левой руки вывести противника из равновесия.	Тяга выполняется в направлении «на себя» и немного вши. правой от себя и немного вверх.
2 Подсекая правую ногу противника левой ногой, провести бросок.	Подсечка выполняется внутренней частью стопы. Плечи назад не отклонять, страховать противника левой рукой за правый рукав.

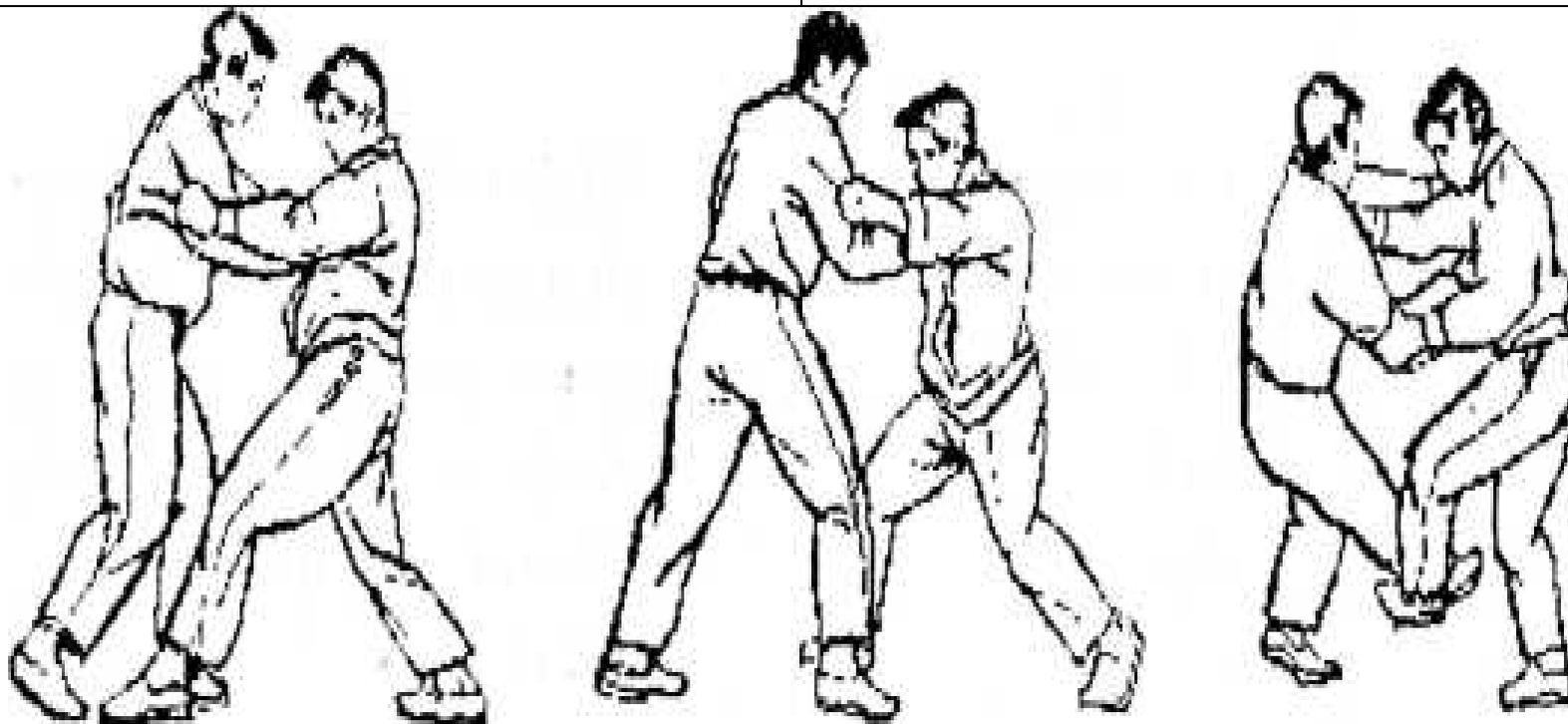


Рис. 17

<b>БРОСОК-ПОДСЕЧКА ИЗНУТРИ</b> (рис 18)	Выполнить бросок медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. - фронтальная стойка, борцы в обоюдном захвате.	Противник в правосторонней стойке, вес тела перенести на правую ногу.
1 С шагом правой вперед при развороте перевести вес тела противника на левую ногу.	Движения руками: правая вниз-вперед, левая — «на себя». Вес своего тела перенести на левую ногу.
2. Подбивая правой стопой правую ногу противника, провести бросок.	Подбив выполняется внутренней частью стопы под пятку противника, тяга руками вниз на себя, страховать партнера левой рукой за правый рукав.



Рис. 18

<b>БРОСОК-ЗАЦЕП ИЗНУТРИ</b> (рис 19)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И П. - фронтальная стойка	Противник, пытаясь выполнить один из захватов, делает шаг левой вперед - в сторону.
1. Правой рукой выполнить захват за отворот, левой - за рукав.	Захват левой выполнить снизу, выше локтевого сустава.
2. С шагом правой вперед (с одновременной тягой руками) поставить правую ногу к левой стопе противника.	Тягу руками выполнять: левая на себя, правая — вверх на себя. Перенести вес своего тела на левую ногу.
3. Заводя правую ногу изнутри под голень противника, провести бросок.	Зацеп выполнить изнутри за верхнюю часть голени противника. Разворачивая туловище вправо, тягу руками проводить: правой — вниз «на себя», левой — вверх-вправо. Страховать противника правой рукой за отворот.

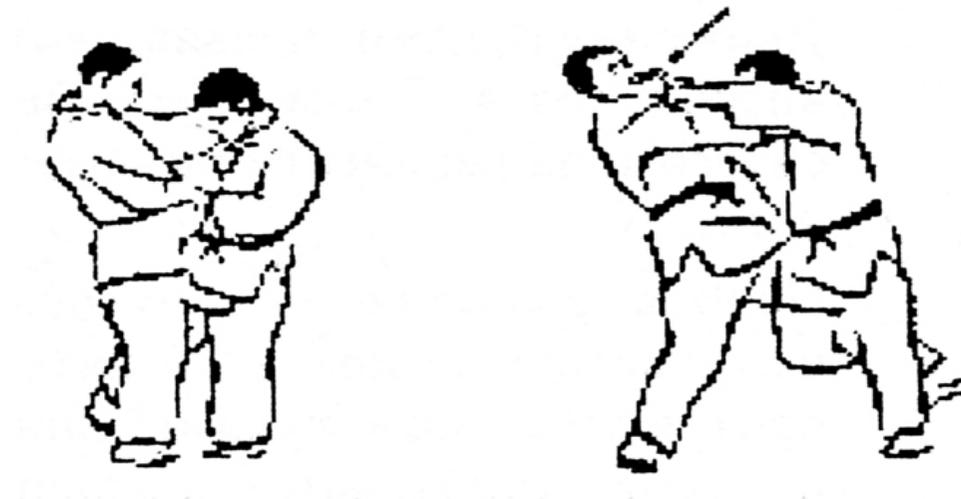


Рис.19

<b>БРОСОК-ПЕРЕДНИЙ ПЕРЕВОРОТ</b> (рис 20)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. - фронтальная стойка, правой рукой захватить куртку противника со стороны спины.	Противник пытается выполнить захват правой сверху за ворот или пояс.
1. С шагом левой вперед и нырком головы под правое плечо противника захватить левой изнутри одно из бедер.	Рывком правой руки перевести вес тела противника на переднюю часть стопы, захватить левое бедро противника.
2. С шагом правой вперед подбить противника тазом и, отрывая его от ковра, перевести в горизонтальное положение.	Подбив выполнить быстро. Прогибаясь, прижать противника к груди.
3. Отшагивая левой назад, перевернуть противника головой вниз и провести бросок.	Отшагивание левой выполнять по дуге. Страховать противника правой рукой за куртку.



Рис. 20

<b>БРОСОК ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ</b> (рис. 21)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - оба в обоюдном захвате (за дна рукава снизу, выше локтевого сустава).	Противник сильно толкает (сгибая туловище).
1. С шагом левой вперед сесть к пятке деовой ноги, правой ногой упереться в живот противника.	Как можно ближе сесть к левой ноге. Правая нога согнута, бедро прижато к груди.
2. Продолжая тягу руками, толчком правой ноги провести бросок.	Тягу, руками выполнять вверх-«на себя».



Рис. 21

## 2. Приемы борьбы (лежа)

### 2.1. Виды удержаний

<b>УДЕРЖАНИЕ СБОКУ</b> (рис. 22)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - противник лежит на спине	Действие выполняется после броска (через бедро) или с помощью задней подножки.
1. Сесть на правую ягодицу, правой рукой обхватить шею противника, голову опустить вниз.	Сед выполнить рядом с противником, но не вплотную.
2. Левоу рукой захватить правый рукав куртки противника	Одновременно туловищем прижать противника к коври.
3. Разводя ноги в стороны, подвести правое бедро под правое плечо противника и провести удержание.	Ноги развести как можно шире, следить за тем, чтобы противник не приблизил свои ноги к ногам проводящего прием, «забегая» в сторону головы.



Рис. 22

<b>УДЕРЖАНИЕ «ПОПЕРЕК» С ЗАХВАТОМ ДАЛЬНЕЙ РУКИ И НОГИ</b> (рис 23)	Выполнить медленно, по элементам.
И.П. - противник лежит на спине.	
1. Лежа поперек противника справа от него (животом вниз), захватить левой рукой одежду на дальнем боку.	При захвате руку подвести под одноименное плечо противника. Подтягивая куртку противника к голове, добиться того, чтобы его дальнее плечо было обернуто курткой.
2. Правой рукой, положив ее между ног противника, захватить его пояс.	Правую руку подвести под дальнее бедро противника и выполнить захват пояса сбоку.
1. Разводя ноги в стороны и прижимая противника к ковру провести удержание.	Голову прижать к левому плечу противника.

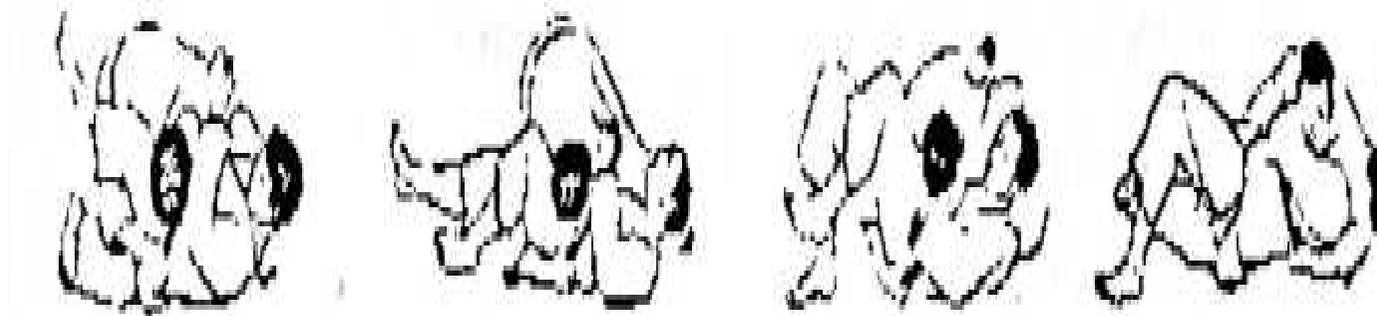


Рис. 23

<b>УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ С ОБХВАТОМ ЗА ТУЛОВИЩЕ</b> (рис 24)	Действие выполнить медленно, по элементам.
И.П. - противник лежит на спине.	
1 Обхватив руками туловище противника, грудью прижаться к его плечам.	Руками обхватить туловище чуть выше пояса, голову опустить как можно ниже.
2 Разводя ноги в стороны провести удержание.	Ноги развести как можно шире. Следить за тем, чтобы противник не повернулся на живот. При попытке противника встать на «мост» не менять положения и дожимать его к ковру.

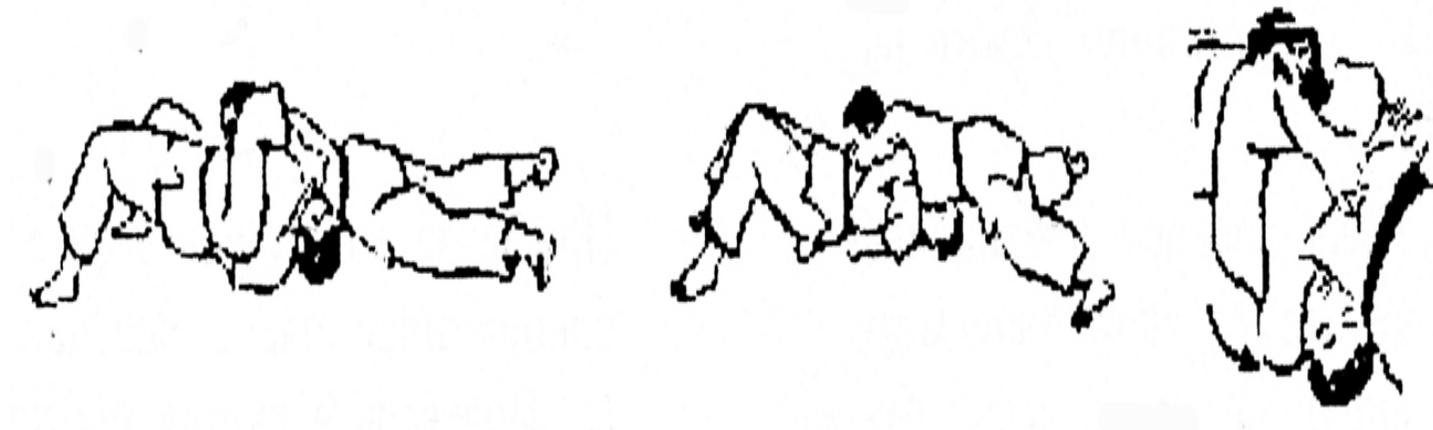


Рис. 24

<b>УДЕРЖАНИЕ «ВЕРХОМ»</b> (рис. 25)	Действие выполнить медленно, по элементам. Действие выполнить быстро, в комплексе.
И.П. - противник лежит на спине.	
1. Обхватив правой рукой шею противника, зацепить стопой и голенью снаружи ноги противника.	Голову прижать к груди противника.
2. Левой рукой выполнить упор о ковер.	Упор левой и захват правой может меняться в зависимости от действий противника.
3. Разводя ноги противника в стороны, выполнить удержание.	Зацеп ногами выполняется с тем, чтобы лишить противника возможности отталкиваться от ковра. Если зацеп выполнить не удалось, надо согнуть ноги и голеньями поднять ноги противника.



Рис. 25

## 2.2. Болевые приемы

<b>БОЛЕВОЙ ПРИЕМ «РЫЧАГ ЛОКТЯ ЧЕРЕЗ БЕДРО»</b> (рис. 26)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. - удержание сбоку (Справа)	Противник, пытаясь освободить от захвата правую руку, выводит ее к своей голове.
1. Левой рукой выполнить захват запястья правой руки противника и прижать ее к правому бедру.	Выпрямляя руку противника, прижать ее локтевым суставом к внутренней поверхности бедра.
2. Выполняя давление левой рукой сверху-вниз, оказать болевое воздействие.	Во избежание травмы выполнять действия плавно (до подачи сигнала).



Рис. 26

<b>БОЛЕВОЙ ПРИЕМ «УЗЕЛ НОГОЙ»</b> (рис 27)	Выполнить прием медленно, по элементам.
И. П. - удержание сбоку (справа)	Выполнить прием быстро, в комплексе.
	Противник, пытаясь освободить от захвата правую руку, выводит ее к ногам атакующего и к своей голове.
1. Захватить левой рукой запястье правой руки противника, отжимая ее от своего туловища	Плечевую часть этой руки положить на внутреннюю часть своего правого бедра.
2. Наложить голень правой ноги на предплечье противника.	Предплечье располагается у подколенного сгиба.
3. Продвигая пятку правой ноги под левую и приподнимая таз, выполнить болевое воздействие на плечевой сустав противника.	Во избежание травмы выполнить болевое воздействие плавно (до подачи сигнала).



Рис. 28

<b>БОЛЕВОЙ ПРИЕМ «УЗЕЛ ПОПЕРЕК»</b> (рис. 29)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — удержание «поперек» (справа).	Пытаясь освободиться, противник поднимает левую руку предплечьем вверх.
1. Левой рукой выполнить захват запястья левой руки противника.	После захвата прижать предплечье противника к коврику.
2. Правую руку подвести под левое плечо противника и захватить предплечье своей левой руки.	Захват предплечья своей руки выполнить сверху, локоть левой руки находится около уха противника.
3. Отводя предплечье и приподнимая локоть захваченной руки, вращать руку противника, оказывая болевое воздействие на плечевой сустав.	При проведении приема грудью прижимать противника к коврику. Во избежание травмы выполнять болевое воздействие плавно (до подачи сигнала).

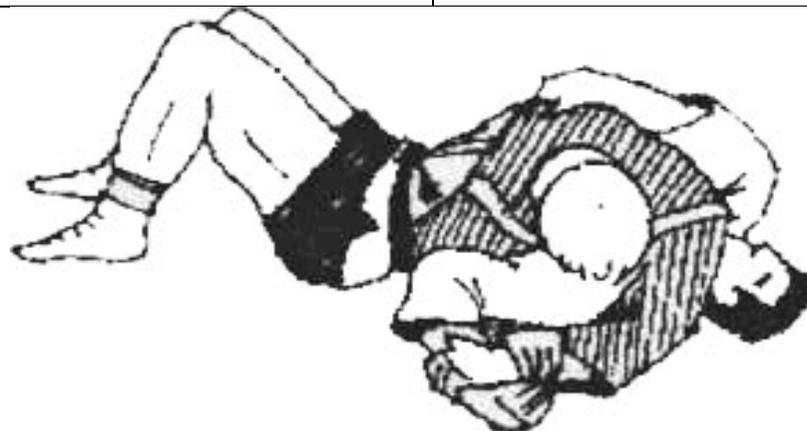


Рис. 29

<b>РЫЧАГ ЛОКТЯ С ЗАХВАТОМ РУКИ МЕЖДУ НОГ</b> (рис. 30)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И.П. — противник лежит на боку после броска.	Правая рука противника захвачена двумя руками — левой выше локтевого сгиба, правой — на уровне локтевого сустава.
1. Захваченную руку противника подтянуть вверх на себя и зажать ее бедрами.	Руку плотно прижать к туловищу, левым коленом фиксировать плечо противника.
2. Разворачиваясь вправо, перенести левую ногу через тело противника и сесть, перенеся правую ногу через туловище.	Сесть как можно ближе к противнику, локоть прижать к животу, ноги скрестить.
3. Прогибаясь, выпрямить руку противника, оказывая болевое воздействие на локтевой сустав.	Во избежание травмы выполнять болевое воздействие плавно (до подачи сигнала).



Рис. 30

<b>УЩЕМЛЕНИЕ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ</b> (рис. 31)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — противник лежит на спине после броска с захватом ног.	Не отпуская правую ногу противника, сместить захват плечом и предплечьем в область ахиллова сухожилия.
1. Сесть на ковер, правой ногой упереться в подколенный сгиб левой ноги противника.	Сед выполнить на правую ягодицу. Сцепив руки, движением лучевой кости сдвинуть ахиллово сухожилие наружу.
2. Прогибаясь и поднимая таз, оказать болевое воздействие на ахиллово сухожилие противника.	Во избежание травмы выполнять действие плавно (до подачи сигнала).



**Рис. 31**

<b>БОЛЕВОЙ ПРИЕМ «УЩЕМЛЕНИЕ ИКРОНОЖНОЙ МЫШЦЫ»</b> (рис. 32)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — фронтальная стойка.	Противник стоит спиной к проводящему прием.
1. С шагом левой вперед выполнить захват за бедра противника.	Захват выполняется за нижнюю часть бедер.
2. Толчком правого плеча и рывком рук на себя бросить противника на пол.	Толчок плечом выполняется в спину. После броска захват руками смещается на голени противника.
3. Круговым движением вправо-внутрь поставить правую стопу между ног противника.	Движение ногой — вокруг правой голени.
4. Опускаясь вниз, поставить колено правой ноги на ковер.	Правую стопу противника завести за свое левое бедро и давлением бедра согнуть ногу в коленном суставе.
5. Продолжая сгибать захваченную ногу, надавливая голенью на икроножную мышцу противника, оказать болевое воздействие.	Во избежание травмы выполнять болевое воздействие плавно (до подачи сигнала).



Рис. 32

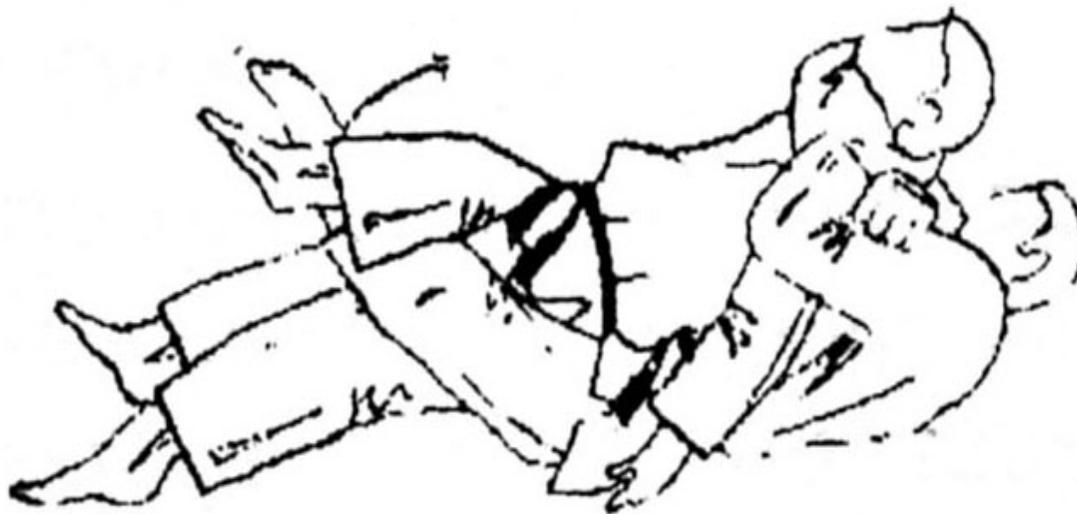
### 2.3. Удушающие приемы

<b>УДУШАЮЩИЙ ПРИЕМ ПЛЕЧОМ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ОДНОЙ И ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ДРУГОЙ РУКИ НА ШЕЕ ПРОТИВНИКА («РЫЧАГОМ»)</b> (рис. 33)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — противник лежит на животе.	Нападающий стоит справа-сбоку на коленях.
1. Провести правое предплечье под подбородок противника и при этом зажать его шею локтевым сгибом.	Локоть правой руки должен находиться перед подбородком противника.
2. Захватив правой рукой левое плечо, левое предплечье положить на шею противника, обхватить его туловище ногами и провести удушение.	Выполняя удушающий захват, левым предплечьем давить на шею противника «от себя». Туловище противника обхватывать, перенося левую ногу через его спину.



Рис. 33

<b>ДВОЙНОЕ УДУШЕНИЕ</b> (рис. 34)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — выполнить удушающий прием плечом и предплечьем одной и предплечьем другой руки на шее противника («рычагом»).	Противник оказывает сильное сопротивление — пытается сорвать захват или успел захватить руки и препятствует удушению.
1. Сохраняя обхват туловища ногами, перевернуться на спину.	Одновременно развести бедра, чтобы полнее обхватить туловище противника.
2. Скрестить свои голени.	Бедра при этом должны быть в области ложных ребер противника.
3. Выпрямляя ноги вверх - «на себя» и усиливая давление плечом и предплечьем, провести удушение.	Выполняя тягу спиной, выпрямить противника в поясничном отделе.



**Рис. 34**

<b>УДУШАЮЩИЙ ПРИЕМ РУКАМИ («СКРЕСТНО»)</b> (рис. 35)	Выполнить прием медленно, по элементам. Выполнить прием быстро, в комплексе.
И. П. — оба партнера в партере.	Противник одет в жесткую, нерастягивающуюся одежду (пиджак, куртку и т. д.).
1. Выполнить левой рукой захват одноименного отворота куртки (пиджака) противника.	Захват выполнить в районе сонной артерии, четырьмя пальцами изнутри.
2. Выполнить захват правой рукой за одноименный отворот куртки (пиджака) противника.	Правой рукой захватить отворот под левой (ладонью вверх).
3. Тягой двух рук вниз провести удушение.	Разводя локти в стороны, разворачивая кисти ладонями вверх, произвести удушение.



**Рис. 35**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия по рукопашному бою направлены на формирование навыков борьбы с преступниками в рукопашной схватке, на воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости.

Настоящее альбомсхем позволяет повысить уровень специальной подготовки сотрудников правоохранительных органов, заниматься самостоятельно. Это обусловлено тем, что все приемы и действия боевых приемов борьбы, описываемые в предлагаемом альбомсхеме, разделены на составляющие элементы, изложены в строгой последовательности и сопровождаются иллюстрациями.

Сотрудники, владеющие боевыми приемами борьбы, смело и решительно применяющие их, как правило, с честью выходят из самых опасных ситуаций. Сотрудники, не владеющие боевыми приемами борьбы, неправильно использующие личное оружие и пренебрегающие правилами задержания правонарушителей, часто становятся жертвами преступных посягательств.

Настоящее альбомсхем соответствует требованиям программы по рукопашному бою для вузов МВД Республики Казахстан. Материал, вошедший в альбомсхем, составляет самые необходимые приемы борьбы самбо, которые быстро усваиваются обучающимися.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **ВВЕДЕНИЕ**

*1. Приемы самостраховки и страховки*

*2. Захваты в борьбе*

*3. Броски в стойке*

*4. Приемы борьбы (лежа)*

4.1. Виды удержаний

4.2. Болевые приемы

4.3. Удушающие приемы

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**