

**МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное казенное образовательное
учреждение высшего образования «Нижегородская академия
Министерства внутренних дел Российской Федерации»
(НА МВД России)**

**МЕТОДИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К
ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
ДЕМОНСТРАЦИИ БОЕВЫХ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ**

**Нижний Новгород
2017**

Методика самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений общей физической подготовки и демонстрации боевых приемов борьбы / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А.А. Бенин, А.Л. Козицын. – Нижний Новгород: НА МВД России, 2017. – 59 с.

В методическом пособии раскрывается организация оценки физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации. Приводятся практические рекомендации для самостоятельной подготовки к выполнению контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине («подтягивание»), сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), жим гири (24 кг), наклоны в положении лежа, кросс. Пособие также содержит наглядные примеры решения заданий по боевым приемам борьбы.

Методические рекомендации адресованы сотрудникам органов внутренних дел для подготовки к итоговым занятиям по физической подготовке в рамках профессиональной служебной подготовки, а также слушателям, проходящим обучение в организациях осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России для подготовки к промежуточной аттестации (зачетам, экзаменам) по дисциплине «Физическая подготовка».

Фото: *Мартюшева Д.Ю.*

Статисты на фото: *Козицын А.Л., Морозов С.Н., Плешкова А.А.*

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Раздел I. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
§ 1.1 Номенклатура контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности сотрудников.....	6
§ 1.2 Требования к выполнению контрольных упражнений	7
§ 1.3 Методика оценки результата выполнения контрольных упражнений	11
§ 1.4 Методические приемы подготовки к выполнению контрольных упражнений	13
§ 1.4.1 Подтягивание на перекладине	13
§ 1.4.2 Отжимание от пола	14
§ 1.4.3 Жим гири (24 кг)	14
§ 1.4.4 Наклоны в положении лежа руки за голову	15
§ 1.4.5 Кросс.....	16
Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЦЕНКИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	18
§ 2.1 Организация демонстрации боевых приемов борьбы.....	18
§ 2.2 Критерии оценки владения боевыми приемами борьбы	23
§ 2.3 Техничко-тактические приемы решения типовых задач по боевым приемам борьбы	26
§ 2.3.1 Болевые приёмы	26
§ 2.3.2 Приемы наружного досмотра	34
§ 2.3.3 Сковывание наручниками, связывание.....	38
§ 2.3.4 Освобождение от хватов и обхватов	43
§ 2.3.5 Защита при угрозе пистолетом	47
§ 2.3.6 Пресечение действий при попытке достать пистолет из нагрудного кармана.....	49
§ 2.3.8 Защита от ударов.....	51
§ 2.3.9 Защита от ударов ножом	55

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга адресована сотрудникам органов внутренних дел Российской Федерации для подготовки к итоговым занятиям по физической подготовке в рамках профессиональной служебной подготовки, а также слушателям, проходящим обучение в организациях осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России для подготовки к промежуточной аттестации (зачетам, экзаменам) по дисциплине «Физическая подготовка».

В ней раскрывается организация оценки их физической подготовленности, приводятся практические рекомендации для самостоятельной подготовки к выполнению таких контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в висе на перекладине («подтягивание»), сгибание и разгибание рук в упоре лежа («отжимание»), жим гири (24 кг), наклоны в положении лежа, кросс. Пособие также содержит наглядные примеры решения заданий по боевым приемам борьбы.

Рекомендации по общей физической подготовке адаптированы для самостоятельной работы и не требуют для их понимания и применения специальных знаний и умений.

Форма же представления наглядных материалов пособия по боевым приемам борьбы напротив предполагает наличие хоть какого-то начального представления об их технической сущности. И тогда смысл дополнительных графических элементов (кружков, стрелок, линий), указывающих на важные элементы технической основы приемов, станет понятным.

Кроме этого на фотографиях не изображено полное решение заданий по боевым приемам борьбы, а лишь их ключевые моменты.

Авторы пособия не ставили своей задачей дать иллюстрированное представление о всех боевых приемах борьбы, описанных в соответствующем разделе «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации», а только в той части, которая охватывает требования по служебно-прикладной физической подготовке для усиленного уровня¹. То есть те требования, которые предъявляются и слушателям очной формы обучения на экзамене, и слушателям, проходящим обучение в академии по программам первоначальной профессиональной подготовки, переподготовки, повышения квалификации, а также постоянному составу сотрудников

¹ В зависимости от специфики оперативно-служебной и служебно-боевой деятельности в целях дифференцированного подхода к физической подготовке сотрудников и требований к их физической подготовленности Наставлением устанавливаются три уровня физической подготовки, предусматривающие минимальные требования к объему изучаемого учебного материала, в рамках которых осуществляются их обязательная подготовка и проверка: базовый, усиленный, специальный.

академии на итоговых занятиях, которые в соответствии с законом «О полиции»¹ являются сотрудниками полиции², но не являются сотрудниками специальных подразделений.

В соответствии с «Наставлением по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации» итоговая индивидуальная оценка сотрудников складывается из оценки общей и служебно-прикладной физической подготовленности.

Их общая физическая подготовленность оценивается по итогам выполнения контрольных упражнений, а служебно-прикладная – по результатам заданий по боевым приёмам борьбы.

В зависимости от требований к форме оценки физической подготовленности сотрудника она – оценка – выражается или в виде оценочного суждения («Удовлетворительно» – «Неудовлетворительно») или в виде цифровой оценки – балла.

Индивидуальная оценка «Удовлетворительно» выставляется в случае, если сотрудник, выполнил контрольные упражнения, набрав при этом минимальное количество баллов, либо превысил его и выполнил не менее двух заданий по боевым приемам борьбы.

Индивидуальная оценка в баллах определяется по количеству выполненных сотрудником пяти заданий по боевым приёмам борьбы, при этом если он выполнил контрольные упражнения, набрав минимальное количество баллов, либо превысил его.

Пособие состоит из двух разделов. В первом описывается организация оценки общей физической подготовки, во втором рассмотрены процедуры оценивания служебно-прикладной физической подготовки.

¹ О полиции: федеральный закон от 7 февраля 2011 г. № 3-ФЗ // Собрание законодательства РФ. 2011. № 7, ст. 900.

² Пункт 9 статьи 25 закона «О полиции».

Раздел I. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

§ 1.1 Номенклатура контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности сотрудников

Общая физическая подготовленность (ОФП) сотрудников определяется по результатам выполнения контрольных упражнений на силу, быстроту и ловкость, выносливость.

Развитие силы у мужчин проверяется по выбору в одном из трех упражнений (Рис. 1): 1) сгибание разгибание рук в висе на перекладине – подтягивании; 2) сгибании разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 3) жиме гири 24 кг.

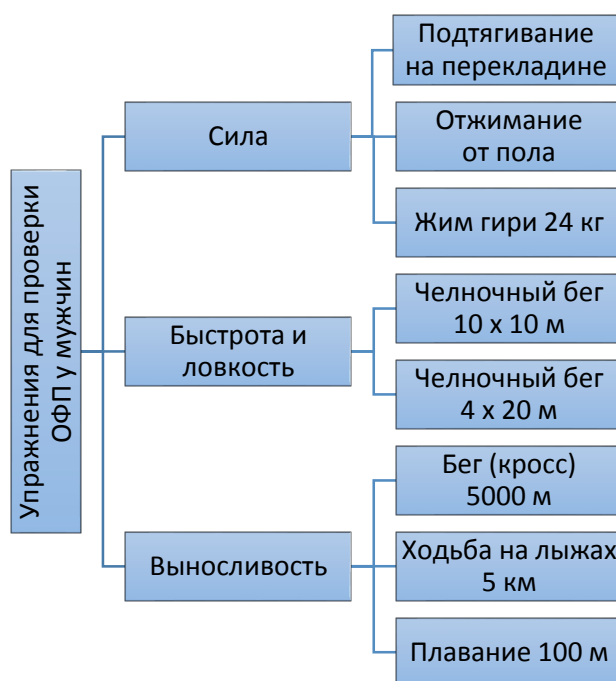


Рис. 1. Контрольные упражнения для оценки ОФП у мужчин

Развитие силы у женщин проверяется по выбору в одном из двух упражнений (Рис. 2): 1) сгибании разгибании рук в упоре лежа – отжимании от пола; 2) наклонах из положения лежа на спине руки за голову в течение 1 минуты.

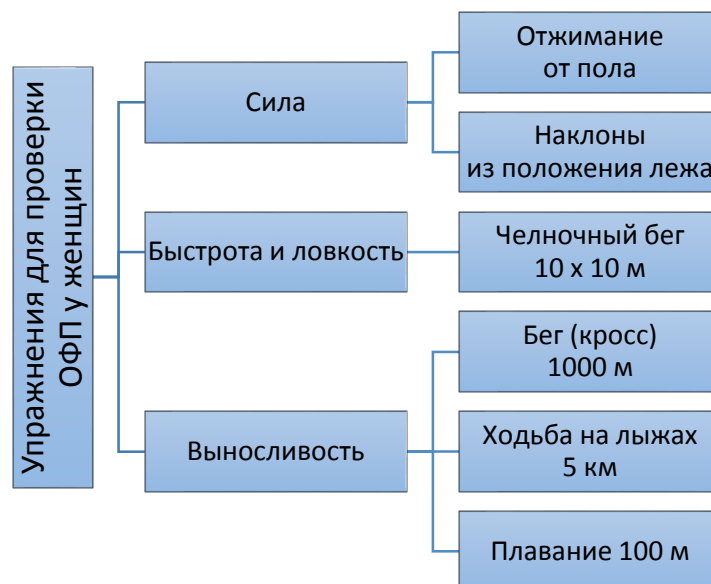


Рис. 2. Контрольные упражнения для проверки ОФП у женщин

Развитие быстроты и ловкости у мужчин проверяется по выбору в одном из двух упражнений: 1) челночный бег 10 x 10 метров; 2) челночный бег 4 x 20 метров. А у женщин в одном упражнении – челночный бег 10 x 10 метров.

Развитие выносливости у мужчин проверяется по выбору¹ из трех упражнений: 1) бег (кросс) 5000 метров; 2) ходьба на лыжах 5 километров; 3) плавание 100 метров. Развитие выносливости у женщин в тех же упражнениях за исключением того, что в кроссе они преодолевают дистанцию в 1000 метров.

§ 1.2 Требования к выполнению контрольных упражнений

Требования к выполнению контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине» – подтягивание. Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения – вис хватом сверху (руки в локтевых суставах полностью выпрямлены, ноги вместе, ступни строго оттянуты вниз). Касание пола (земли) ногами не допускается.

¹ С учетом погодных и климатических условий, а также наличия состояния соответствующей материально-технической базы.

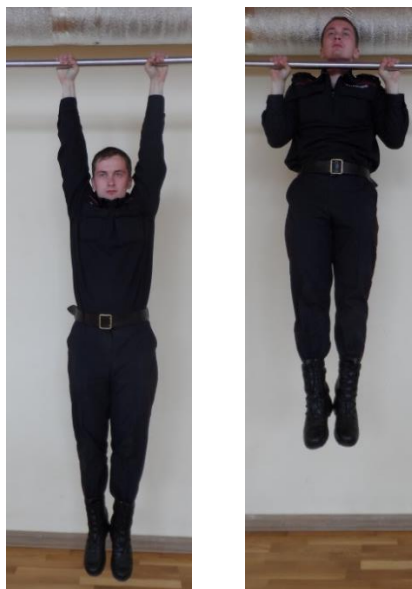


Фото 1. Подтягивание на перекладине

При подтягивании из исходного положения необходимо подбородком подняться явно выше оси перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на мгновение – 1-2 секунды – неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения (Фото 1).

При подтягивании запрещается: бинтовать руки пользоваться накладками или перчатками; отталкиваться от пола (земли); отдыхать в положении виса более 5 секунд; начинать подтягивание с размахивания, рывка, хлеста изменять положение хвата.

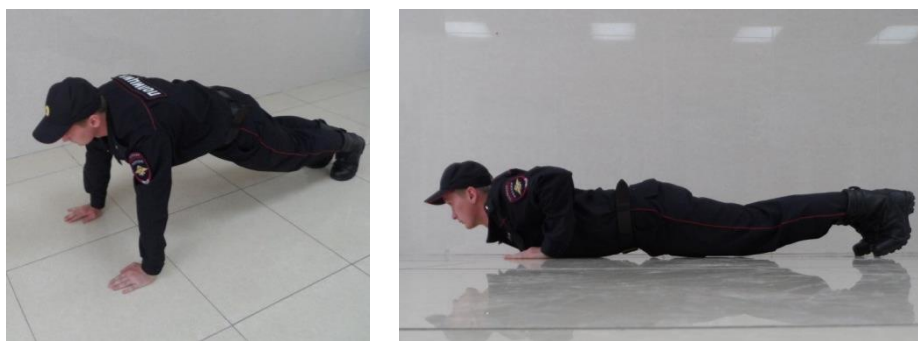


Фото 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Требования к выполнению контрольного упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» – отжимание. Отжимание от пола – выполняется из исходного положения упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч). Сгибая руки необходимо коснуться грудью опоры (пола), а затем полностью выпрямить руки.

Запрещается разгибать руки поочередно, нарушать прямолинейное положение туловища и (или) ног, отдыхать в положении упора или опираясь какой-либо частью тела на опору.

Результат выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа выражается в количестве повторений.

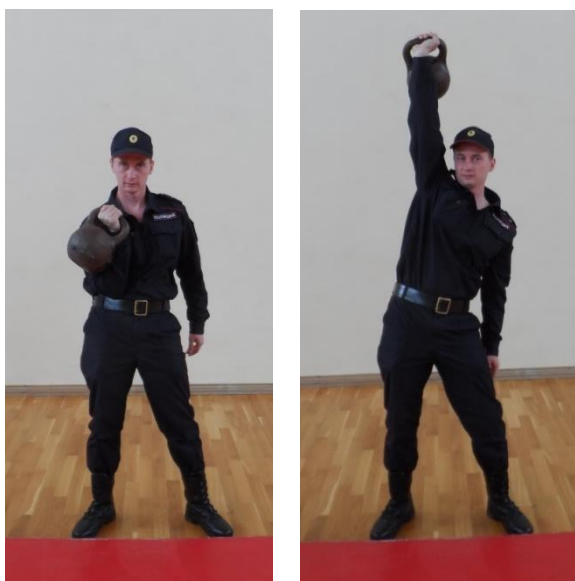


Фото 3. Жим гири

Требования к выполнению контрольного упражнения «Жим гири 24 кг». Жим гири (Фото 3) выполняется поочередно правой и левой рукой вверх до полного выпрямления руки из исходного положения в стойке (ноги прямые), гиря на плече хватом за дужку сверху, при этом локтевой сустав должен касаться туловища. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз и не касаясь ею пола, перехватить в другую руку. Продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в исходном положении (без движения) более 5 секунд.

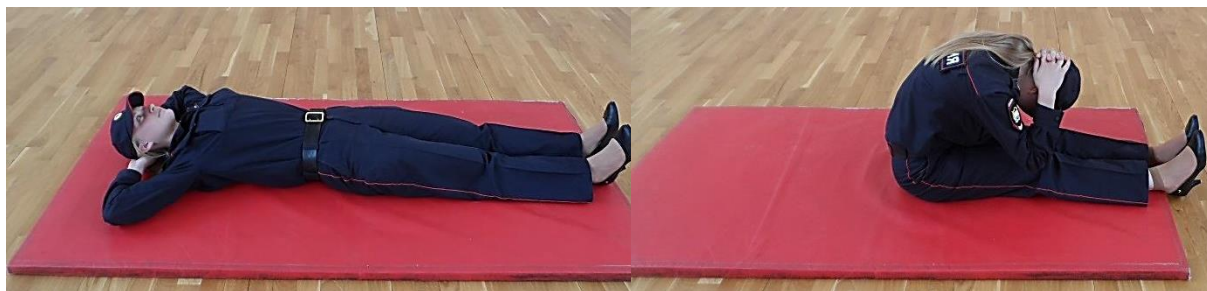


Фото 4. Наклоны из положения лежа руки за голову

Требования к выполнению контрольного упражнения «Наклоны из положения лежа, руки за голову». Это упражнение выполняется из исходного положения – лежа на спине, руки за головой. Суть упражнения заключается в том, чтобы наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и вернуться в исходное положение (до касания пола лопатками). Допускается незначительное сгибание ног (Фото 4).

Требования к выполнению контрольного упражнения «Челночный бег». Оценка упражнения проводится на беговой дорожке стадиона или ровной местности с любым покрытием. По команде «На старт!» участники забега принимают исходное положение для бега. Стартовое положение

может быть произвольным - в высокой или низкой стойке. Использование стартовых колодок, посторонней помощи запрещено.

По команде «Внимание!» участники забега, стартующие с высокого старта, принимают удобное для них положение, а с низкого старта – опираются на руки и ступни ног. После команды «Внимание!» и до команды «Марш!» участники должны принять неподвижное положение. Сигналом для начала бега является команда «Марш!».

Участник забега, который начал бег до сигнала «Марш!», считается стартовавшим неправильно (фальстарт). В этом случае он и участники забега возвращаются назад к линии старта командой «Назад!».

Во время бега в повороте участник должен обязательно коснуться любой частью тела за контрольные линии 10 (или 20-ти) метрового отрезка. В случае нарушения участником забега этого требования он считается «не выполнившим» упражнение. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник пересечет линию финиша. Результат каждого участника, закончившего дистанцию, определяется с точностью до 0,1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «Кросс 1000 метров». Кросс проводится на естественной среднeperесеченной местности.

Сигналом для начала бега является команда стартера «Марш!». Участник забега, который начал бег до команды «Марш!», возвращается назад к линии старта командой «Назад!». Если он не выполняет команду стартера и продолжает бег по дистанции, то считается «не выполнившим» условия норматива.

Во время преодоления дистанции необходимо двигаться так, чтобы не мешать другим. Обгоняя бегущего впереди нельзя толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (то есть занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние исключающее помеху) или задерживать его. А бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение вперед.

Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения линии финиша. Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до 1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «Ходьба на лыжах 5 километров». Проводиться на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Окончание дистанции фиксируется в момент пересечения линии финиша носком ботинка. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

Требования к выполнению контрольного упражнения «плавание 100 метров». Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 секунды.

§ 1.3 Методика оценки результатов выполнения контрольных упражнений

Результат выполнения каждого упражнения оценивается в баллах (Таблица 1).

Таблица 1

Таблица (выдержка) начисления баллов за выполнение контрольных упражнений по физической подготовке (мужчины)¹

Баллы	Наименование контрольных упражнений								
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость			
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10х10 м	Челночный бег 4х20 м	Бег (кросс) 1 км	Бег (кросс) 5 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек	сек	мин/сек	мин/сек	мин/сек	мин/сек
100	53	86	86	21.9	12.4	2.44	17.50	22.40	1.20
...									
50	11	35	35	27.5	17.0	4.00	26.00	27.30	2.20
...									
6	1	1	1	37.9	22.9	7.15	44.15	41.15	5.30

В зависимости от возрастной группы (Таблица 2), пола и количества предъявляемых контрольных упражнений необходимо набрать минимальное количество баллов (Таблица 3).

Таблица 2
Возрастные категории сотрудников ОВД

Возрастная группа	Мужчины	Женщины
I	До 25	
II	25 – 29	
III	30 – 34	
IV	35 – 39	
V	40 – 44	
VI	45 – 49	45 и старше
VII	50 – 54	-
VIII	55 и старше	-

Таблица 3.

Оценка общей физической подготовленности

Возрастные группы	Минимальный пороговый уровень (количество баллов)		
	в 3-х упражнениях)	в 2-х упражнениях	в одном упражнении
Мужчины			

¹ В этой таблице, а также во всех остальных таблицах этой главы числовые показатели приведены только для примера (т.е. для понимания сути методики оценки физической подготовленности). Точные показатели приведены в соответствующем приложении «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

I	170	115	55
II	155	105	50
III	140	95	45
IV	125	85	40
V	110	75	35
VI	95	65	30
VII	80	55	25
VIII	65	45	20
Женщины			
I	110	75	40
II	95	65	35
III	80	55	30
IV	65	45	25
V	50	35	20
VI	35	25	15

При подготовке к выполнению этих требований можно ориентироваться на следующие минимальные требования в выполнении отдельных контрольных упражнений (Таблица 4, Таблица 5).

Таблица 4.
Минимальные требования выполнения контрольных упражнений (мужчины)

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений							
	Сила			Быстрота и ловкость		Выносливость		
	Подтягивание на перекладине	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Толчок (жим) гири весом 24 кг	Челночный бег 10x10 м	Челночный бег 4x20 м	Бег (кросс) 5 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
	кол-во раз	кол-во раз	кол-во раз	сек	сек	мин/сек	мин/сек	мин/сек
I	12	40	40	27.0	16.6	25.00	26.30	2.10
II	11	35	35	27.5	17.0	26.00	27.30	2.20
III	8	30	30	28.0	17.8	28.00	28.30	2.35
IV	7	25	25	30.0	18.8	30.00	30.00	2.50
V	6	20	20	32.0	19.5	33.00	31.30	3.10
VI	5	15	15	34.0	20.5	36.00	33.30	3.35
VII	4	10	10	36.0	21.0	39.00	36.30	3.55
VIII	3	7	7	36.6	21.6	41.00	38.00	4.25

Таблица 5.
Минимальные требования выполнения контрольных упражнений (женщины)

Возрастная группа	Наименование контрольных упражнений					
	Сила		Быстрота и ловкость	Выносливость		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин	Челночный бег 10x10 м	Бег (кросс) 1 км	Бег на лыжах 5 км	Плавание 100 м
	кол-во раз	кол-во раз	сек	мин/сек	Мин/сек	мин/сек
I	8	20	35.0	4.35	39.00	3.15
II	7	18	37.0	4.40	39.30	3.20
III	6	16	40.0	5.10	41.00	3.25

IV	5	12	44.0	5.30	43.00	3.40
V	4	8	48.0	6.00	45.00	4.20
VI	3	5	52.0	7.00	50.00	5.00

§ 1.4 Методические приемы подготовки к выполнению контрольных упражнений

§ 1.4.1 Подтягивание¹ на перекладине

Предварительным условием тренировки (то есть наращивание количества повторений) в подтягивании на перекладине выступает освоение техники выполнения упражнения – сохранение правильного положения тела (виса) во всех фазах подтягивания.

Эта задача решается посредством старательного выполнения следующих несложных упражнений:

- вис на прямых руках, стараясь как можно дольше удерживать тело в висячем положении, в котором ноги – туловище – руки находятся на одной линии;
- вис на согнутых руках, формируя стереотип удержания тела в верхней точке подтягивания;
- подтягивание с помощью;
- подтягивание с прыжка, то есть набрав за счет отталкивания от опоры начальную скорость, дотянуть, сохраняя правильное положение тела, себя руками до конечного положения подбородком выше грифа перекладины.

Для определения нагрузки в тренировочном занятии в подтягивании рекомендуется ориентироваться на рекомендации², приведенные в таблице (Таблица 6). Отдых между подходами составляет 1,5 – 2,5 минуты.

Таблица 6

Планируемый объем подтягиваний на занятии

Предельное количество повторений	Тренировочная программа	
	Повторений в подходе	Подходов
1	1	7
2	1	8
3	2	6
4	2	7
5	3	6
6	3	7
7	4	7
8	5	6

¹ Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине.

² См.: Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). М., 1994. С. – 176.

9	5	7
10	6	6
11	6	7
12	6	6
13	7	7
14	8	7
15	9	7
16	10	7

§ 1.4.2 Отжимание¹ от пола

Известная трудность при выполнении этого, казалось бы, простого упражнения, заключается в том, в этом упражнении мышцы плечевого пояса сокращаются, то есть на фоне мышечного напряжения изменяют свою длину, а мышц туловища и ног – нет. Они в состоянии напряжения не изменяют своей длины и задействованы в удержании туловища и ног на одной линии – без прогиба в спине и сгибания в тазобедренных суставах.

Разучивание и совершенствование техники выполнения отжимания заключается в освоении навыка сохранения правильного положения тела во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для решения этой задачи упражнение рекомендуется выполнять сначала в облегченных условиях – в положении, в котором уровень упора руками выше по уровню упора ногами. Опорой может быть все что угодно, например: стена, подоконник, стул, скамейка. Для начала необходимо выбрать такую опору по высоте, отжимаясь от которой окажется возможным правильно выполнить это упражнение хотя бы 5 – 7 раз.

Тренировка в этом упражнении заключается в выполнении от 3-х до 5-ти подходов в положении посильном для отжиманий в каждом подходе в количестве 85% повторений от целевого норматива.

Например, представим себе, что для выполнения норматива необходимо отжаться от пола 100 раз. Значит в каждом подходе нужно отжиматься 85 раз. Так, для сотрудников мужчин первой возрастной группы, чтобы набрать половину баллов от требуемой суммы, необходимо отжаться примерно 40 – 45 раз. Отсюда легко подсчитать, что в каждом подходе нужно отжиматься не менее 34 или 38 раз соответственно.

Отдых между подходами не должен превышать 2 – 2,5 минут.

Для женщин при определении нагрузки целесообразно ориентироваться на таблицу (Таблица 6).

§ 1.4.3 Жим гири (24 кг)

Перед освоением техники жима гири рекомендуется сначала приспособиться к гире как спортивному снаряду, то есть ощутить ее массогабаритные особенности как предмета, практически не

¹ Сгибание и разгибание рук в упоре.

встречающегося в быту. Для этого рекомендуется научиться выполнять следующие упражнения:

- круговые, маховые, рывковые, толчковые упражнения с одной или двумя гирями небольшого веса (16 кг), а в случае их отсутствия с любыми доступными отягощениями (гантелями);
- ходьба в полуприседе с гирями на прямых руках;
- приседание с двумя гирями на прямых руках;
- разнообразные упражнения со штангой: подъем на грудь и жим, повороты с нею на плечах, приседания.
- удерживание гири (гирь) в течение 3 – 5 секунд в исходном и финальном положении, а также медленно разгибая руки в разных положениях жима.

Уверенно овладев техникой жима, можно переходить к тренировке. Основным тренировочным упражнением выступает сам жим гири. Тренировка в этом упражнении заключается в выполнении от 3-х до 5-ти подходов с весом отягощения посильном для жима одной рукой в количестве 40 – 45% повторений от целевого норматива.

Например, представим себе, что для выполнения норматива необходимо поднять гирю обеими руками в сумме 100 раз. Значит каждой рукой необходимо поднять гирю по 50 раз. 85% от 50 повторений составляет 42-43 раза.

Рассчитаем нагрузку в конкретном примере. Так для сотрудников первой возрастной группы гирю весом 24 кг необходимо отжать от груди сначала одной, а потом и другой рукой в сумме 40 – 45 раз. Отсюда становится понятным, что для тренировки нужно взять отягощение весом, с которым возможно выполнить 17 – 20 повторений.

Отдых между подходами не должен превышать 2 – 2,5 минут.

§ 1.4.4 Наклоны в положении лежа руки за головой

Успешность выполнения этого упражнения обеспечивается силовой выносливостью мышц брюшного пресса. Главным тренировочным упражнением является многократное выполнение самих наклонов из исходного положения лежа на спине.

Если сил не хватает для того, чтобы выполнить упражнение хотя-бы 1 – 3 раза, рекомендуется выполнять наклоны в положении рук не за головой, а сначала, положив кисти рук на грудь скрестно, или, даже, вдоль туловища.

Если мышцы брюшного пресса настолько слабы, что не хватает силы выполнить и эти упражнения, то необходимо выполнять их с фиксацией ног, например, чтобы помощник, упираясь в голень, прижал ноги к полу.

На первом этапе подготовки к выполнению этого упражнения необходимо довести (в зависимости от возрастной группы) количество

наклонов до 20 – 45 движений в подходе без учета времени (Таблица 7) и быть способной повторить это упражнение 3 раза через 3 – 5 минут отдыха.

Таблица 7

Количество наклонов в зависимости от возрастной группы (женщины)

Возрастная группа	Возраст	Количество повторений
I	До 25	45
II	25 – 29	40
III	30 – 34	35
IV	35 – 39	30
V	40 – 44	25
VI	45 и старше	20

Задачей следующего этапа подготовки является тренировка выносливости позволяющей поддерживать нужный, для выполнения норматива темп. Для женщин первой возрастной группы это 2 наклона за 3-4 секунды.

§ 1.4.5 Кросс

На начальном этапе кроссовой подготовки женщинам необходимо добиться того, чтобы быть способными пробежать 1-2 км, а мужчинам 3 – 5 км, со скоростью передвижения, которая «заставит» биться их сердце с частотой (по пульсу¹) 140 – 155 уд/мин.

Если частота сердечных сокращений достигла 160 уд/мин и выше, стало «не хватать воздуха», невыносимо заняло в правом (или левом) боку, а мышцы налились «тяжестью», то необходимо, не останавливаясь, в течение примерно 1,5 – 2 минут перейти на шаг, а затем снова перейти на бег.

Так необходимо тренироваться 2-3 раза в неделю в течении первых 2 – 4 недель до тех пор, пока станет возможным пробежать всю дистанцию, не переходя на шаг.

На втором этапе женщинам рекомендуется увеличить тренировочную дистанцию до 3, а мужчинам до 6,5 – 7 км. Задача тренировки на этом этапе заключается в том, чтобы как можно дольше бежать со скоростью, как образно говорят спортсмены, «на пульсе» с частотой сердечных сокращений (ЧСС) близкой, в зависимости от возраста, к 85% от максимальной. Максимальная ЧСС – это предельно безопасная в соответствующем возрасте нагрузка на сердечно-сосудистую систему

¹ **Пульс** (от лат. *pulsus* – удар, толчок) – толчкообразные колебания стенок артерий (кровеносных сосудов, несущие кровь от сердца к органам; по венам кровь движется наоборот, от органов к сердцу), связанные с изменением их кровенаполнения.

человека. Например для сотрудников в возрасте 35 – 39 лет (4 возрастная группа) это 155 – 157 уд/мин (Рис. 3).

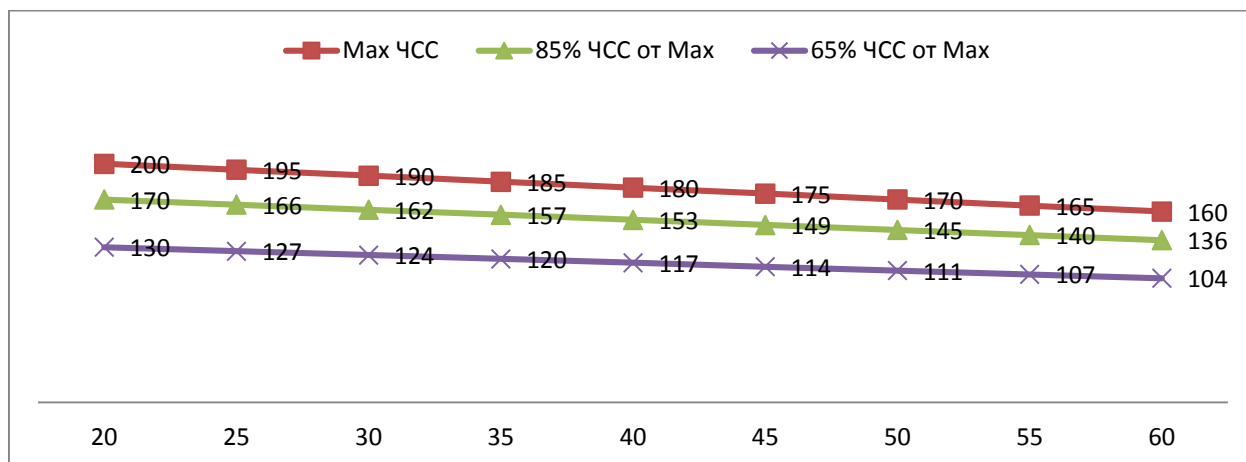


Рис. 3. Диапазон тренирующих физических нагрузок с оптимальной, в зависимости от возраста, ЧСС – от 65% до 85% от максимальной (100%)

Структура занятия в кроссовом беге состоит из трех частей: подготовительной («разминка») – основной – заключительной («заминка»).

Разминка; ее протяженность 5 – 10% от той дистанции, которую планируется пробежать на занятии. Разминаясь необходимо двигаться со скоростью несколько большей, чем при быстрой ходьбе – «трусцой»¹; пульс примерно 130 – 140 уд/мин.

В основной части занятия, как уже указывалось выше, необходимо как можно дольше бежать со скоростью «на пульсе» близком к 85% от максимального.

Заключительная часть занятия представляет собой бег с комфортной (примерно, как в разминке, а то и медленнее) скоростью до планируемого объема нагрузки.

¹ Бег трусцой – джоггинг – от англ. *jogging* — «шаркающий» бег.

Раздел II. ОРГАНИЗАЦИЯ ОЦЕНКИ СЛУЖЕБНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

§ 2.1 Организация демонстрации боевых приемов борьбы

Демонстрация (от лат. *dēmonstrātiō* – показывание) боевых приемов борьбы – это показ двигательного решения служебно-прикладной задачи по боевым приемам борьбы.

В демонстрации боевых приемов борьбы участвуют два сотрудника. Первый сотрудник – это тот, кто, собственно, и демонстрирует боевые приемы борьбы, чей уровень владения ими подвергается оценке (далее – сотрудник). Второй – ассистент (от лат. *assistens, assistentis* – присутствующий, помогающий), то есть тот, кто ему в этом содействует, помогает.

Организация демонстрации осуществляется в следующем порядке (Рис. 4): доведение задания; демонстрация двигательного решения задания; оценка действий.

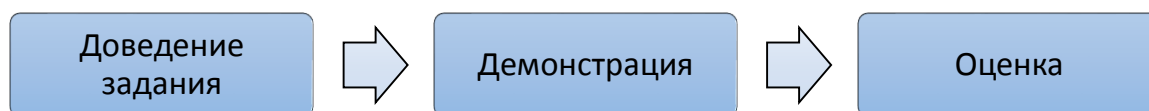


Рис. 4. Этапы демонстрации боевых приемов борьбы

Доведение заданий по боевым приемам борьбы осуществляется как правило в устной форме.

Организация демонстрации двигательного решения задания осуществляется в следующем порядке: подготовка обеих сторон к действиям; осуществление действий: ассистентом, имитирующего сопротивление (нападение) или сотрудником – приемов ограничения свободы передвижения¹; остановка действий в оцениваемом положении; выход из обоюдного хвата.

Этот порядок действий регламентируется соответствующими каждой фазе демонстрации командами (Рис. 5): «Приготовиться!», «Прием!» (или «Вперед!»), «Стоп!», «Отпустить захват!».

¹ В заданиях демонстрации болевых приемов борьбы, приемов наружного досмотра, сковывания специальными средствами ограничения подвижности (наручников), связывания. То есть в ситуациях, когда начинает действовать не ассистент, а сотрудник.

Приготовиться	Прием	Стоп	Отпустить хват
• Подготовка сторон к действиям	• Имитация нападения • Демонстрация технико-тактических приемов ограничения свободы передвижения	• Демонстрация неэффективной или не соответствующей описанию техники (тактической схемы) • Нарушение мер безопасности • Достижение оцениваемого положения	• Выход из обоюдного хвата

Рис. 5. Организация двигательного решения задания по боевым приемам борьбы

Обе стороны, демонстрируя приемы нападения и защиты, ограничения свободы передвижения, в целях предупреждения травматизма должны неукоснительно соблюдать следующие меры безопасности: действовать только по командам проверяющего; использовать муляжи оружия и подручных средств, исключая возможность причинения травм; соблюдать условия двигательной задачи; выполнять требования к имитации атакующих действий; не прикладывать чрезмерную силу при сопротивлении; демонстрировать только те приемы и действия, которые описаны в разделе «Боевые приемы борьбы» «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»; не наносить сильные, акцентированные удары в незащищенные части тела; не воздействовать на конечность не в направлении естественной свободы движения в суставе; не воздействовать резко на конечность, находящуюся в сцепке с нею через сустав с другой конечностью; падать на лежащего; немедленно прекращать какие-либо действия по команде «Стоп!».

При демонстрации некоторых разделов боевых приемов борьбы стороны должны выполнять ряд специфических условий и требований.

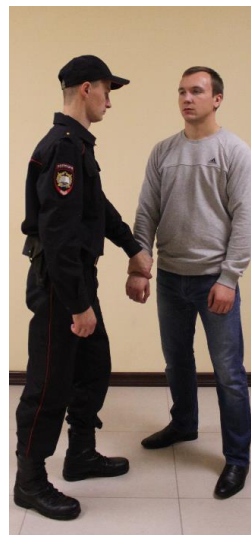
Для демонстрации приемов ограничения свободы передвижения на руку по команде «Приготовиться!» сотрудник, принимая исходное положение, в соответствии с описанием может взять ассистента за руку (Фото 5). Эти положения соответствуют характерным для жизненной практики хватам, удобным для начала применения приемов.



И. п.: загиб руки за спину рывком



И. п.: загиб руки за спину нырком



И. п.: скручивание руки внутрь



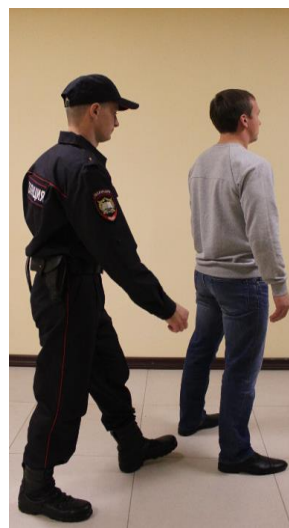
И. п.: рычаг руки через предплечье

Фото 5. Исходные положения (И. п.) для демонстрации болевых приемов хватом ассистента за руку

При демонстрации загиба руки за спину толчком, дожимом кисти под ручку и загиба руки за спину замком исходное положение не подразумевает хвата ассистента за руку (Фото 6). Отсутствие хвата имитирует один из важных технико-тактических аспектов применения этих приемов в практической деятельности со стороны спины – внезапность.



И.п.: загиб руки за спину «замком»



И.п.: загиб руки за спину толчком или дожим кисти под ручку

Фото 6. Исходные положения (И. п.) для демонстрации болевых приемов без хвата ассистента за руку

Подавляющее количество приемов ограничения свободы передвижения демонстрируется сотрудником в ответ на угрозы или

непосредственное нападение на него. Во всех этих ситуациях по команде «Прием!» (или «Вперед!») первым начинает действовать ассистент. При этом он должен атаковать решительно и наступательно, точно соблюдая условия задания. Вместе с этим, атакуя ударами, он должен атаковать с дистанции позволяющей нанести удар в контакт, не останавливая руку в стадии замаха или финального усилия. Сковывая сотрудника хватом или обхватом, ассистент должен осуществлять его с незначительным усилием и отпускать только после эффективных, рекомендуемых наставлением, приемов освобождения или срыва.

Доведение заданий до ассистента, условием которых выступает нападение на сотрудника, осуществляется таким способом, чтобы исключить возможность сотрудника заранее знать то, каким атакующим действием будет осуществляться нападение.

Приведем примеры того, как в этих ситуациях до сотрудника доводятся условия задачи и организуются действия в исходном положении.

При нападении хватами и обхватами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего хватами. По команде «Прием!» позволить ассистенту выполнить хват. После этого действовать незамедлительно – «Прием!».

При нападении ударами: «Ограничить свободу передвижения ассистента, атакующего ударом кулаком (или ногой, ножом, палкой)» – «Приготовится! (Фото 7)» – «Прием!».

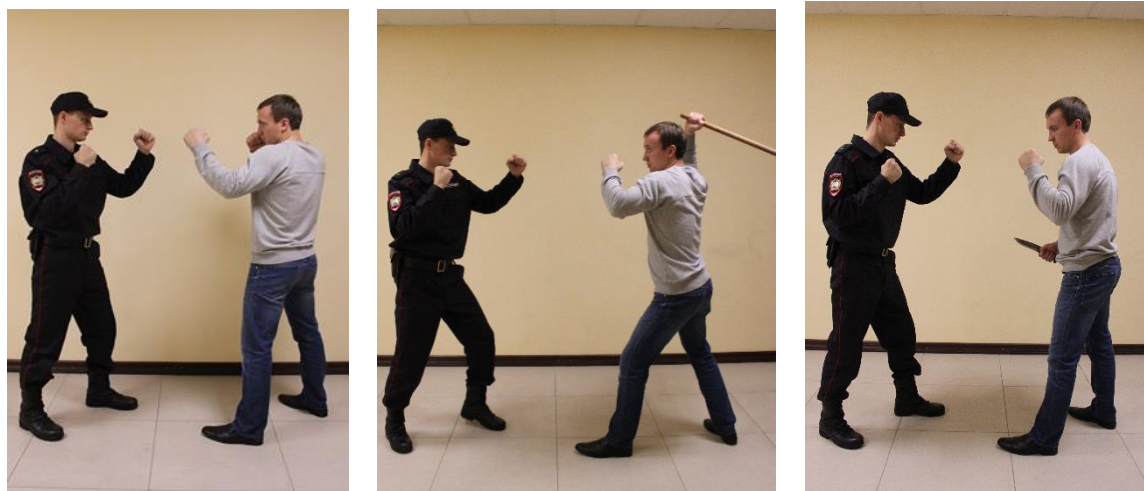


Фото 7. Исходное положение сторон при защите от ударов

В ситуациях угрозы применения огнестрельного оружия задание до сотрудника доводится в положении «стоя спиной к ассистенту». Если по условиям задачи угроза выполняется со стороны спины сотрудника, то ее устная формулировка выглядит следующим образом: «По команде «Приём!», не поворачиваясь лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно!» – «Прием!». По этой команде ассистент направляет оружие на сотрудника в упор в спину и командует:

«Руки – Вверх!». Сотрудник должен поднять руки вверх (Фото 8), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 8. Исходное положение при угрозе применения оружия со стороны спины

Если угроза выполняется в упор спереди тогда формулировка задания такова: «По команде «Прием!» повернуться лицом к ассистенту, выполнить его команду. После этого действовать незамедлительно» – «Прием!». После того как сотрудник повернется лицом к ассистенту он должен мигом направить оружие на сотрудника в упор и скомандовать: «Руки – Вверх!». Сотрудник должен поднять руки вверх (Фото 9), а затем незамедлительно начать действовать.



Фото 9. Исходное положение при угрозе применения огнестрельного оружия спереди

В ситуациях ограничения свободы передвижения ассистента, пытающегося достать пистолет из нагрудного или бокового брючного карманов одежды оружие убирается ассистентом, в соответствующее место, исключая возможность видения сотрудником этих действий. Задание до сотрудника доводится следующим образом: «Ограничить свободу

передвижения ассистента, пытающегося достать оружие из кармана одежды» – «Приготовиться!» – «Прием!».

Задания, в которых сотрудник должен продемонстрировать владение технико-тактическими приемами наружного досмотра, сковывания средствами ограничения подвижности, доводятся до сотрудника следующим образом: «Ограничить свободу передвижения ассистента и провести его наружный досмотр в положении стоя у стены» – «Вперед!». Или так: «Ограничить свободу передвижения ассистента, надев на него наручники в положении стоя у стены на коленях» – «Вперед!».

§ 2.2 Критерии оценки владения боевыми приемами борьбы

Задача демонстрации владения боевыми приемами борьбы считается выполненной, если сотрудник действовал в соответствии со следующими критериями (Рис. 6):

- применял *только те* приемы и действия, которые описаны как боевые приемы борьбы в соответствующем разделе «Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»;
- действовал технико-тактически в соответствии с описанием этих приемов и действий в «Наставлении по организации физической в органах внутренних дел Российской Федерации», эффективно; то есть техника (способ) его действий соответствовали критериям рациональности и эффективности биомеханическим закономерностям двигательных действий;



Рис. 6. Критерии выполнения боевых приемов борьбы

- действовал уверенно, решительно; то есть продемонстрировал то, что боевые приемы борьбы освоены им на уровне навыка;
- двигательная задача решена, то есть сотрудник, ограничивая свободу передвижения ассистента, вынудил его силой двигаться, досмотрел или же сковал средствами ограничения подвижности.

Правильность решения задачи ограничения свободы передвижения оценивается по следующим критериям. Сотрудник должен нейтрализовать угрозу или надежно защититься от атакующих действий, упредить противодействие или ослабить сопротивление, ограничить свободу передвижения (Рис. 7).

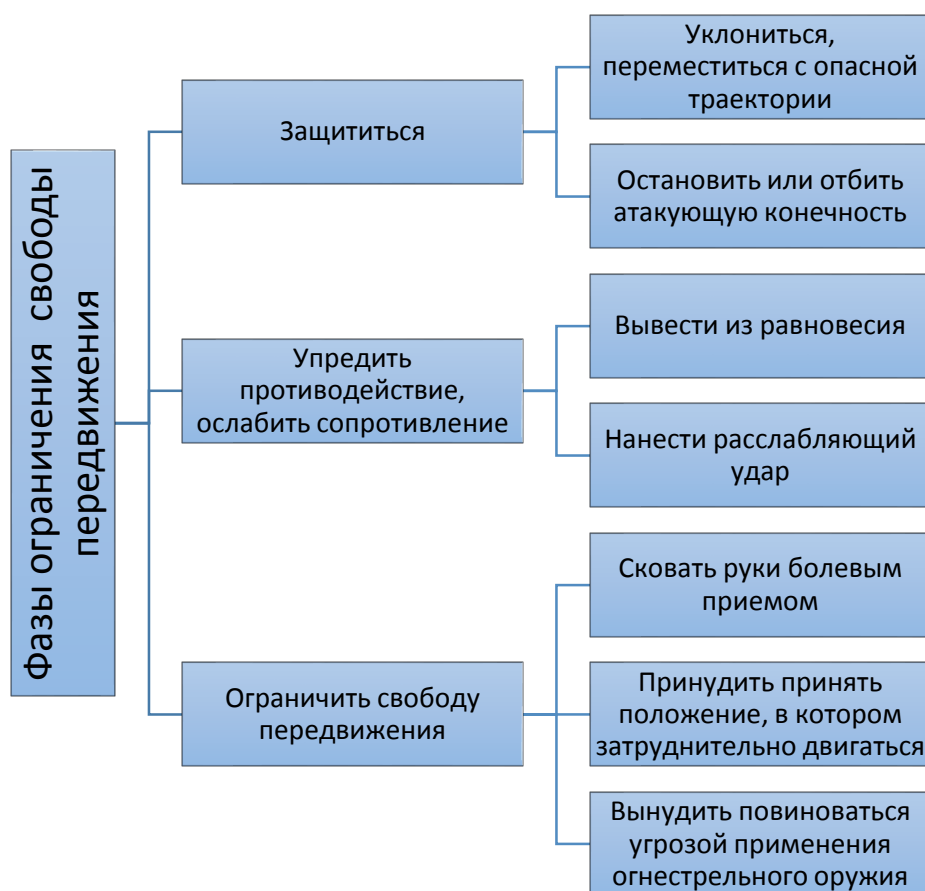


Рис. 7. Фазы ограничения свободы передвижения

Существуют задания по боевым приемам борьбы, которые по этим критериям оценены быть не могут. Это задания, в которых задачей сотрудника выступает демонстрация приемов наружного досмотра и сковывания специальными или подручными средствами ограничения подвижности.

Перед началом действий в карманы одежды ассистента закладывают макеты холодного или огнестрельного оружия. Задача демонстрации этих действий считается выполненной, если сотрудник действовал в

соответствии со следующими критериями (Рис. 8), в соответствии с описанием:

- предпринимая меры, обеспечивающие упреждение внезапного физического нападения, вынудил ассистента принять положение (позу) для осуществления наружного досмотра и (или) сковывания специальными (подручными) средствами ограничения подвижности;
- существенно ограничил или лишил его вовсе возможности изменить положение, сопротивляться, противодействовать;

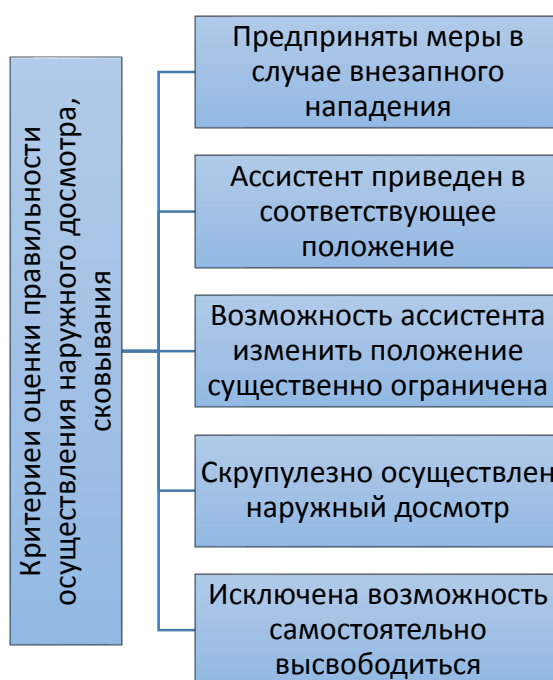


Рис. 8. Критерии выполнения приемов наружного досмотра, сковывания

- скрупулезно осуществил наружный досмотр (обнаружил и изъяс макеты холодного или огнестрельного оружия);
- сковал руки специальными (подручными) средствами, исключая всякую возможность самостоятельно высвободиться из них.

§ 2.3 Техничко-тактические приемы решения типовых задач по боевым приемам борьбы

§ 2.3.1 Болевые приёмы

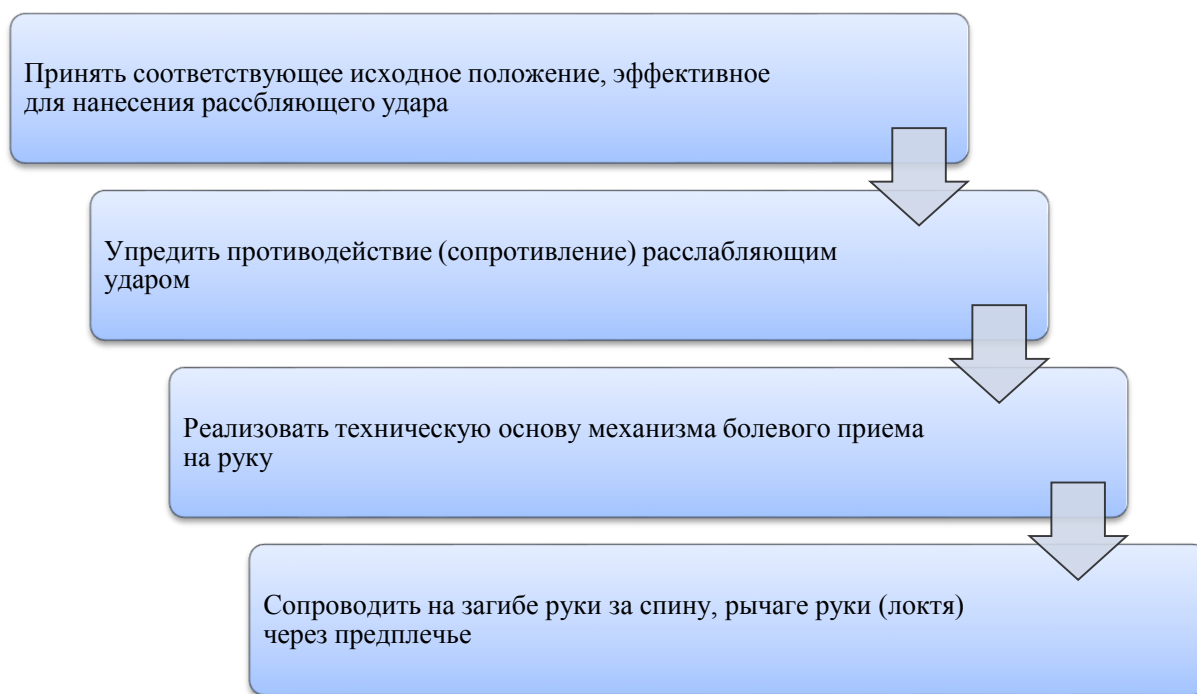


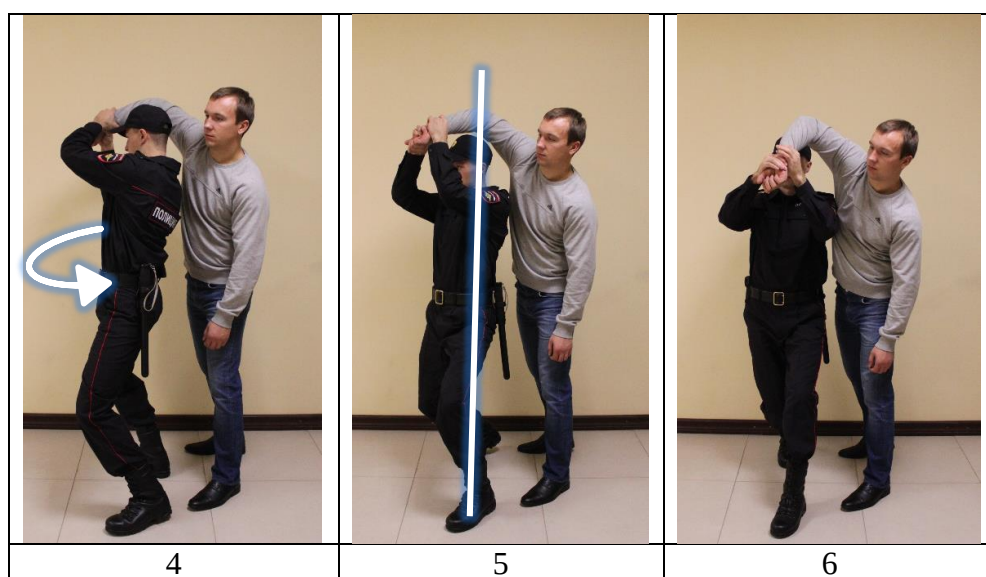
Рис. 9. Схема ограничения свободы передвижения болевыми приемами борьбы на руку

Загиб руки за спину «толчком»





Загиб руки за спину «нырком»





Загиб руки за спину «рывком»



Загиб руки за спину «замком»



Сопровождение, сковывающая подвижность загибом руки за спину



Рычаг руки через предплечье

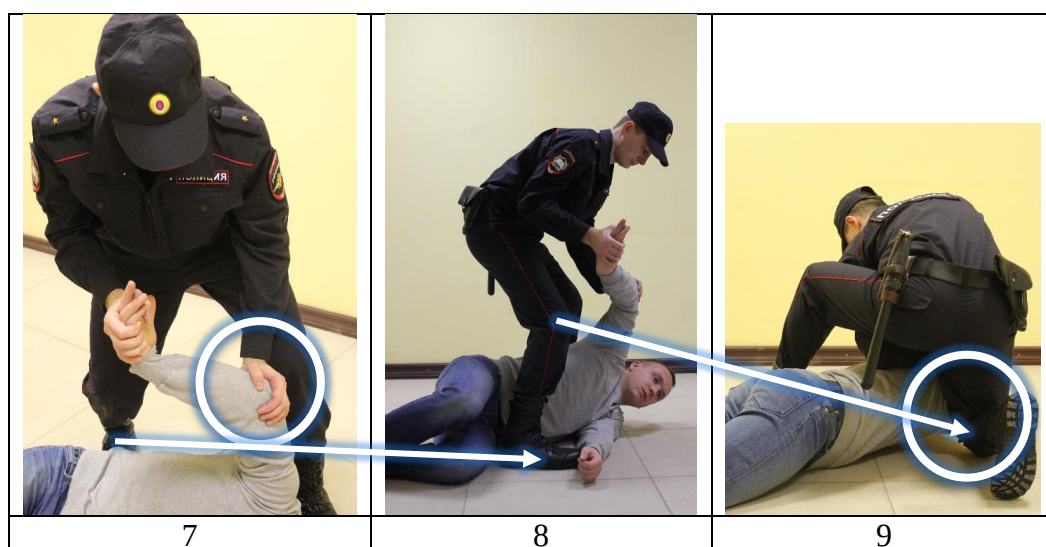


Дожим кисти «под ручку»



Скручивание руки наружу («рычаг руки наружу»)





Скручивание руки внутрь («рычаг руки внутрь»)



§ 2.3.2 Приемы наружного досмотра

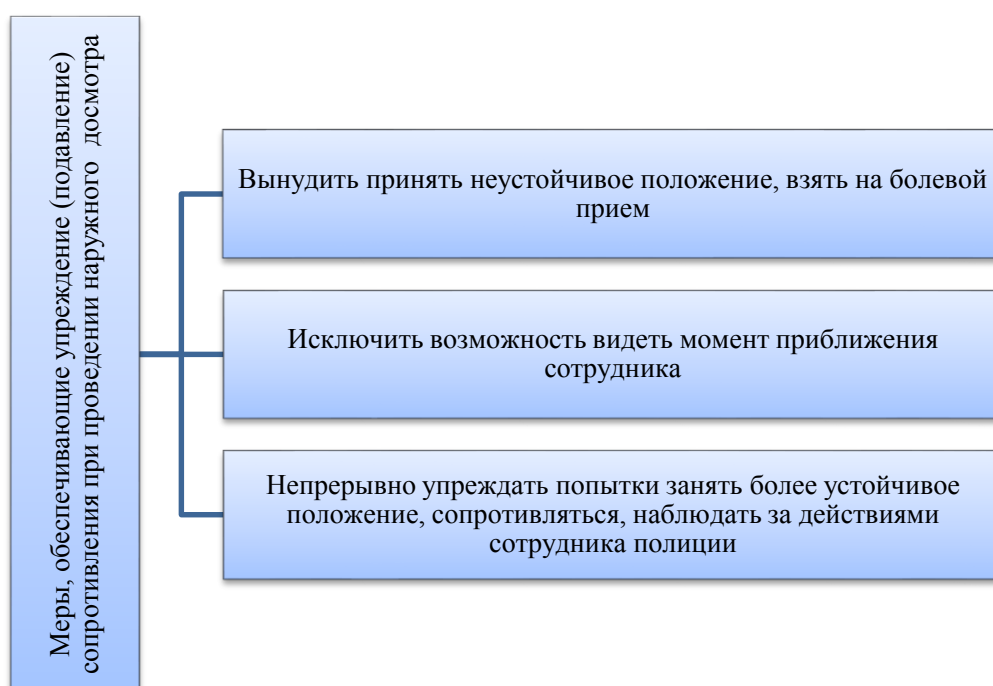


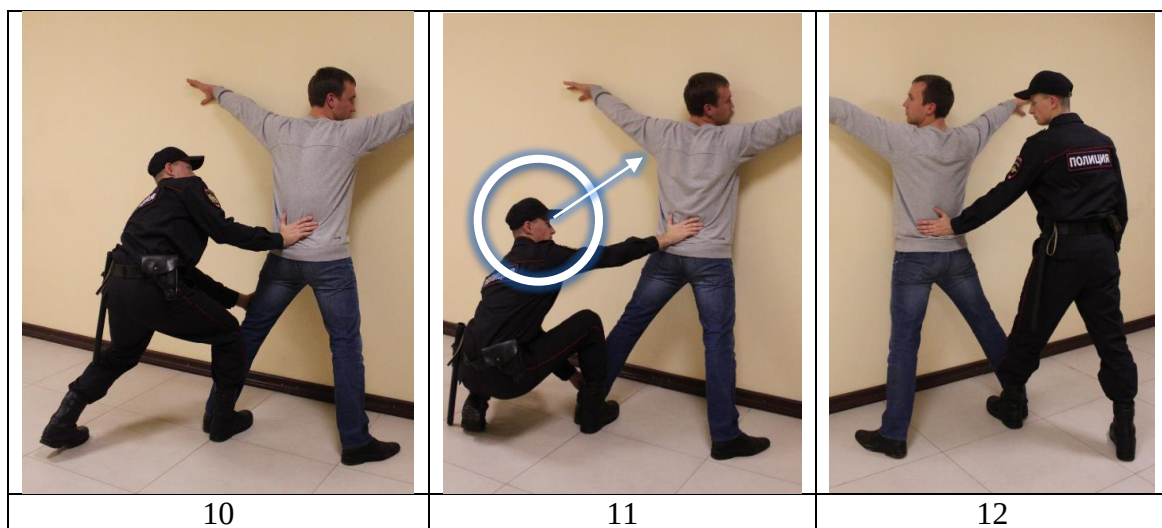
Рис. 10. Меры, обеспечивающие упреждение возможного противодействия ассистента при проведении наружного досмотра



Рис. 11. Последовательность наружного досмотра

Наружный досмотр в положении стоя у стены





**Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину
в положении стоя у стены**





**Наружный досмотр угрозой применения огнестрельного оружия
в положении лежа**



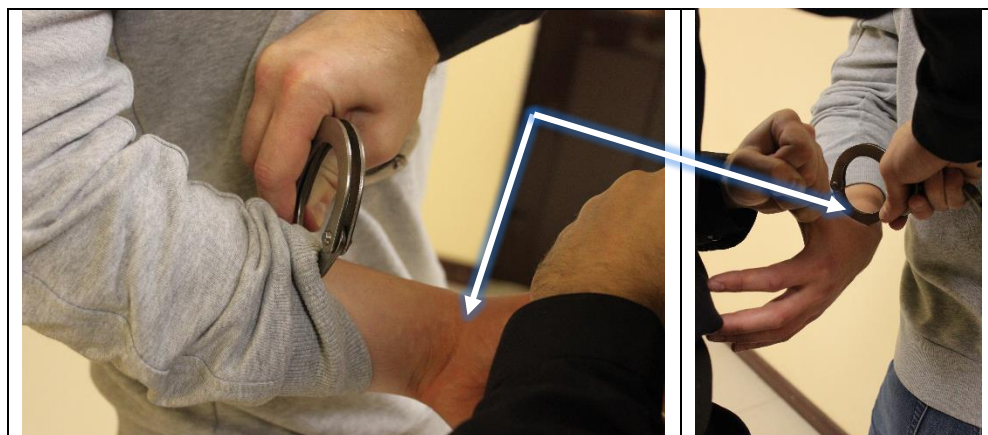


§ 2.3.3 Сковывание наручниками, связывание



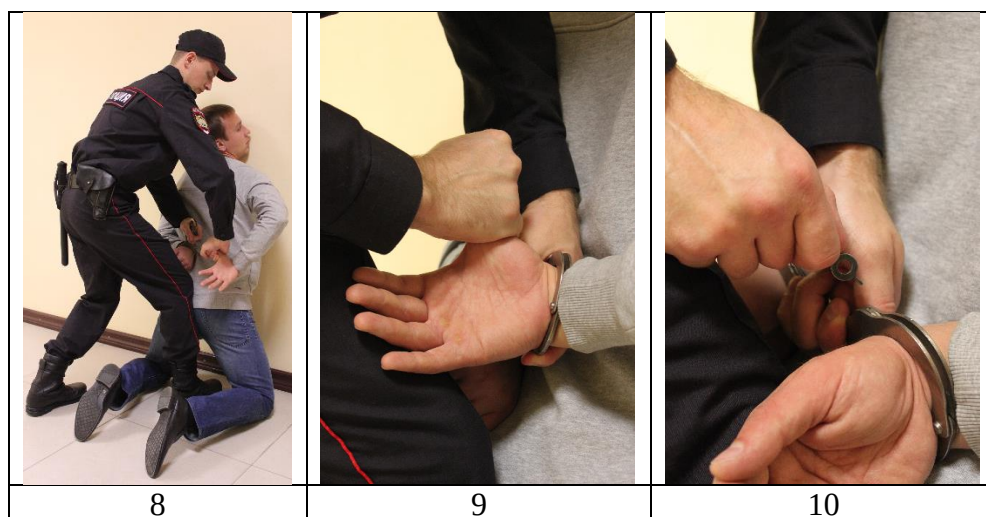
Рис. 12. Меры, обеспечивающие упреждение возможного противодействия ассистента при сковывании его наручниками, связывании

Сковывание наручниками в положении стоя у стены



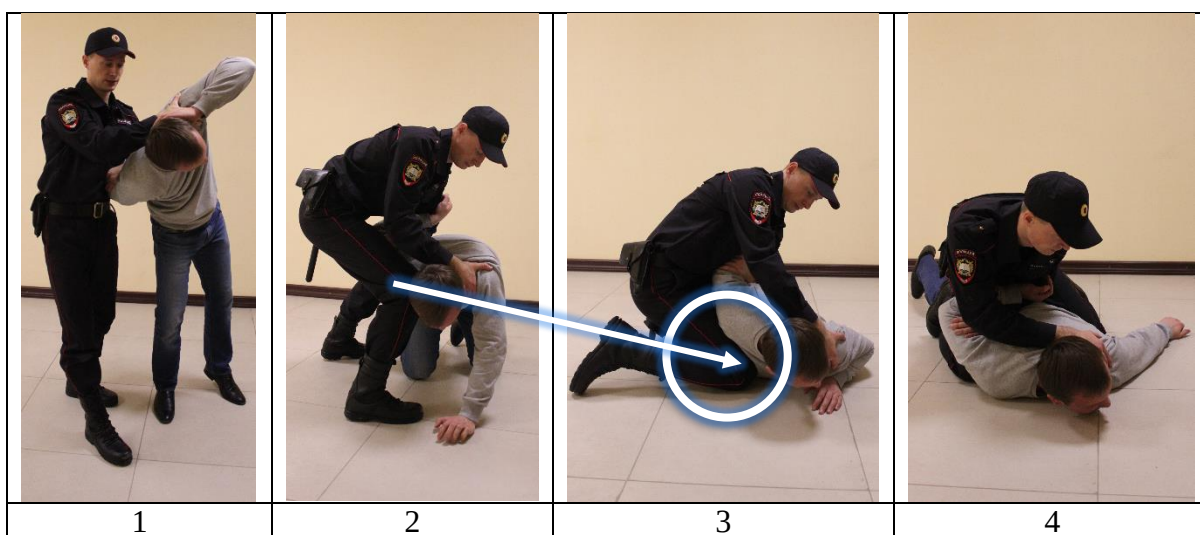


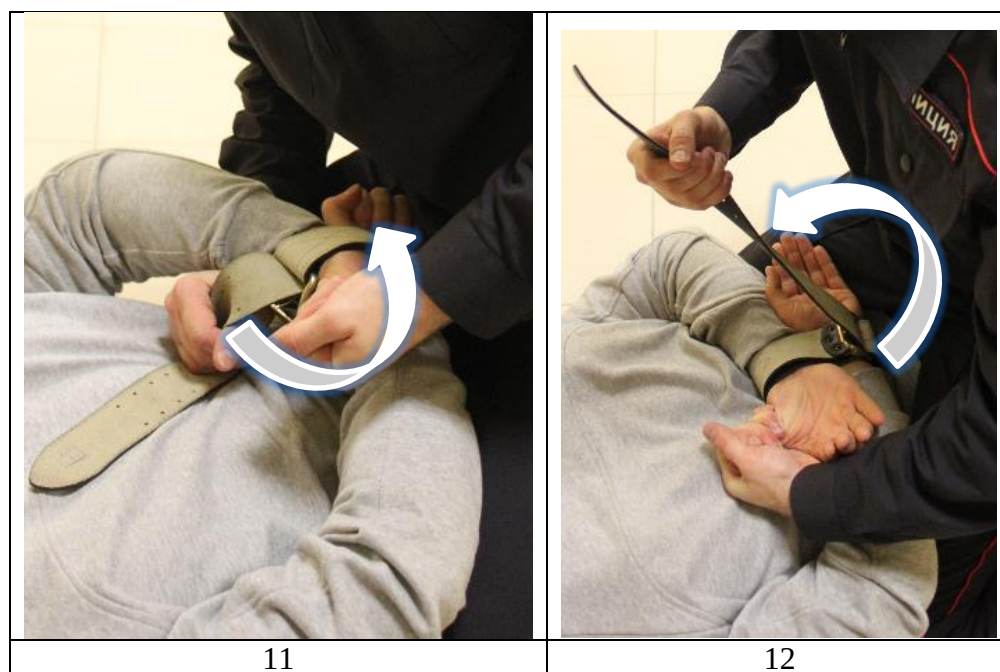
Сковывание наручниками в положении стоя у стены на коленях





Связывание брючным ремнем в положении лежа





§ 2.3.4 Освобождение от хватов и обхватов

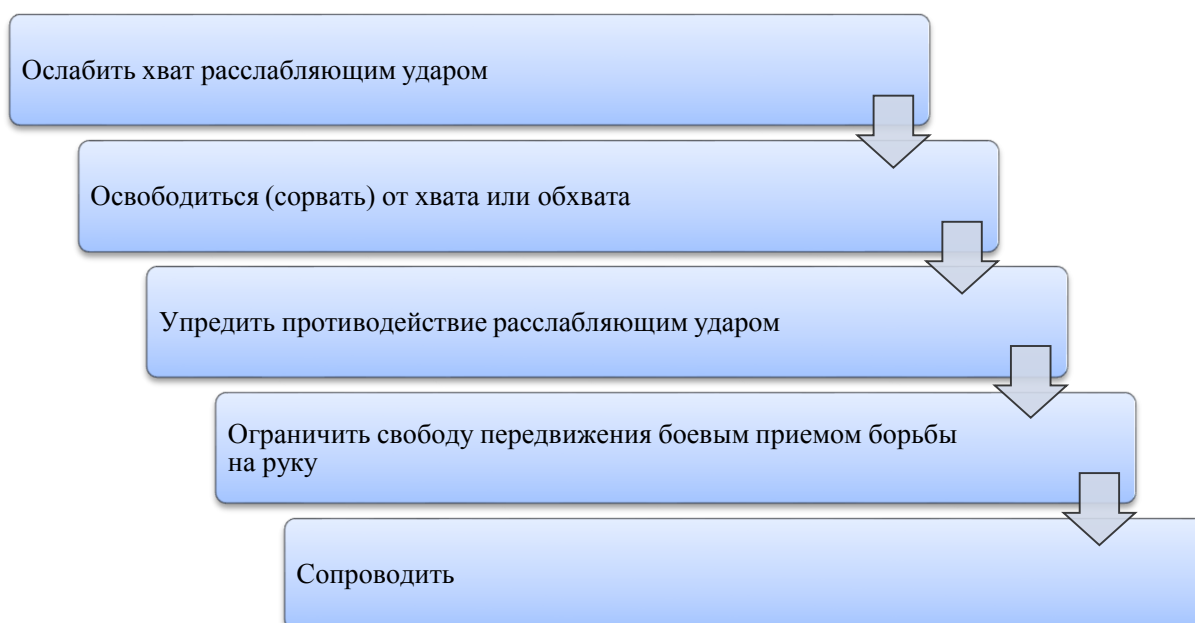


Рис. 13. Схема освобождения от хвата (обхвата)

Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди



Освобождение от захвата предплечья (рукава) двумя руками спереди



Освобождение от захвата горла (одежды на груди) спереди



Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади

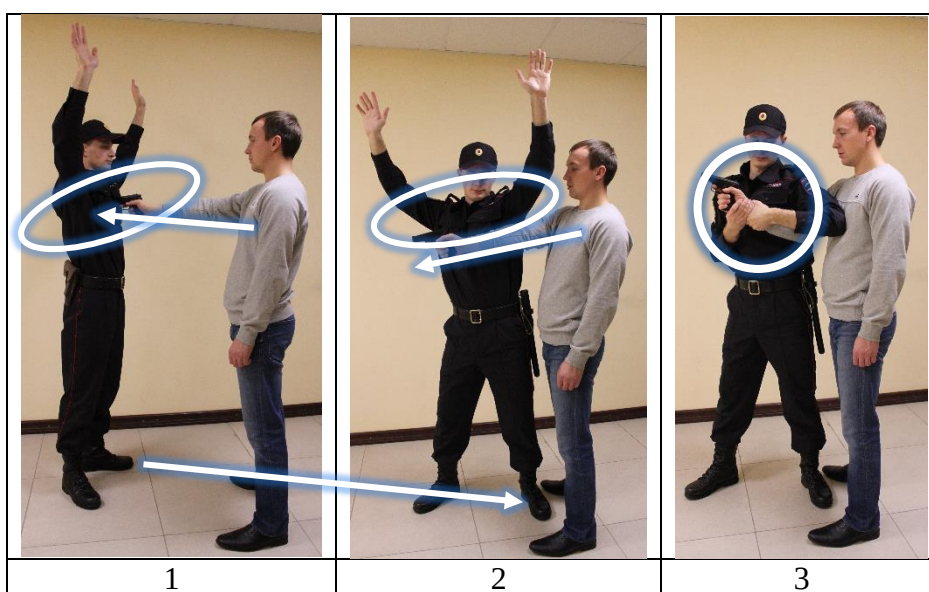


§ 2.3.5 Защита при угрозе пистолетом



Рис. 14. Схема защиты при угрозе короткоствольным ручным огнестрельным оружием

Защита при угрозе пистолетом в упор спереди





Защита при угрозе пистолетом в упор со стороны спины

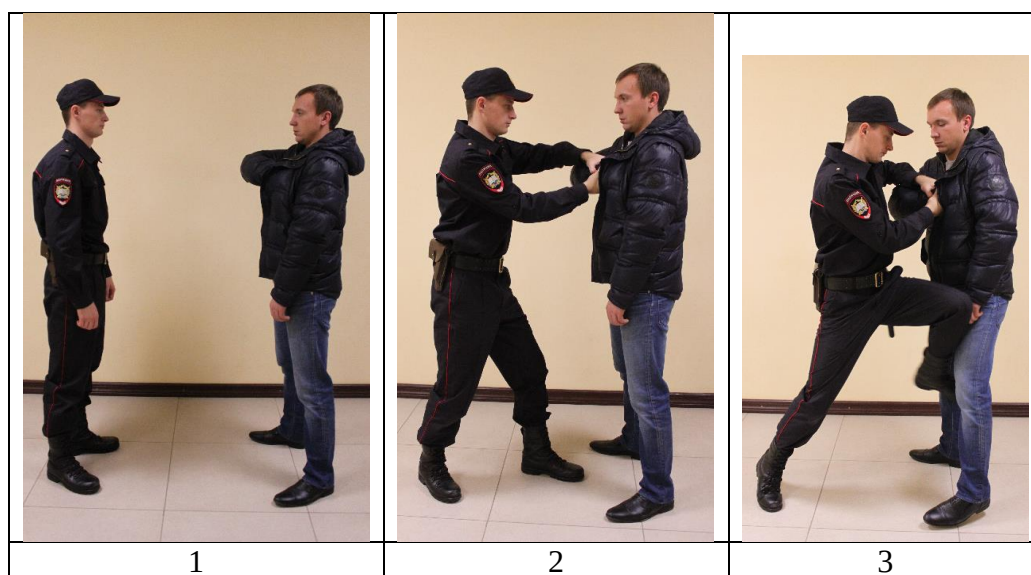


§ 2.3.6 Пресечение действий при попытке достать пистолет из нагрудного кармана

Пресечение действий при попытке достать пистолет из нагрудного кармана скручиванием руки наружу («рычагом руки наружу»)



Пресечение действий при попытке достать пистолет из нагрудного кармана скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь»)



§ 2.3.7 Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять пистолет из кобуры) при подходе со стороны спины



§ 2.3.7 Защита от ударов

Защита отбивом предплечьем от прямого удара рукой в голову



Защита подставкой предплечья от прямого удара рукой в живот



1	2
---	---

Защита подставкой предплечья от удара в голову сбоку



Защита подставкой предплечья от удара в туловище сбоку



Защита подставкой предплечья от удара в голову сверху



Защита подставкой стопы от удара ногой в промежность снизу



Защита подставкой голени от удара ногой сбоку по бедру



**Защита отбивом предплечьем от прямого удара подошвенной частью стопы
в живот**





Защита отбивом предплечьем от удара ногой сбоку в туловище





§ 2.3.8 Защита от ударов ножом

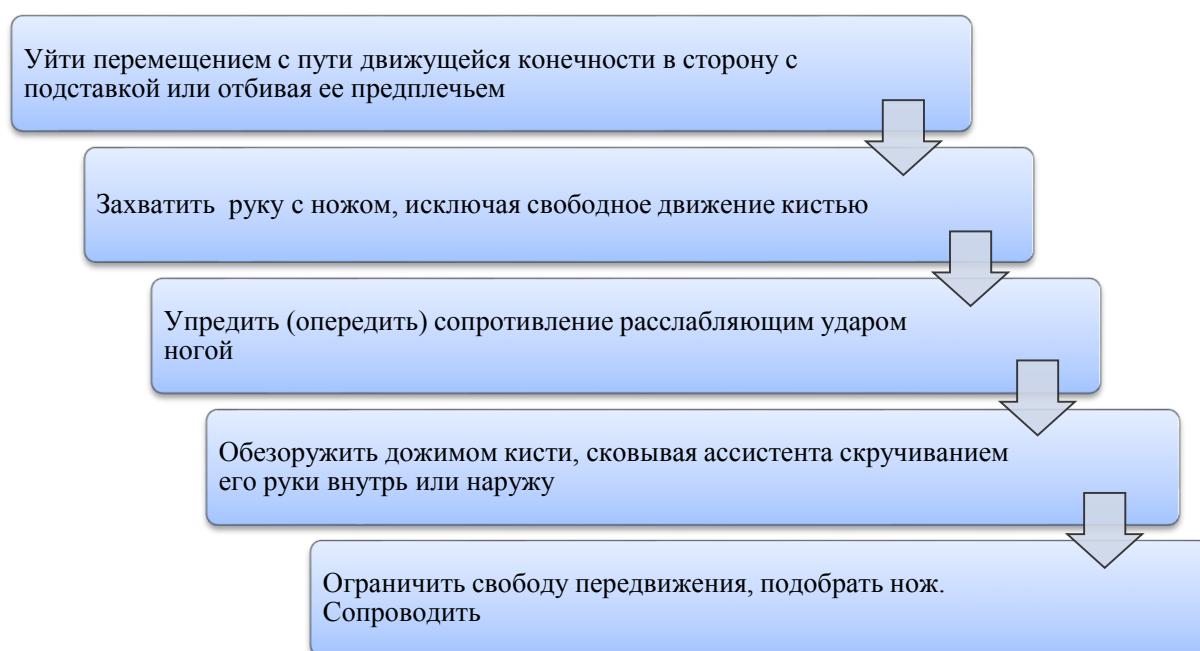
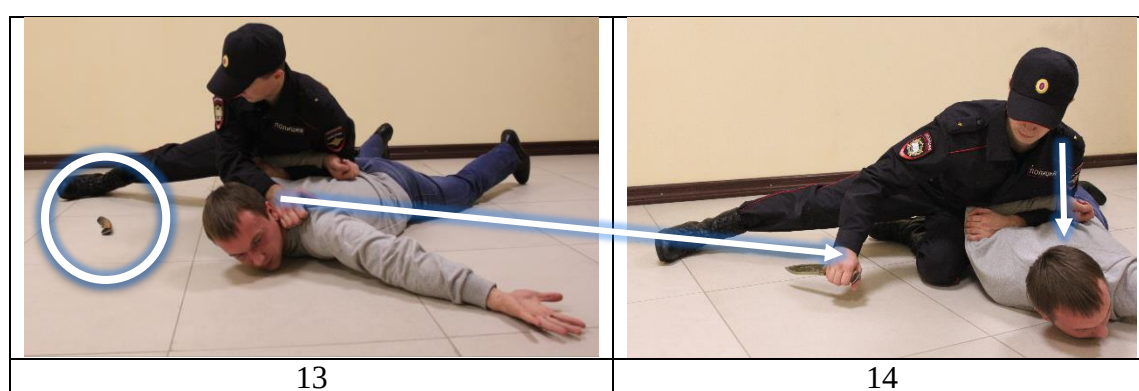


Рис. 15. Схема защитных действий от ударов ножом

Защита от прямого удара ножом в шею и обезоруживание скручиванием руки внутрь («рычагом руки внутрь»)





Защита от прямого удара ножом в шею и обезоруживание скручиванием руки наружу («рычагом руки наружу»)



