



МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

П Р И К А З

“ 1 ” июля 20 17 г.

№ 450

Москва

Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации



В целях дальнейшего совершенствования физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации, в том числе к действиям в условиях, связанных с применением физической силы, —

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить прилагаемое Наставление по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации.

2. Руководителям (начальникам) подразделений центрального аппарата МВД России, территориальных органов МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организаций системы МВД России, окружных управлений материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организаций и подразделений, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации, организовать изучение требований Наставления, утвержденного настоящим приказом МВД России, и обеспечить реализацию его положений.

3. Контроль за выполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Министр
генерал полиции Российской Федерации



В. Колокольцев



НАСТАВЛЕНИЕ
по организации физической подготовки
в органах внутренних дел Российской Федерации

I. Общие положения

1. Настоящее Наставление определяет основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации¹ в подразделениях центрального аппарата МВД России, территориальных органах МВД России, образовательных, научных, медицинских (в том числе санаторно-курортных) организациях системы МВД России, окружных управлениях материально-технического снабжения системы МВД России, а также иных организациях и подразделениях, созданных для выполнения задач и осуществления полномочий, возложенных на органы внутренних дел Российской Федерации².

2. Целью физической подготовки является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, умелому применению физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, а также обеспечение высокой работоспособности в процессе служебной деятельности.

3. Задачами физической подготовки сотрудников являются:

3.1. Развитие и поддержание профессионально важных физических качеств на уровне, необходимом для успешного выполнения оперативно-служебных задач.

3.2. Формирование двигательных навыков и умений эффективного и правомерного применения физической силы, в том числе боевых приемов борьбы.

3.3. Поддержание и укрепление здоровья, сохранение продуктивного уровня общей работоспособности, повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов служебной деятельности.

4. Основным средством физической подготовки являются упражнения общей физической подготовки (на силу, быстроту и ловкость, выносливость) и служебно-прикладные упражнения (боевые приемы борьбы).

5. В содержание занятий по физической подготовке включаются упражнения прикладной гимнастики и атлетической подготовки, легкой

¹ Далее – «сотрудники».

² Далее – «органы, организации, подразделения МВД России».

атлетики и ускоренного передвижения, преодоления препятствий, лыжной подготовки, плавания, боевых приемов борьбы.

6. Доведение физических качеств до требуемого уровня, формирование необходимых двигательных навыков и умений осуществляются в рамках обучения по основным и дополнительным образовательным программам в организациях, осуществляющих образовательную деятельность и находящихся в ведении МВД России¹.

7. Поддержание и совершенствование физических качеств, а также двигательных навыков и умений сотрудников осуществляются на занятиях по профессиональной служебной и физической подготовке.

8. Занятия по физической подготовке в рамках профессиональной служебной и физической подготовки проводят руководители учебных групп². Для проведения занятий могут привлекаться сотрудники, имеющие образование в области физической культуры и спорта либо спортивные звания, имеющие (имевшие) спортивные разряды и прошедшие обучение на учебно-методических сборах по физической подготовке. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, – сотрудники из числа профессорско-преподавательского состава соответствующих кафедр (циклов).

II. Прикладная гимнастика и атлетическая подготовка

9. Занятия по прикладной гимнастике и атлетической подготовке проводятся с целью развития ловкости, силы и силовой выносливости, воспитания смелости и решительности, формирования правильной осанки и выработки привычки к строевой подтянутости.

10. Занятия проводятся на гимнастических площадках, спортивных городках, в тренажерных или спортивных залах, а также в иных пригодных для проведения занятий местах.

11. В содержание занятий включаются подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, наклоны вперед из положения лежа на спине, жим гири, силовые комплексные упражнения, а также при необходимости иные упражнения на перекладине, брусьях, кольцах, шведской стенке, полу (ковре), тренажерах, упражнения в лазании по канату, шесту, поднимании и переноске занимающихся, упражнения с использованием гимнастической скамейки, штанги, гири, гантелей и акробатические упражнения (стойки, кувырки, перевороты), выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

¹ Далее – «организации, осуществляющие образовательную деятельность».

² Пункт 111 Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации, утвержденного приказом МВД России от 31 марта 2015 г. № 385 (зарегистрирован в Минюсте России 12 мая 2015 года, регистрационный № 37228), с изменениями, внесенными приказом МВД России от 26 июля 2016 г. № 419 (зарегистрирован в Минюсте России 19 августа 2016 года, регистрационный № 43320).

12. Подтягивание на перекладине. Из виса хватом сверху с выпрямленными руками, туловищем и ногами по команде «Начинай», сгибая руки, подтянуться, подняв подбородок выше грифа перекладины, затем опуститься в вис, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от вертикального положения. Касание пола (земли) ногами, выполнение рывковых и маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

13. Рекомендации по обучению:

13.1. Разучивание способа выполнения подтягивания на перекладине заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела (виса) во всех моментах сгибания и разгибания рук. Для этого используются следующие подготовительные упражнения:

13.1.1. Вис на прямых руках. Задача – как можно дольше висеть на перекладине на прямых руках, соблюдая все требования.

13.1.2. Вис на согнутых руках. Задача – висеть на перекладине на согнутых руках, сохраняя правильное положение тела, 3 – 5 сек.

13.1.3. Подтягивание на перекладине с внешней помощью, а также с посторонним контролем правильного положения тела.

13.1.4. Подтягивание на перекладине с прыжка.

13.2. Тренировка в выполнении контрольного упражнения заключается в повторном выполнении подтягиваний на перекладине в объеме, зависящем от текущего предельного количества повторений, и планируется по следующей методике: при предельном количестве повторений в подтягивании на перекладине – 1 раз выполняются 7 подходов по 1 повторению (1 – 7x1), соответственно при 2 – 8x1, 3 – 6x2, 4 – 7x2, 5 – 6x3, 6 – 7x3, 7 – 7x4, 8 – 6x5, 9 – 7x5, 10 – 6x6, 11 – 7x6, 12 – 6x7, 13 – 7x7, 14 – 7x8, 15 – 7x9, 16 – 7x10.

14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Из упора лежа (расстояние между руками по ширине плеч, туловище прямое) по команде «Начинай» согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа, зафиксировать на 0,5 сек. неподвижное положение и продолжить выполнение упражнения. Касание пола коленом (коленями), бедрами и животом запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается

команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

15. Рекомендации по обучению:

15.1. Разучивание способа выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа заключается в приобретении двигательного навыка сохранения правильного положения тела во всех фазах сгибания и разгибания рук. Для этого необходимо выполнять это упражнение в облегченных условиях – в положении упор руками выше по уровню упора ногами, посильном для 5 – 7 повторений.

15.2. Тренировка в выполнении контрольного упражнения в сгибании и разгибании рук в упоре лежа выполняется 3 – 5-кратным повторением этого упражнения в положении упор в облегченных условиях, посильном для сгибания и разгибания рук в упоре лежа в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо выполнить 16 повторений в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. 85 % от 16 повторений составляет 13 – 14 раз.

16. Наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин. Из положения лежа на спине (руки за головой, ноги не зафиксированы, пятки каются пола) по команде «Начинай» наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, вернуться в исходное положение (касание пола лопатками обязательно) и продолжить выполнение упражнения. Разрешается незначительное сгибание ног. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой».

17. Рекомендации по обучению: тренировка в выполнении контрольного упражнения в наклонах вперед из положения лежа на спине выполняется 3 – 5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях (лежа на наклонной доске головой вверх, выполнение наклонов с зафиксированными ногами) в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

18. Жим гири весом 24 кг. Из положения стоя (ноги врозь) по команде «Начинай» хватом сверху за дужку гири, поднять ее на грудь так, чтобы гиря лежала на предплечье (плече), а рука была прижата к туловищу, выжать гирю вверх и зафиксировать на прямой руке на 0,5 сек., затем опустить ее на грудь, зафиксировав на 0,5 сек., и продолжить выполнение упражнения. После подъема гири, в момент фиксации гири на головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил

выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается. Закончив выполнение упражнения одной рукой, опустить гирю вниз, не касаясь пола, переложить ее в другую руку и продолжить выполнение упражнения другой рукой. Запрещается находиться в положении без движения более 5 сек. В этом случае выполнение упражнения прекращается. При определении количества подъемов суммируются засчитанные жимы, выполненные каждой рукой.

19. Рекомендации по обучению: тренировка в жиме гири выполняется 3 – 5-кратным повторением этого упражнения в облегченных условиях, то есть с отягощениями, посильными для количества жимов в количестве 85 % раз от требуемого количества. Отдых между подходами 2 – 2,5 мин.

20. Силовое комплексное упражнение для мужчин (СКУ). По команде «Начинай» без пауз для отдыха выполнить по 10: сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа; прыжков из упора лежа в упор присев (колени между рук) и обратно; наклонов вперед из положения лежа на спине (руки на поясе, ноги не зафиксированы) до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); выпрыгиваний вверх (руки за головой) из полуприседа (бедро параллельно полу), полностью выпрямляя ноги. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать», а при продолжительной паузе (более 2 сек.) – «Прекратить выполнение упражнения». При определении итогового результата суммируются засчитанные циклы указанных упражнений на количество раз.

21. Силовое комплексное упражнение для женщин (СКУ). Выполняется по команде «Начинай» в течение 1 мин.: первые 30 сек. – из положения лежа на спине (ноги не зафиксированы, пятки каются пола), руки вдоль туловища, ладони параллельно полу, выполнить максимальное количество наклонов вперед до касания пальцев ног руками (допускается незначительное сгибание ног в коленных суставах, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, по команде «Смена», следующие 30 сек. – из положения упор лежа выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола). Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». По истечении времени, отведенного на выполнение упражнения, подается команда «Стой». При определении итогового результата суммируются засчитанные повторения наклонов вперед и сгибаний и разгибаний рук. В случае отсутствия

засчитанных движений в наклонах вперед и (или) сгибании и разгибании рук проверяемому выставляется отметка «0 баллов» за упражнение в целом.

22. Поднос прямых ног к перекладине. Из виса хватом сверху по команде «Начинай» поднять прямые ноги к перекладине до касания грифа и вернуться в исходное положение. Зафиксировать неподвижное положение виса на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Касание пола (земли) ногами, сгибание ног в коленных суставах, выполнение маховых движений запрещается. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

23. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Из упора на брусках (руки выпрямлены) по команде «Начинай», сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках (руки должны быть полностью согнуты), разгибая руки, выйти в упор на выпрямленных руках, зафиксировать неподвижное положение на 0,5 сек. и продолжить выполнение упражнения. Принимающий упражнение объявляет счет каждого законченного движения. Объявление счета одновременно является разрешением на продолжение упражнения. В случае нарушения правил выполнения упражнения вместо очередного счета подается команда «Не считать». Если эта команда подается трижды подряд, выполнение упражнения прекращается.

III. Легкая атлетика и ускоренное передвижение

24. Занятия по легкой атлетике и ускоренному передвижению направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и выносливости.

25. Занятия проводятся на стадионе, на ровной площадке (в спортивном зале) или на пересеченной местности.

26. В содержание занятий включаются челночный бег 10x10, 4x20 м, бег (кросс) на 1 и 5 км, а также при необходимости бег на различные дистанции, марш-броски, прыжки, метания, специальные прыжковые и беговые упражнения, выполняемые с учетом требований настоящего Наставления.

27. Челночный бег 10x10, 4x20 м. Выполняется в спортивном зале, на стадионе или ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линий старта и поворота входит в отрезок 10 (20) м. Результат определяется с точностью до 0,1 сек. С низкого или высокого старта по командам: «На старт», «Внимание», «Марш» пробежать 10 (20) м, коснуться любой частью тела поверхности за линией старта или поворота (в случае нарушения этого правила упражнение считается

невыполненным), повернувшись кругом, пробежать 10 (20) м в обратном направлении и так далее – всего 10 (4) раз (раза). Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

28. Рекомендации по обучению: результативность выполнения челночного бега определяется тремя факторами: скоростно-силовыми качествами мышц ног, эффективностью образования энергии, техникой бега по дистанции и техникой поворота:

28.1. Для развития скоростно-силовых качеств мышц ног используются беговые и прыжковые упражнения, выполняемые с максимальной скоростью на отрезках 20 – 40 м по 5 – 8 раз: гладкий (без поворотов) бег на 20 – 40 м с высокого старта по сигналу, стремясь максимально быстро выполнить стартовый разгон и бег (3 – 5 раз); прыжки с ноги на ногу (5 шагов 3 – 5 раз); прыжки с ноги на ногу (10 шагов 3 – 4 раза); прыжки вверх из приседа (10 – 15 прыжков 3 раза); прыжки через гимнастическую скамейку одновременным отталкиванием двумя ногами (6 – 8 прыжков 3 раза).

28.2. Тренировка бега по дистанции предполагает выполнение повторной беговой работы на отрезках 10 – 15 м со скоростью и с продолжительностью, близкими соответственно к скорости преодоления дистанции и продолжительности выполнения контрольного упражнения, а также беговых и прыжковых упражнений, выполняемых на рельефной местности.

28.3. Основной метод – выполнение беговых упражнений по 3 – 6 раз с промежутками для отдыха, продолжительность которых позволит выполнить следующее повторение без существенной потери скорости выполнения упражнения: челночный бег 6х6 м 3 – 4 раза с максимальной скоростью; челночный бег 10х10 м 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной; челночный бег 16х6 м 2 – 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной; челночный бег 8х15 м 3 раза со скоростью 85 – 90 % от максимальной; бег в подъем 15 – 20 градусов 6х10 м с максимальной скоростью; бег в подъем 15 – 20 градусов 2 – 4х25 – 30 м со скоростью 85 – 90 % от максимальной; прыжки с ноги на ногу в подъем 15 – 20 градусов 5 прыжков по 6 раз или 10 прыжков по 3 раза; спринтерский бег 2 раза по 200 м.

28.4. Для разучивания и тренировки положения тела в повороте рекомендуется начать с выполнения на месте выпада вправо (влево) с согнутыми руками. Затем из стартового положения пробежать в медленном темпе 5 – 6 шагов и выполнить медленно разворот и остановиться в этом положении. На первом этапе необходимо выполнять разворот с касанием опоры рукой. Это способствует самопроизвольному опусканию плеч.

28.5. На следующем этапе разучивания после поворота, не останавливаясь, продолжить движения в обратную сторону (2 – 3 шага) с целью тренировки ускорения после поворота.

29. Бег (кросс) на 1, 3 и 5 км. Выполняется на ровном участке или по пересеченной местности. С высокого старта по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 1 сек.

30. Рекомендации по обучению: подготовка в кроссе осуществляется в два этапа: на первом (базовом) – решаются задачи развития общей выносливости, на втором (специально-подготовительном) – решаются задачи специальной подготовки к контрольным занятиям и проверкам:

30.1. На базовом этапе (2 – 4 недели по 2 – 3 занятия в неделю) необходимо при помощи сначала чередования ходьбы и бега, а затем только бега достичь способности преодолевать дистанцию (1 – 2 км для сотрудников женского пола и 3 – 5 км для сотрудников мужского пола), при этом частота сердечных сокращений¹ не должна превышать 140 – 155 ударов в минуту.

30.2. Сущность специально-подготовительного этапа заключается в тренировке способности длительное время поддерживать 90 % от скорости, требуемой для выполнения контрольного упражнения. Например, для выполнения контрольного упражнения сотруднику необходимо преодолеть дистанцию 5 км за 25 минут. Если бежать со скоростью, требуемой для выполнения контрольного упражнения, то каждый километр нужно преодолевать за 5 мин. В процессе тренировки достаточно поддерживать скорость, пробегая каждый километр за 5 мин. 30 сек.

31. Бег на 100 м. Проводится на стадионе или прямом участке асфальтированной дороги по командам: «На старт», «Внимание», «Марш». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. Хронометраж прекращается, когда бегущий пересек линию финиша любой частью туловища. Результат определяется с точностью до 0,1 сек.

VI. Преодоление препятствий

32. Занятия по преодолению препятствий направлены на развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, формирование и совершенствование у сотрудников навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий.

33. Занятия проводятся на оборудованных полосах препятствий и на местности, имеющей естественные препятствия и заграждения.

34. В содержание занятий включаются упражнения на преодоление различных искусственных и естественных, горизонтальных

¹ Далее – «ЧСС».

и вертикальных препятствий, в том числе в средствах индивидуальной бронезащиты и с оружием.

35. Рекомендации по обучению:

35.1. При обучении и тренировке в преодолении препятствий основное внимание уделяется развитию способностей преодолевать препятствия с учетом возможного вступления в огневой контакт.

35.2. При тренировке порядок преодоления препятствий постоянно изменяется, отдельные участки полосы препятствий преодолеваются как в направлении от ее начала к концу, так и в обратном направлении.

35.3. Преодоление препятствий производится сотрудниками поочередно, группами по 2 – 3 человека или в составе подразделения, без груза или с грузом. При групповом преодолении препятствий занимающиеся обучаются взаимопомощи и применению подручных средств.

35.4. С целью предупреждения у занимающихся травм при преодолении препятствий:

35.4.1. Проверяется устойчивость препятствий, отсутствие на них выступающих гвоздей и расщепленных мест, а также разрыхляется место приземления для прыжков с высоты.

35.4.2. В начале обучения, а также при занятиях на мокрой (обледенелой) полосе препятствий занимающиеся страхуются от падения, при необходимости места отталкивания и приземления посыпаются песком (шлаком).

35.4.3. Занимающиеся обучаются самостраховке: спрыгиванию с узкой опоры в случае потери равновесия, правильному держанию оружия при преодолении препятствий, придерживанию за препятствие при спрыгивании с него.

35.5. В основной части занятий проводится разучивание отдельных приемов преодоления препятствий (безопорные прыжки через препятствие, прыжки с опорой о препятствие, перелезания, прыжки в глубину, соскакивания в траншею и выскакивание из нее, пролезания, передвижения по узкой опоре и другие) и тренировка их выполнения, в том числе прохождение полосы препятствий.

36. Специальная полоса препятствий (приложение к настоящему Наставлению) состоит из стандартных снарядов и оборудуется в игровом спортивном зале или на спортивной площадке.

37. Порядок преодоления специальной полосы препятствий:

37.1. Преодоление гимнастического коня высотой 135 см, стоящего поперек, с разбега 20 м.

37.2. Бросок медицинбола весом 4 кг с места из фронтальной стойки двумя руками снизу на расстояние 10 м, при выполнении броска разрешается падение вперед за ограничительную линию (при невыполнении разрешается сделать второй бросок на расстояние не менее 9 м и третий бросок на расстояние не менее 8 м. При

невыполнении этих требований сотрудник отстраняется от дальнейшего прохождения специальной полосы препятствий).

37.3. Переноска «ящика» или боксерского мешка массой 30 кг (гири весом 32 кг либо двух гирь по 16 кг) любым способом на расстояние 20 м с опусканием отягощения на пол и подниманием его через каждые 5 м.

37.4. Лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.5. Переползание по-пластунски на расстояние 9 м под ограничителями высоты движения (45 см).

37.6. Повторное лазание по канату (шесту) на высоту 4 м любым способом.

37.7. Три кувырка вперед.

37.8. Передвижение в упоре на руках по гимнастическим брускам высотой 160 см (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.9. Передвижение по гимнастическому бревну (при падении препятствие преодолевается повторно).

37.10. Преодоление забора высотой 2 м любым способом.

37.11. Шесть перебрасываний борцовского чучела массой 30 кг (боксерского мешка) через себя (поднять чучело, положить его на ключицу, сбросить назад).

38. Время преодоления специальной полосы препятствий фиксируется от команды к началу разбега до последнего падения борцовского чучела (боксерского мешка) на ковер.

39. После прохождения специальной полосы препятствий сотруднику предоставляется время для отдыха (не более 2 мин.). Затем он решает пять задач, связанных с ограничением свободы передвижения ассистента.

40. За каждую неправильно решенную задачу сотруднику ко времени прохождения специальной полосы препятствий прибавляется 5 сек.

V. Лыжная подготовка

41. Занятия по лыжной подготовке направлены на развитие выносливости, воспитание волевых качеств, закаливание организма, формирование и совершенствование двигательных навыков в передвижении на лыжах.

42. Занятия проводятся на стадионах, в парках, лесополосах со специально подготовленной лыжней или без нее.

43. В содержание занятия включаются бег на лыжах на 5 км, а также при необходимости упражнения по изучению способов передвижения на лыжах, тренировка в беге на лыжах на различные дистанции.

44. Бег на лыжах на 5 км. Проводится на участке местности со специально подготовленной лыжней с общего или раздельного старта по командам: «На старт», «Осталось 10 сек.», «Осталось 5 сек.», «Марш».

Хронометраж прекращается, когда идущий пересек линию финиша лыжным креплением. Результат определяется с точностью до 1 сек.

45. Рекомендации по обучению:

45.1. В летне-осенний период средствами кроссовой подготовки необходимо довести способность преодолевать дистанцию сотрудниками женского пола до 4 – 4,5 км, а сотрудниками мужского пола до 7 – 7,5 км.

45.2. С осени кроссы чередуются с упражнениями, имитирующими движения при передвижении на лыжах, прыжковым бегом с лыжными палками на равнине и в подъемы. Имитационную тренировку предпочтительно проводить по следующей схеме: 1 км бега – 200 м имитационных упражнений на равнине – 1 км бега – 100 – 150 м имитационных упражнений в подъем – 1 км бега – сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

45.3. С выпадением снега начинается этап «вкатывания на лыжах» – базовый этап лыжной подготовки. Для совершенствования техники передвижения на лыжах используют ходьбу на лыжах без палок на пересеченной местности и на пологих подъемах, одновременным бесшажным ходом длительное время под уклон на скорость, попеременным бесшажным ходом.

45.4. Совершенствуя технику, следует чередовать использование в рамках одного занятия двух лыжных ходов и их сочетаний, а затем и различных комбинаций лыжных ходов. Целесообразно применять длительное передвижение каким-либо лыжным ходом, а затем перейти на сочетание лыжных ходов. Контраст заданий позволит лучше почувствовать необходимость использования переходов с одного способа на другой. Тренировочный эффект дает передвижение на лыжах по глубокому снегу, а затем по подготовленной лыжне.

45.5. Тренировочные нагрузки носят развивающий, поддерживающий и восстанавливающий характер.

45.6. Характер нагрузки обуславливается отношением к контрольной скорости передвижения, которая берется за 100 %. Контрольная скорость – это скорость, с которой лыжник преодолевает дистанцию, стремясь пройти от старта до финиша за меньшее время. При подготовке к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах за 100 % может быть взята скорость, с которой необходимо преодолеть дистанцию.

45.7. Развивающие нагрузки (при движении со скоростью 85 – 95 % от максимальной) вызывают большие функциональные сдвиги в организме. Этот режим занимает ведущее место в осенне-зимнем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 170 ± 10 ударов в минуту.

45.8. Поддерживающие нагрузки (при движении со скоростью 80 – 85 % от максимальной) повышают функциональные возможности организма сотрудника. Этот режим занимает ведущее место в летне-

осеннем этапе подготовительного периода. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 160 ± 10 ударов в минуту.

45.9. Восстанавливающие нагрузки (при движении со скоростью 70 – 75 % от максимальной) способствуют восстановлению функций организма сотрудника во время его перехода от развивающих нагрузок к поддерживающим. Этот режим тренировки является активным отдыхом. ЧСС при этом режиме должна находиться в пределах 150 ± 10 ударов в минуту.

45.10. Для подготовки к выполнению контрольного упражнения в беге на лыжах рекомендуется следующая схема построения занятия:

45.10.1. Подготовительная часть – 15 – 20 % дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть – движение со скоростью в режиме развивающей нагрузки до предела утомления; заключительная часть – 10 – 15 % дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

45.10.2. Подготовительная часть – 15 – 20 % дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки; основная часть – тренировка интервальным методом до предела по схеме: 200 – 300 м в режиме развивающей нагрузки – 100 – 200 м в режиме восстанавливающей нагрузки; заключительная часть – 10 – 15 % дистанции контрольного упражнения в режиме восстанавливающей нагрузки.

VI. Плавание

46. Занятия по плаванию направлены на формирование навыков в плавании, развитие общей выносливости и закаливание организма.

47. Занятия проводятся на специально оборудованных водоемах и водных станциях при температуре воды не ниже 18 градусов Цельсия, а также в закрытых и открытых бассейнах с подогревом воды.

48. В содержание занятия включаются плавание 100 м, а также при необходимости обучение сотрудников наиболее ценным в служебно-прикладном отношении способам плавания, простейшим прыжкам в воду, нырянию, оказанию помощи утопающему и приемам борьбы в воде.

49. Плавание на 100 м. Проводится в 25 или 50-метровом бассейне по командам: «На старт», «Марш». Хронометраж прекращается, когда плывущий коснулся стенки бассейна любой частью тела. Результат определяется с точностью до 1 сек.

50. Рекомендации по обучению:

50.1. Обучение способу плавания проводится в следующей последовательности:

50.1.1. Ознакомление со способом плавания в целом и с его элементами.

50.1.2. Разучивание движений способа плавания на суше.

50.1.3. Разучивание способа плавания в воде.

50.2. При ознакомлении со способом плавания наиболее подготовленный пловец демонстрирует его в воде, а руководитель занятия объясняет технику плавания в следующей последовательности: положение тела в воде, движения ногами, движения руками и согласование движений ногами, руками и дыхания. Для наблюдения за показом группа обучаемых выстраивается вдоль берега (бортика) в одну шеренгу.

50.3. Для выполнения упражнений на суше группа обучаемых размыкается на интервалы и дистанции в 2 – 3 шага. Отдельные движения изучаемого способа плавания разучиваются в следующей последовательности:

50.3.1. Движения ногами.

50.3.2. Движения руками.

50.3.3. Согласование движений руками с дыханием.

50.3.4. Согласование движений руками, ногами и дыхания.

50.4. При обучении технике плавания на суше руководитель должен добиться того, чтобы обучаемые хорошо уяснили и выполняли упражнения, а при обучении в воде – давать только краткие указания по исправлению ошибок.

50.5. Разучивание способа плавания в воде осуществляется в той же последовательности, что и на суше. На первых занятиях главное внимание уделяется отработке движений ногами и правильному дыханию. Движения ног изучаются в положении лежа с опорой руками о дно и при плавании с доской в руках или с другими подручными средствами. Попутно разучиваются дыхание, движения одними руками, а затем согласование всех движений с дыханием.

50.6. При занятиях с группой сотрудников, не умеющих плавать, руководитель группы находится в воде и помогает занимающимся выполнять упражнения. Проплывы начинающих вначале проводятся по направлению к берегу, а затем вдоль берега (при отсутствии специализированных бассейнов).

VII. Боевые приемы борьбы

51. Занятия по боевым приемам борьбы проводятся с целью формирования навыков применения боевых приемов борьбы и обеспечения личной безопасности сотрудников, воспитания смелости, решительности, инициативы и находчивости.

52. Занятия проводятся в зале, оборудованном борцовскими и боксерскими снарядами, на специально подготовленной яме с песком и опилками или на местности, а также в условиях, моделирующих оперативную обстановку, специфичную для служебной деятельности подразделения (улица, квартира, вагон поезда и другие).

53. Указания по проведению занятий:

53.1. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, а в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

53.2. В специальную разминку включаются: кувырки вперед, назад, через плечо, полет-кувырок; само страховки при падениях вперед, назад, на бок, вперед на бок, назад на бок перекатом, кувырком, прыжком; упражнения с применением элементов борьбы: перетягиваний, сваливаний, отрывов ассистента от ковра и упражнения в парах: переноска ассистента на спине, верхом на плечах, перед собой на руках, способом «кресло».

53.3. Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке мест занятий и организма сотрудников к выполнению упражнений, приемов и действий, требующих высокой координации и быстроты их исполнения. Болевые приемы при обучении выполняются плавно, без рывков и по сигналу ассистента (хлопками по телу (ковру) или голосом – «Есть!») немедленно прекращаются. Броски проводятся от середины к краям ковра.

53.4. Обучение боевым приемам борьбы.

53.4.1. Структура боевого приема борьбы складывается из пяти операций: навязывание хвата и подготовка к выведению из равновесия и (или) нанесению расслабляющего удара; выведение из равновесия и (или) нанесение расслабляющего удара; реализация его технической основы; подготовка (переход) к действиям физического контроля, сковывания, сопровождения; сковывание (удержание), сопровождение под воздействием болевого приема.

53.4.2. Обучение боевым приемам борьбы осуществляется в три этапа: создание начального представления о его двигательном составе; разучивание рационального способа его выполнения; совершенствование применения в ситуациях оперативно-служебной деятельности.

53.4.3. Создание начального представления – целостного выполнения приема (действия) в своей основе, обеспечивается: показом способа его выполнения; рассказом и объяснением его технической основы и деталей техники; выполнением упражнений, подводящих к формированию его основы, по следующей схеме: 3-я операция; 1-я операция; 2-я, 5-я операции, 1-я/2-я операции в целом; 4-я операция, 4-я/5-я операции в целом, 1-я/2-я/3-я операции в целом; выполнением приема в целом.

53.4.4. Разучивание – достижение правильного осознанного выполнения приема (действия) в целом в стандартных условиях, осуществляется посредством: формирования неразделимых друг от друга двигательных представлений о направлении, форме, траектории, амплитуде составляющих его движений, их темпе и частоте, ритме, характере прикладываемых при этом усилий; устранения сопутствующих (лишних) движений; упражнения, добиваясь стабильного выполнения

приемов и действий во 2-й, 3-й и 5-й операциях, с последующим расширением возможностей осуществления 1-й и 4-й операций.

53.4.5. Совершенствование применения боевых приемов борьбы в ситуациях оперативно-служебной деятельности достигается упражнением их применения: в постоянно усложняющихся условиях путем подбора ассистентов разных по росту, весу, силе, с нарастающим сопротивлением ассистента; после физической нагрузки; из различных положений, после преодоления простейших препятствий; по схеме: упреждение угрозы нападения или нейтрализация противодействия – преодоление сопротивления – решающий удар или боевой прием борьбы – ограничение свободы передвижения сопровождением на болевом приеме, в том числе после сковывания наручниками, связывания, проведения наружного досмотра.

53.5. Обучение боевым приемам борьбы организуется в парах фронтально. При разучивании его технической основы ассистенты подбираются примерно равными по росту и весу. Приемы изучаются в обе стороны, начиная хватом за правую и за левую руку, сначала в медленном, а затем и в быстром темпе. При отработке боевых приемов борьбы с ассистентом удары обозначаются, а при наличии у него защитной экипировки – наносятся без значительного усилия в контакт. При обучении приемам обезоруживания на занятиях используются макеты ножей, пистолетов, автоматов и других предметов. При разучивании способов связывания применяются веревки длиной 2 – 3 м, диаметром 0,7 – 1,2 см, брючные ремни.

53.6. При обучении технике выполнения боевых приемов борьбы подаются следующие команды:

53.6.1. Для подготовки к выполнению приема – «Приготовиться».

53.6.2. Для выполнения приема – «Прием».

53.6.3. Для фиксации приема на определенной фазе – «Стоп».

53.6.4. Для отпускания захвата – «Отпустить захват».

53.7. Для выполнения комбинаций из приемов и действий даются задания, а затем исполнительная команда «Вперед» (например: «Подойти к ассистенту сзади, провести загиб руки за спину, подвести к стене и связать. Вперед»).

54. В содержание занятий включаются изучение боевых стоек, ударов и защитных действий от ударов, болевых приемов, бросков, удушающих приемов, освобождений от захватов и обхватов, пресечений действий с огнестрельным оружием, сковываний наручниками, связываний, проведения наружного досмотра, оказания помощи и взаимопомощи, действий с использованием специальных средств и автомата, а также тренировка в их выполнении.

55. Обучение боевым стойкам:

55.1. Фронтальная стойка: ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина

закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.

55.2. Правосторонняя (левосторонняя) стойка: встать влоборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина округлена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.

56. Обучение ударам и защита от ударов:

56.1. Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем:

56.1.1. При нанесении ударов передней или нижней поверхностью кулака необходимо к моменту соприкосновения с ударяемой поверхностью согнуть и сжать пальцы так, чтобы большой палец оказался прижатым ко второй фаланге среднего пальца, при этом пястье указательного пальца и предплечье составляли прямую линию.

56.1.2. При нанесении ударов основанием ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и разогнуть кисть в лучезапястном суставе.

56.1.3. При нанесении ударов ребром ладони необходимо согнуть пальцы в фаланговых суставах и плотно прижать пальцы друг к другу.

56.1.4. При нанесении ударов локтем кулак плотно сжимается.

56.2. Удары рукой прямой, боковой и снизу выполняются за счет последовательного выполнения взрывного усилия мышц ног, туловища и руки. Удары начинаются с толчкового движения одноименной ногой с выведением таза вперед относительно плечевого пояса (мышцы туловища как бы «заряжаются» для взрывного усилия). Затем выполняется взрывное усилие мышц туловища и финальное усилие руки по соответствующей траектории.

56.3. Прямой удар кулаком преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.

56.4. Удар кулаком сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней

(левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

56.5. Удар кулаком снизу преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу вверх.

56.6. Удар кулаком (ребром ладони) сверху преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя вперед и финальное усилие за счет разгибания руки в локтевом суставе.

56.7. Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь (изнутри наружу) преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.

56.8. Удар основанием ладони снизу-прямо преимущественно наносится в голову и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.

56.9. Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

56.10. Удар локтем наружу преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

56.11. Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой ударным движением снизу вверх.

56.12. Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

56.13. Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад.

56.14. Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»)), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом:

56.14.1. При нанесении удара стопой она, прежде всего, фиксируется относительно голени за счет мышечного напряжения.

56.14.2. При нанесении удара подъемом стопы носок должен быть оттянут.

56.14.3. При нанесении удара пяткой носок необходимо «взять» на себя.

56.15. Прямой удар подошвенной частью стопы преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.16. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.17. Удар подъемом стопы сбоку преимущественно наносится по туловищу или бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).

56.18. Удар носком (подъемом стопы) снизу преимущественно наносится в живот, промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставах (выхлест голени).

56.19. Удар коленом снизу преимущественно наносится в живот, промежность, голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.

56.20. Удар пяткой сверху преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.21. Удар стопой (пяткой) назад преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.

56.22. Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (подскоком) и включать следующие сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

56.23. Защита от ударов (руками, ногами, ножом или предметом) выполняется с помощью перемещений, уклонов, нырков подставок, отбивов.

56.24. Защита перемещением необходима для своевременного ухода с линии атаки путем увеличения (сокращения) дистанции. Перемещения могут выполняться:

56.24.1. Скачками вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

56.24.2. Скользящими шагами вперед-в сторону, назад, в сторону, назад-в сторону.

56.25. Защита уклоном заключается в своевременном отклонении туловища или частей тела с линии атаки. Уклоны выполняются в сторону, назад.

56.26. Защита поворотом заключается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.

56.27. Защита нырком состоит из движения вперед на встречу удару и уклона туловища вниз-в сторону.

56.28. Защита подставкой выполняется для остановки и блокирования бьющей руки или ноги. Подставки выполняются предплечьем (предплечьями), голенью, стопой.

56.29. Защита отбивом применяется для отбива (отведения) атакующей конечности в сторону. Отбивы выполняются предплечьем (предплечьями), голенью.

56.30. После выполнения защиты от ударов сотрудник действует по ситуации (выполняет ответные действия: наносит удар (серию ударов) в уязвимое место рукой или ногой, проводит болевой прием на руку или бросок, разрывает дистанцию, использует специальное или подручное средство и наносит удар или извлекает оружие и ограничивает свободу передвижения ассистента с угрозой его применения или применяет его на поражение).

56.31. Защита от ударов ножом выполняется по схеме: уход перемещением с направления движения атакующей конечности в сторону с подставкой или отбивом ее предплечьем – захват вооруженной руки ассистента, исключающий возможность свободного движения кисти с оружием, – обозначение расслабляющего удара ногой – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

56.32. Обезоруживание осуществляется дожимом кисти, сковывая атакующего скручиванием руки внутрь или после скручивания руки наружу, прижимая плечо этой руки сверху голенью.

56.33. Ограничение свободы передвижения осуществляется переходом на загиб руки за спину: после скручивания руки внутрь – толчком, после скручивания руки наружу и забегания за голову – рывком либо толчком.

56.34. Подбор ножа (предмета). На загибе руки за спину, зафиксировав нож стопой, вынудить ассистента встать на колени, прижать своим туловищем его туловище к опоре, подобрать нож (предмет), при этом нож берется за рукоятку (лезвием вниз). Подняв ассистента, перейти на сопровождение загибом руки за спину.

57. Обучение болевым приемам¹:

57.1. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «толчком». Находясь сзади, захватить правой рукой правое предплечье ассистента (большой палец обращен к локтю) и отвести назад-вправо.

¹ В настоящем Наставлении приведено описание техники выполнения болевых приемов относительно правой руки ассистента, в противоположную сторону приемы выполняются зеркально.

Шагая левой ногой вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Толкнуть ладонью левой руки плечо ассистента ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести его предплечье над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к спине ассистента, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.2. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «нырком». Захватить двумя руками (правая рука снизу) правое предплечье ассистента и нанести расслабляющий удар правой голенью или коленом по внутренней стороне его правого бедра. Поднимая руку ассистента вперед-вверх, согнуть ее в локте и, скручивая предплечье внутрь, повернуться под захваченной рукой кругом. Отпуская левой рукой его предплечье, толкнуть ладонью плечо ближе к локтю вперед-вверх и быстро завести предплечье ассистента над своим предплечьем, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.3. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «рывком». Захватить левой рукой правое предплечье ассистента сверху (большой палец в сторону кисти). Нанести расслабляющий удар правой голенью по внутренней стороне правого бедра или локтем правой руки в грудь. Правой рукой захватить его руку за плечо (ближе к локтю сверху или снизу) и резко потянуть к себе («рвануть»). Отпуская предплечье, быстро переместить левую руку под него и, загибая руку ассистента за спину, захватить ладонью локоть. Прижимая предплечье и локоть своей руки к его спине, надавить на локоть вниз, а другой рукой захватить за плечо (одежду на его плече, ворот) либо за подбородок снизу, встать к нему боком. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.4. Ограничение свободы передвижения загибом руки за спину «замком» (ассистент держит правую руку в брючном кармане). Расположить свое левое предплечье между его правой рукой и бедром и зажать кисть в кармане. Нанести расслабляющий удар правой ногой (стопой в голень или коленом вниз живота). Соединить руки (левая – снизу под локтем ассистента, правая сверху) хватом пальцев «в замок». Поворачиваясь направо-назад, резко рвануть руку ассистента под локоть из кармана вверх. Далее действовать аналогично загибу руки за спину рывком.

57.5. Сопровождение, сковывая подвижность загибом руки за спину. Командой заставить ассистента положить свободную (левую) руку за голову. Перемещая вес его тела на одноименную захваченной руке ногу,

прижимая ассистента к себе, вести, вынуждая болевым воздействием двигаться.

57.6. Ограничение свободы передвижения рычагом руки через предплечье. Захватить правую руку ассистента за плечо (левой рукой) и предплечье (правой рукой). Нанести расслабляющий удар основанием ладони левой руки в его лицо. Обхватывая правую руку ассистента сверху, быстро завести свое левое предплечье под его плечо снизу, захватить ей свое правое предплечье либо одежду на груди. Одновременно перегибая руку ассистента через предплечье и скручивая предплечье наружу, вынудить его встать, а затем и двигаться на носках.

57.7. Ограничение свободы передвижения дожимом кисти («под ручку»). Находясь сзади, захватить правой рукой правое запястье ассистента (большой палец сверху) и отвести его немного назад-вправо. Шагая вперед-влево, нанести левой голенью расслабляющий удар в подколенный сгиб его правой ноги или левым локтем в спину. Захватить левой рукой плечо ассистента изнутри ближе к локтю. Рывком назад согнуть эту руку в локтевом суставе и быстро захватить (левой рукой изнутри, правой – снаружи) его кисть двумя руками. Дожимая кисть и ограничивая движение согнутой руки назад упором в плечо, вынудить ассистента встать, а затем двигаться на носках.

57.8. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки наружу («рычаг руки наружу»). Захватить правую кисть ассистента двумя руками, большими пальцами надавить на запястье и нанести расслабляющий удар правой ногой по внутренней стороне его бедра. Выкручивая руку наружу-вниз, бросить ассистента на спину. Перешагивая правой ногой через туловище ассистента, загибом руки за спину толчком перевернуть его в положение лежа на животе. Незамедлительно, встав на правое колено, подставить свое бедро под плечо захваченной руки ассистента. Сковывая подвижность загибом руки за спину, вынудить ассистента повернуться на бок и прижать колени к груди. Удерживая правой рукой под подбородок снизу, поднять его на колени, а затем вынудить ассистента встать. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

57.9. Ограничение свободы передвижения скручиванием руки внутрь («рычаг руки внутрь»). Захватить правое предплечье ассистента левой рукой сверху (большой палец к кисти). Нанести расслабляющий удар левой голенью по левому бедру ассистента изнутри и захватить предплечье двумя руками (правой рукой снизу). Скручивая предплечье внутрь, завести захваченную руку себе под плечо. Приседая и наклоняясь вперед, прижать плечо ассистента туловищем к левому бедру сверху. Перегибая руку в локтевом суставе верх и надавливая на запястье, дожать и скрутить кисть внутрь. Далее действовать аналогично загибу руки за спину толчком.

58. Обучение броскам¹:

58.1. Задняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар, после чего захватить его шею либо одежду в области шеи или груди. Шагнуть левой ногой вперед-влево и поставить левую стопу снаружи правой стопы ассистента, одновременно рванув его назад-на себя. Завести слегка согнутую правую ногу за его опорную ногу и поставить ее сзади его правой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить ближнюю ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

58.2. Задняя подножка с захватом ноги. Обозначить расслабляющий удар ассистенту. Выполнить захват правой рукой за его шею либо одежду в области шеи или груди, а левой – за подколенный сгиб правой ноги ассистента снаружи, одновременно шагая левой ногой вперед-влево. Приподнять его захваченную ногу вверх и вправо, прижать к своему левому боку. Завести слегка согнутую правую ногу за опорную ногу ассистента и поставить ее сзади его левой ноги так, чтобы подколенные сгибы ног соприкасались. Выпрямляя свою правую ногу, наклоняясь и разворачивая туловище влево, подбить левую ногу ассистента, одновременно рванув его влево-вниз, бросить к своему левому носку.

58.3. Передняя подножка.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть ассистента на себя-вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы ассистента. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками ассистента влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.

58.4. Бросок через бедро.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват на его поясице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть

¹ В настоящем Наставлении приведено описание техники выполнения бросков в правую сторону относительно ассистента, в противоположную сторону броски выполняются зеркально.

его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

58.5. Бросок через спину.левой рукой захватить правую руку ассистента, а правой – обозначить расслабляющий удар в туловище, после чего выполнить захват под его правой подмышкой. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног ассистента, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра ассистента. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть его правого бедра назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку.

58.6. Бросок захватом ног сзади. Находясь в полуприседе (правая нога спереди), захватить руками ноги ассистента снаружи чуть выше колен. Толкая его правым плечом под ягодицы, рвануть ноги ассистента на себя-вверх и развести их в стороны.

58.7. Бросок захватом ног спереди. На шаге правой ногой вперед обозначить расслабляющий удар одноименной рукой в голову ассистента. Приседая, захватить руками ноги ассистента за подколенные сгибы снаружи и упереться правым плечом в его живот. Толкая ассистента, сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении ассистента отставить одну ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.

59. Обучение удушающим приемам¹:

59.1. Удушающий прием плечом и предплечьем сидя. Находясь сзади, сесть на спину лежащего на животе ассистента, левой рукой отвести его голову назад, а правой – обхватить шею плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки, ладонь левой руки положить на затылок ассистента. Усилием двух рук сдавить его горло. При попытке ассистента сбросить сотрудника перекатиться на спину, обхватить его туловище ногами на уровне пояса, соединить их, выпрямляя ноги и прогибаясь в пояснице, продолжать удушение.

59.2. Удушающий прием плечом и предплечьем сзади стоя. Находясь сзади, выполнить захват руками за плечи ассистента. Поворачиваясь к нему боком, обозначить расслабляющий удар правой стопой в подколенный сгиб его одноименной ноги, одновременно рвануть ассистента на себя. Правой рукой обхватить шею ассистента плечом и предплечьем, зафиксировав кисть в локтевом сгибе своей левой руки,

¹ В настоящем Наставлении приведено описание техники выполнения удушающих приемов в правую сторону относительно ассистента, в противоположную сторону броски выполняются зеркально.

ладонь левой руки положить на его затылок. Усилием двух рук сдвинуть горло ассистента.

60. Обучение освобождениям от захватов и обхватов:

60.1. Освобождения от захватов и обхватов выполняются по схеме: обозначение расслабляющего удара – освобождение от захвата или обхвата – ограничение свободы передвижения ассистента.

60.2. Освобождение от захвата предплечий (рукавов) спереди целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента.

60.3. Освобождение от захвата предплечья (рукава) спереди двумя руками целесообразно выполнять рывком захваченных рук в сторону больших пальцев ассистента с помощью свободной руки.

60.4. Освобождение от захвата шеи (одежды на груди) спереди целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу или внутрь в зависимости от захвата.

60.5. Освобождение от обхвата туловища спереди под руками целесообразно выполнять отведением ноги и спины назад с упором в лицо или горло руками.

60.6. Освобождение от обхвата туловища спереди над руками целесообразно выполнять отведением ноги и туловища назад с обозначением захвата за пах либо удара кулаком снизу в нижнюю часть туловища и разведением рук в стороны, сгибая их в локтях.

60.7. Освобождение от захвата ног спереди целесообразно выполнять отведением ноги назад с упором руками в плечи или голову с последующим обозначением расслабляющего удара.

60.8. Освобождение от захвата за волосы на голове спереди целесообразно выполнять с помощью сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с нанесением расслабляющего удара стопой по голени, наклоном туловища вперед и шагом назад-в сторону.

60.9. Освобождение от захвата за волосы на голове сзади целесообразно выполнять путем сильного прижатия кисти руки захватившего двумя руками к голове с полуприседом и поворотом внутрь, наклоном туловища вперед и шагом назад.

60.10. Освобождение от обхвата туловища сзади под руками целесообразно выполнять при помощи болевого воздействия на кисть (пальцы) поворотом лицом к ассистенту.

60.11. Освобождение от обхвата туловища сзади над руками целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и движением назад под захваченную руку.

60.12. Освобождение от обхвата шеи плечом и предплечьем сзади целесообразно выполнять прижатием одной руки ассистента к груди, приседанием с одновременным наклоном туловища вперед и нырком под захваченную руку.

61. Обучение пресечению действий с огнестрельным оружием:

61.1. Защита при угрозе пистолетом выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват вооруженной руки, исключая возможность свободного движения кисти с оружием, и отведение ее от себя – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.2. Защиту при угрозе пистолетом спереди в упор целесообразно выполнять уходом с линии направления ствола огнестрельного оружия наружу и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

61.3. Защиту при угрозе пистолетом сзади в упор целесообразно выполнять с поворотом кругом и проведением скручивания руки наружу или внутрь.

61.4. Защита при угрозе длинноствольным оружием выполняется по схеме: уход с линии направления ствола оружия со сближением – захват за оружие – обозначение расслабляющего удара – обезоруживание вырыванием (выкручиванием) оружия из рук ассистента – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.5. Защиту при угрозе длинноствольным оружием спереди в упор целесообразно выполнять с уходом из зоны поражения наружу.

61.6. Защиту при угрозе длинноствольным оружием сзади в упор целесообразно выполнять поворотом к ассистенту.

61.7. Освобождение от захвата длинноствольного оружия осуществляется вырыванием оружия с обозначением удара ногой в колено (туловище).

61.8. Пресечение действий при попытке достать оружие выполняется по схеме: фиксация (захват) вооруженной руки ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента – отбор либо подбор оружия.

61.9. Пресечение действий при попытке достать оружие из нагрудного кармана целесообразно выполнять при помощи скручивания руки наружу.

61.10. Пресечение действий при попытке достать оружие из кармана брюк (кобуры) целесообразно выполнять при помощи загиба руки за спину замком.

61.11. Пресечение действий при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) выполняется по схеме: фиксация (захват) атакующей руки (рук) ассистента – обозначение расслабляющего удара – ограничение свободы передвижения ассистента.

61.12. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе спереди целесообразно выполнять скручиванием руки наружу или внутрь.

61.13. Пресечение действий ассистента при попытке обезоружить (изъять оружие из кобуры) при подходе сзади целесообразно выполнять скручиванием руки внутрь либо загибом руки за спину рывком.

61.14. Пресечение действий при попытке поднять оружие выполняется по схеме: фиксация (отбрасывание) оружия с одновременным обозначением расслабляющего удара либо обозначение расслабляющего удара с последующей фиксацией (отбрасыванием) оружия – ограничение свободы передвижения ассистента – подбор оружия.

62. Обучение сковыванию наручниками, связыванию веревкой, брючным ремнем:

62.1. При изучении порядка сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем необходимо соблюдать следующие требования:

62.1.1. Перед началом сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента.

62.1.2. Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды «Стой, полиция», «Стрелять буду», «Руки вверх», «Кругом», «Руки на затылок (за голову)», «Сцепить пальцы («в замок»)), «К стене», «Руки на стену (упереться руками в стену)», «Развернуть ладони ко мне», «Ноги в стороны (шире)», «Встать на колени», «Опереться на локти», «Ложись», «Скрестить ноги левая (правая) сверху», «Руки на землю», «Ладони кверху», «Развести пальцы», «Правую (левую) руку за спину», «Голову вправо (влево)», применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

62.1.3. При проведении сковывания наручниками, связывания веревкой, брючным ремнем лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

62.2. Сковывание наручниками в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить выбивание ее наружу. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть его на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Поменять положение ног, заставить его повернуть голову влево. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки ассистента со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.3. Сковывание наручниками в положении стоя на коленях у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его на колени так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою левую ногу к нему между ног сзади, упереться коленом в спину. Захватить левой рукой большой палец левой руки ассистента и завести ее за спину, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу его левой руки со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Выполнить захват левой рукой за свободный браслет. Завести правой рукой правую руку ассистента за спину и захватить большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.4. Сковывание наручниками в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на спину ассистента верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Захватить левой рукой большой палец его левой руки, правой – достать наручники. Развернуть наручник замочной скважиной в сторону локтя и приложить его подвижной дужкой к лучезапястному суставу левой руки ассистента со стороны запястья сверху. Надавить на браслет и плотно надеть наручник на руку. Захватить левой рукой свободный браслет, а правой – его правую руку за большой палец сверху. Приложить наручник подвижной дужкой к лучезапястному суставу захваченной руки со стороны запястья сверху и плотно надеть на нее наручник. Заблокировать замок каждого браслета.

62.5. Связывание веревкой в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад. Достав веревку, сделать стягивающую петлю на ее конце. Надеть петлю на предплечье левой руки ассистента и затянуть ее. Перекинуть веревку через правое плечо и пропустить ее под локтевым сгибом левой руки. Натянув ее, максимально согнуть левую руку и сделать контрольную петлю на предплечье правой руки, фиксируя это положение узлом. Несколько раз обмотать веревку «восьмеркой» вокруг запястий и завязать.

62.6. Связывание брючным ремнем в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом руки за спину. Перевести его сначала в стойку на коленях, затем в положение лежа. Сесть на его спину верхом и, приподнимаясь на коленях, выкрутить бедрами плечи назад.

Взять ремень и согнуть третью его часть от свободного конца внутренней стороной вверх, пропустить перегиб в отверстие пряжки сверху и расширить образовавшуюся двойную петлю. Пропустить кисти рук в петлю и затянуть ее на запястьях, потянув за конец ремня. Для снятия ремня плотно сжать руки ассистента и пропустить ремень в отверстие пряжки в обратном направлении, ослабить петлю.

62.7. Сковывание наручниками вдвоем в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента на загибе правой руки за спину и принимает положение для проведения наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри. Правой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене.левой рукой берет за большой палец (снизу), заводит ее за спину и разворачивает кисть наружу. Правой рукой вынимает наручники и сковывает его левую руку. Берет левой рукой свободный наручник, а правой рукой большой палец руки ассистента, удерживаемой напарником, и сковывает правую руку ассистента. Затем берет на загиб его левую руку.

63. Обучение наружному досмотру:

63.1. При изучении порядка проведения наружного досмотра необходимо соблюдать следующие требования:

63.1.1. Перед началом наружного досмотра необходимо зафиксировать подконтрольное положение ассистента.

63.1.2. При проведении наружного досмотра лицо ассистента должно быть обращено в противоположную от сотрудника сторону.

63.1.3. При обнаружении предметов в карманах необходимо их изъять, вывернув карман наизнанку.

63.1.4. При изучении порядка проведения наружного досмотра под угрозой применения оружия после фиксации подконтрольного положения ассистента необходимо держать указательный палец на спусковой скобе оружия, при этом не перекладывать его в другую руку и не направлять в сторону ассистента после фиксации его подконтрольного положения.

63.1.5. Для перевода ассистента в подконтрольное положение подаются команды, указанные в подпункте 62.1.2 настоящего Наставления, применяются боевые приемы борьбы либо используется табельное оружие (специальное средство).

63.2. Наружный досмотр в положении стоя у стены. Подавая команды, подвести ассистента к стене, поставить его так, чтобы он упирался в нее тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Поставить свою правую ногу к нему между ног сзади к левой ноге (стопа к стопе) так, чтобы при необходимости можно было выполнить

выбивание ее наружу, правой рукой упереться ему в спину. Досмотреть одежду ассистента, включая рукава, головной убор, брюки, обувь с левой стороны. Повернуться к нему другим боком, поменяв положение рук и ног. Повернуть голову ассистента в противоположную сторону. Аналогичным способом досмотреть одежду ассистента с другой стороны.

63.3. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину и подвести его к стене, остановить в шаге от нее. Поставить свою левую стопу вплотную к его правой стопе изнутри и прижать ассистента к стене бедром. Командами заставить положить левую руку на стену, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы, голову повернуть влево. При необходимости повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь со стороны захваченной руки сверху-вниз. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину и захватить своей правой рукой его большой палец. Не отпуская хвата, повернуться к нему другим боком, поменяв положение ног. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

63.4. Наружный досмотр под воздействием загиба руки за спину в положении лежа. Ограничить свободу передвижения ассистента загибом правой руки за спину. Удерживая на загибе руки за спину, перевести его сначала в стойку на коленях, затем лежа, сесть на его спину верхом. Командами заставить положить левую руку на землю, развернуть кисть ладонью наружу и развести пальцы. Повернуть правой рукой голову ассистента влево и, отведя ее назад, вынудить его прогнуться. Досмотреть головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину. Командой заставить ассистента согнуть правую ногу и досмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Командой заставить ассистента завести левую руку за спину, захватить своей правой рукой его большой палец. Освободить левую руку из загиба руки и перехватить большой палец левой руки ассистента, правой рукой взять эту руку на загиб. Действуя подобным (правой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с левой стороны. Сковывая подвижность ассистента загибом руки за спину, вынудить его повернуться на бок и прижать колени к груди. Помогая левой рукой под подбородок, поднять его на колени, а затем и в стойку. Сопроводить, сковывая подвижность загибом руки за спину.

63.5. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении стоя у стены. Сковать ассистента наручниками в положении стоя у стены. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую

руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены.

63.6. Наружный досмотр после сковывания наручниками в положении лежа. Сковать ассистента наручниками в положении лежа. Не меняя положения ассистента, взять на загиб его правую руку и досмотреть, действуя аналогично при проведении наружного досмотра под воздействием загиба руки за спину в положении лежа.

63.7. Наружный досмотр под угрозой применения оружия (специального средства) в положении стоя у стены. С расстояния 5 – 7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: уперся тыльными сторонами ладоней широко разведенных в стороны рук в стену, развел пальцы, максимально широко расставил ноги, отвел их как можно дальше от стены, прогнулся в пояснице, повернул голову вправо. Подойти к ассистенту с левой стороны и поставить свою правую стопу вплотную к его левой стопе изнутри (при необходимости выполнить выбивание ноги в сторону). Свободной рукой упереться ему в поясницу, вынудив прогнуться. При необходимости отвести этой рукой голову вправо и отклонить ее назад. Досмотреть левой рукой головной убор, волосы, одежду на груди, живот, спину, брючные карманы, ноги, обувь с левой стороны. Отойти на безопасное расстояние (3 – 5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны.

63.8. Наружный досмотр под угрозой применения оружия в положении лежа. С расстояния 5 – 7 м направить оружие на ассистента и, подавая команды, привести его в положение досмотра: лег на живот, скрестил ноги (левая нога сверху), прогнулся в пояснице, отведя локти назад, и повернул голову вправо. Подойти к ассистенту с левой стороны. Поставить свою левую ногу рядом с его тазом, правой ногой надавить на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ногу).левой рукой досмотреть головной убор, волосы, одежду с левой стороны. Надавить правой стопой на левую пятку и осмотреть брючные карманы, ноги, обувь. Отойти на безопасное расстояние (3 – 5 м) назад. Действуя подобным (левой стороне) образом, привести ассистента в положение для досмотра и досмотреть с правой стороны. Отойти на безопасное расстояние назад.

63.9. При изучении порядка проведения наружного досмотра вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия необходимо соблюдать следующие требования:

63.9.1. Сотрудники должны располагаться таким образом, чтобы осуществлять наблюдение во все стороны.

63.9.2. Действиями руководит старший группы.

63.9.3. Сотрудники и ассистент не должны находиться на одной воображаемой линии.

63.9.4. При проведении наружного досмотра нельзя пересекать линию направления ствола оружия.

63.9.5. Если в руках ассистента находится предмет, необходимо заставить его выбросить и вынудить отойти от него в сторону.

63.10. Наружный досмотр вдвоем под воздействием загиба руки за спину в положении стоя у стены. Первый сотрудник удерживает ассистента с его правой стороны в положении для проведения наружного досмотра под воздействием загиба правой руки за спину стоя у стены, пресекая его попытки вырваться или оказать сопротивление проведению наружного досмотра. Второй сотрудник подходит с левой стороны к ассистенту, ставит свою правую стопу вплотную к его левой ноге изнутри.левой рукой прижимает левую (свободную) руку ассистента к стене, надавливая на предплечье, правой – упирается в спину. Первый сотрудник досматривает ассистента со своей стороны (со стороны захваченной руки). По окончании проведения им досмотра второй сотрудник выполняет загиб левой руки за спину и досматривает его со своей стороны.

63.11. Наружный досмотр вдвоем под угрозой применения огнестрельного оружия в положении лежа. С расстояния 5 – 7 м старший группы подает ассистенту команды: «Не двигаться! Полиция! Буду стрелять!» и оба сотрудника направляют оружие на ассистента. Старший группы заставляет ассистента принять положение лежа на животе, скрестить ноги (левая нога сверху), прогнуться в пояснице, отведя локти назад, и повернуть голову вправо. Второй сотрудник убирает оружие в кобуру и подходит к ассистенту с левой стороны. Ставит свою левую ногу рядом с его бедром, правой ногой надавливает на верхнюю ногу (пятка упирается в землю, а стопа давит на ноги). Проводит наружный досмотр с левой стороны. После этого отходит назад на безопасное расстояние. Старший группы заставляет ассистента повернуть голову в левую сторону и поменять положение ног. Второй сотрудник, обходя старшего группы за спиной, подходит к ассистенту с правой стороны. Аналогичным способом проводит наружный досмотр с правой стороны.

64. Обучение оказанию помощи:

64.1. Оказание помощи при невооруженном нападении необходимо начинать с обозначения расслабляющего удара.

64.2. Оказание помощи при нападении с холодным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки с одновременным обозначением расслабляющего удара.

64.3. Оказание помощи при нападении с огнестрельным оружием необходимо начинать с захвата вооруженной руки и отведения ее в сторону с одновременным обозначением расслабляющего удара.

65. Обучение взаимодействию при применении физической силы, в том числе боевых приемов борьбы, в составе подразделения (группы):

65.1. Проводить боевые приемы борьбы с предварительным отвлечением внимания.

65.2. Заранее определить, кому первому проводить прием, а кому создавать благоприятные условия для его успешного выполнения, используя для этого сковывающие захваты, обхваты, удушающие приемы и другое.

65.3. Сотрудник, создававший благоприятные условия партнеру, проводит болевой прием после того, как он выполнен им.

66. Обучение действиям с использованием палки специальной:

66.1. Основные хваты палки специальной:

66.1.1. Одной рукой – петля держателя охватывает запястье руки.

66.1.2. Двумя руками – захватываются оба конца палки специальной прямым хватом.

66.2. Основные стойки с палкой специальной:

66.2.1. Фронтальная стойка.

66.2.2. Левосторонняя или правосторонняя стойка.

66.3. Основные удары палкой специальной изучаются как с использованием щита, так и без него:

66.3.1. Удар палкой специальной сверху наносится сверху-вниз одновременно с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги.

66.3.2. Удар палкой специальной сбоку наносится по направлению внутрь с поворотом туловища (щит отводится в сторону) с шагом левой (правой) ноги вперед и подтягиванием вперед другой ноги.

66.3.3. Удар палкой специальной наотмашь наносится с шагом правой (левой) ноги (щит опускается) с предварительным поворотом туловища влево (вправо) путем обратного разворота туловища движением палки специальной в сторону удара.

66.3.4. Удар палкой специальной вперед (тычок) наносится после сгибания руки в локте и удержания палки специальной торцом вперед (щит отводится в сторону) путем резкого выпрямления руки в направлении удара с последующим отдергиванием руки назад.

66.4. Защитные действия палкой специальной от ударов:

66.4.1. Защита подставкой средней части палки специальной вверх выполняется с шагом вперед от удара сверху рукой, ножом, предметом.

66.4.2. Защита подставкой средней части палки специальной вниз выполняется с шагом назад от удара снизу в пах, живот рукой, ногой, ножом, предметом.

66.4.3. Защита подставкой средней части палки специальной в сторону выполняется с шагом вперед или назад от ударов сбоку, наотмашь в голову, шею, туловище, по ногам рукой, ногой, ножом, предметом.

66.4.4. Защита отбивом средней частью палки специальной внутрь выполняется с шагом вперед или назад от ударов прямо (вперед) рукой, ногой, ножом, предметом в лицо, горло, туловище, пах.

66.5. После защитных действий обозначается ответный удар палкой специальной.

66.6. При захватах за палку специальную обозначаются ответные удары ногой или рукой.

66.7. Удушающие приемы с помощью палки специальной при подходе сзади:

66.7.1. Удушающий прием прямым хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.

66.7.2. Удушающий прием скрестным хватом палки специальной выполняется с выведением ассистента из равновесия, прижимая его затылок и спину к своему туловищу.

66.8. Ограничение свободы передвижения с использованием палки специальной. Удерживая палку специальную одной рукой, вставить ее между рукой и туловищем ассистента, направляя свободный конец вверх, захватить его второй рукой, одновременно обозначить ему расслабляющий удар ногой. Выполнить загиб руки за спину рывком, используя палку специальную в качестве рычага.

67. Обучение защитным и ответным действиям с использованием щита и палки специальной от ударов палкой:

67.1. Защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой сверху, сбоку, наотмашь выполняются подставкой щита под удар, защищая им голову и туловище, после чего обозначается ответный удар палкой специальной сбоку.

67.2. Защитные и ответные действия с использованием щита и палки специальной от ударов палкой прямо (тычок) выполняются подставкой щита под удар под углом 45 градусов, защищая им голову и туловище, после чего обозначается ответный удар палкой специальной сбоку.

68. Обучение боевым приемам борьбы с использованием автомата:

68.1. Удар стволом вперед (тычок) выполняется с места, с шагом вперед, с выпадом вперед путем резкого перемещения автомата стволом в цель с последующим возвращением его в исходное положение.

68.2. Удар магазином автомата выполняется с места, с шагом вперед движением рук от себя.

68.3. Удар прикладом автомата сбоку выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге справа-налево с последующим возвращением его в исходное положение.

68.4. Удар прикладом автомата наотмашь выполняется с места, с шагом вперед путем резкого перемещения автомата прикладом в цель по дуге слева-направо с последующим возвращением его в исходное положение.

68.5. Отбивы стволом выполняются коротким ударом стволом наружу, внутрь, наружу-вниз, внутрь-вниз. Отрабатываются против прямых ударов (тычков) автоматом, ружьем, палкой, предметом.

68.6. Защита подставкой автомата выполняется выносом средней части оружия вверх, вниз, наружу, внутрь. Отрабатывается против ударов рукой, ногой, ножом, предметом сверху, снизу, сбоку наотмашь, вперед (прямо).

VIII. Предупреждение травматизма на занятиях по физической подготовке

69. Занятия по физической подготовке проводятся с соблюдением необходимых мер по предупреждению травматизма, включающих:

69.1. Тщательную подгонку обмундирования, спортивной одежды и обуви, проверку исправности и безопасности спортивных сооружений, мест выполнения упражнений, инвентаря и оборудования.

69.2. Правильную организацию и методику проведения занятий, поддержание в процессе занятий дисциплины.

69.3. Заблаговременную подготовку и применение средств страховки и оказания помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью, особенно при выполнении заданий по боевым приемам борьбы и плаванию.

69.4. Учет состояния здоровья и уровня физической подготовки сотрудников, особенно имеющих отклонения в состоянии здоровья или перенесших заболевания.

69.5. Постоянное наблюдение за внешними признаками утомления сотрудников.

69.6. Разъяснительную работу по предупреждению травматизма.

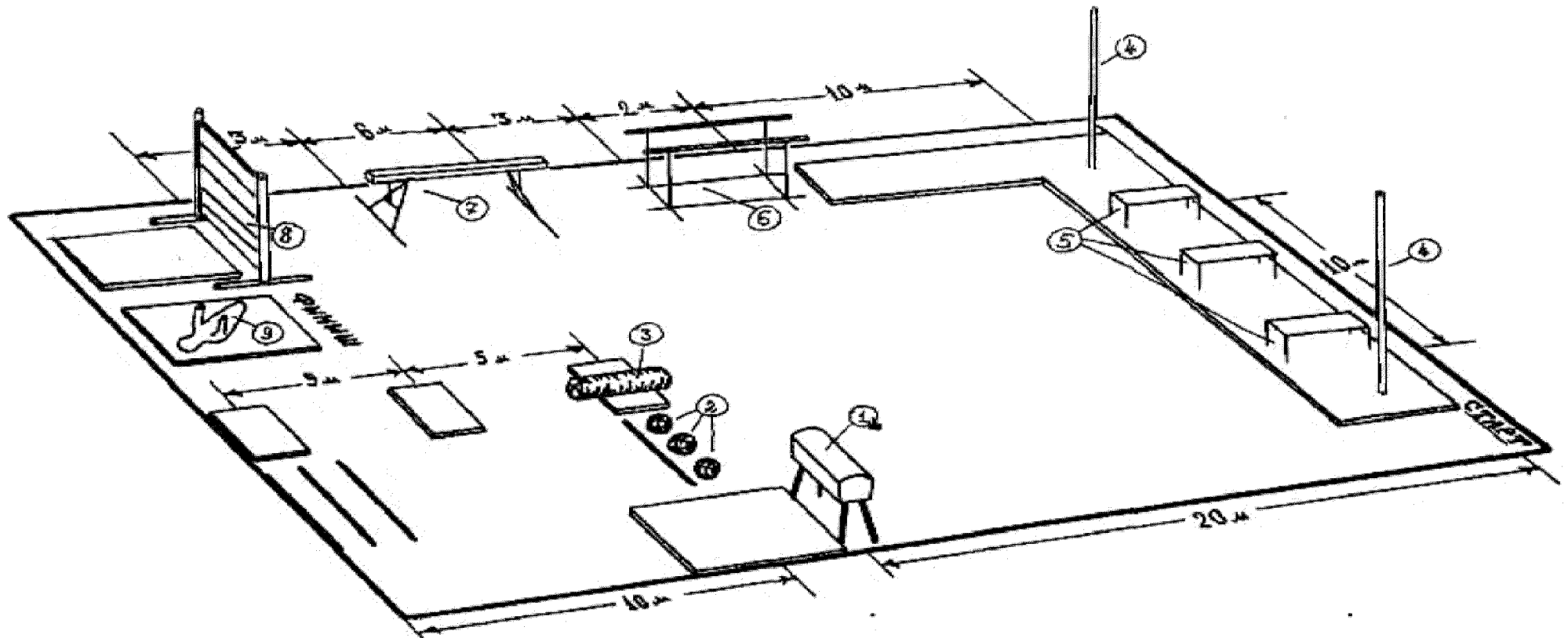
69.7. Соблюдение мер, исключающих возможность теплового и солнечного ударов и других обморочных состояний, а также обморожений (практические занятия по физической подготовке на открытом воздухе проводятся при температуре воздуха не выше плюс 30 и не ниже минус 20 градусов при скорости ветра до 10 м/с, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях – при температуре воздуха в них не выше плюс 25 и не ниже плюс 15 градусов).

69.8. Присутствие на контрольных занятиях медицинского работника медицинской организации системы МВД России¹.

¹ В тексте настоящего Наставления под медицинскими организациями системы МВД России понимаются федеральное казенное учреждение здравоохранения «Центральная поликлиника № 1 Министерства внутренних дел Российской Федерации», федеральное казенное учреждение здравоохранения «Центральная поликлиника № 2 Министерства внутренних дел Российской Федерации» и медико-санитарные части МВД России по субъектам Российской Федерации.

Приложение
к Наставлению по организации
физической подготовки в органах
внутренних дел Российской
Федерации

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ



Условные обозначения: 1 – гимнастический конь высотой 135 см; 2 – три медицинбола весом 4 кг; 3 – «ящик» или мешок массой 30 кг; 4 – вертикальный шест; 5 – три скамейки высотой 45 см; 6 – гимнастические брусья высотой 160 см; 7 – гимнастическое бревно высотой 120 см; 8 – забор высотой 2 м; 9 – боксерский мешок или борцовское чучело массой 30 кг.