

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец творчества - Мемориал»

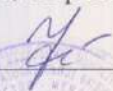
РЕКОМЕНДОВАНА

Методическим советом КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

Протокол № 8 от «27» 04 2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОБУ ДО
«Дворец творчества - Мемориал»

 Ж.В. Родыгина

«31» мая 2021
МП


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(с элементами рукопашного боя)»**

Возраст учащихся 15-18 лет
Срок реализации программы 2 года

Автор-составитель:
Шульгин Аркадий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Киров
2021

Направленность: физкультурно-спортивная. Программа является модулем дополнительной общеразвивающей комбинированной программы специализированного клуба «Фемида».

Цель: создать условия для формирования физической и психологической готовности учащихся к применению боевых приемов борьбы при пресечении противоправных действий, готовность вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом – как неотъемлемая часть реализации будущей профессии.

Задачи:

Образовательная: формирование необходимых знаний, технико-тактических навыков и психофизических качеств, обеспечивающих успешное выполнение боевых задач в экстремальных ситуациях

Развивающая: укрепление здоровья и всесторонне развития организма, поддержание общей работоспособности на протяжении всего периода обучения, совершенствование спортивного мастерства старшеклассников-спортсменов.

Воспитательная: воспитание сознательного отношения к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, как важному элементу здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знать правомерность применения физической силы; порядок организации и методику проведения занятий по физической подготовке; требования нормативных актов к физической готовности поступающих на юридические специальности высшего профессионального образования; требования нормативных актов к физической готовности сотрудников полиции; основы здорового образа жизни,;

- уметь поддерживать должный уровень развития физических качеств и двигательных способностей в рамках служебно-прикладных навыков, применять приемы борьбы в различных ситуациях.

Метапредметные:

Общекультурные компетенции профессионала:

- осознание социальной значимости своей будущей профессии (ОК-1),
- представление о профессиональных обязанностях (ОК-2),
- готовность вести здоровый образ жизни, участвовать в занятиях физической культурой и спортом (ОК-14).

Предпосылки профессиональных компетенций:

- способность осуществлять профессиональную деятельность на основе развитого правосознания, правового мышления и правовой культуры (ПК-2),
- готовность к выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества, государства (ПК-8).

Личностная компетентность: интерес и мотивационная готовность к профессиональному обучению и саморазвитию в области осознанной профессиональной коммуникации.

Личностные – формирования ценностей здоровья, трудовых ценностей (дисциплинированность, ответственность), а так же усвоения правил безопасного поведения.

Оценка качества образования

Способы определения результативности. Оценка результатов освоения программы осуществляется дважды на протяжении каждого года обучения в рамках мониторинга оценки качества образования в учреждении. Сведения о результатах освоения программы заносятся в форму «Диагностическая карта», общую для результатов по всем модулям дополнительной общеразвивающей комбинированной программы специализированного клуба «Фемида»

Виды контроля – входной, текущий, промежуточный, итоговый. Результаты контроля являются основанием для корректировки программы.

Проверка подготовленности выпускников. Для контроля над физической подготовленностью слушателей применяются нормативы, предусмотренные приказами МВД России № 1025ДСП 2012 г. В соответствии с планом проведения занятий после изучения каждой темы воспитанники сдают контрольные нормативы. В конце обучения они сдают зачет по прикладным упражнениям и технике выполнения боевых приемов борьбы. До зачета допускаются выпускники, регулярно посещавшие учебные занятия (не менее 80%) и выполнившие контрольные нормативы.

Организация образовательного процесса

Всего по спецкурсу:			За год:		За неделю:		
Срок обучения	Объём	Количество о недель	Объём	Количество о недель	Объём	Количество о занятий	Продолжительность академ. часа
2 года	204 час.	68	102 час.	34	3 час.	1	45 мин.

Методика реализации программы

Физическая подготовка осуществляется **в следующих формах:**

- учебные занятия в рамках учебного расписания;
- консультации и дополнительные занятия с воспитанниками, отстающими в овладении учебным материалом и пропустившими занятия (по расписанию цикла);
- самостоятельные занятия (по заданию преподавателя) физическими упражнениями и спортом (вовне учебное время);
- учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях и группах спортивного совершенствования (вовне учебное время);
- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия (в соответствии с календарным планом).

Меры личной безопасности слушателей на занятиях по физической подготовке. Меры безопасности обеспечиваются:

- правильной организацией и методикой проведения всех форм физической подготовки, поддержанием в процессе занятий и соревнований высокой дисциплины;
- заблаговременной подготовкой и применением средств страховки, оказанием помощи при выполнении упражнений (приемов), связанных с риском и опасностью.

Освобождение старшеклассников от практических занятий по физической подготовке осуществляется по заключению врача, до выздоровления обучающегося и является временной мерой, не освобождающей от сдачи зачета. Пропущенные занятия,

нормативы и зачет отрабатываются и сдаются в сроки, установленные циклом физической подготовки совместно с учебной частью.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации программы: гимнастические маты, макеты пистолета и ножей, наручники, веревки для связывания, ремень.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

№п /п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Формы контроля/аттестации
			теория	практика	
1	Раздел 1. Вводный	3	0	3	
1.1	Входной контроль	3		3	
2	Раздел 2. Модель физической подготовленности сотрудника ОВД	3	3	0	
2.1	Модель физической подготовленности сотрудника ОВД	3	3		
3	Раздел 3. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	6	0	6	
3.1.	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте	3		3	
3.2.	ОФП. Подготовительные упражнения	3		3	
4	Раздел 4. Броски, удушающие и болевые приемы	21	0	21	
4.1	Упражнения ОФП.	3		3	
4.2	ОФП. Броски.	3		3	
4.3	Упражнения ОФП. Броски	3		3	
4.4	Упражнения ОФП. Рычаг локтя через бедро и перегиб локтя с захватом руки между ног.	3		3	
4.5	Упражнения ОФП. «Узел» руки	3		3	
4.6	Упражнения ОФП. Удушающие приемы	3		3	
4.7	ОФП. Повторение всех ранее изученных бросков	3		3	
5	Раздел 5. Удары и защита от ударов	21	0	21	
5.1	Основы ударной тактики. Виды ударов	3		3	
5.2	Виды ударов	3		3	
5.3	Защита от ударов	3		3	
5.4	Защита от прямых ударов	3		3	
5.5	Прямые удары	3		3	
5.6	Боковые удары	3		3	
5.7	Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю.	3		3	
6	Раздел 6. Задержание и сопровождение	12	0	12	
6.1	Виды задержаний	3		3	
6.2	Рычаг руки внутрь	3		3	
6.3	Задержание и сопровождение нарушителя	3		3	
6.4	Выполнение навыков задержания и сопровождения	3		3	

7	Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов	15	0	15	
7.1	Захваты	3		3	
7.2	ОФП. Освобождение от обхватов	3		3	
7.3	Освобождение от захватов	3		3	
7.4	Освобождение от захвата шеи	3		3	
7.5	Действия по ситуациям	3		3	
8	Раздел 8. Обезоруживание правонарушителя	15	0	15	
8.1	Защита от удара ножом	3		3	
8.2	Защита от удара ножом	3		3	
8.3	Защитные действия от ножа	3		3	
8.4	Защита от пистолета	3		3	
8.5	Приемы обезоруживания	3		3	
9	Зачет	3		3	зачет
Всего		102	3	99	

Учебно-тематический план (2-ой год обучения)

№п /п	Наименование темы	Всего часов	Из них		Формы контрол я/аттес тации
			теор ия	прак тика	
1	Раздел 1. Вводный	3	0	3	
1.1	Входной контроль	3		3	
2	Раздел 2. Модель физической подготовленности сотрудника ОВД	3	3	0	
2.1	Модель физической подготовленности сотрудника ОВД	3	3		
3	Раздел 3. Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения	6	0	6	
3.1.	ОФП. Общеразвивающие упражнения на месте	3		3	
3.2.	ОФП. Подготовительные упражнения	3		3	
4	Раздел 4. Броски, удушающие и болевые приемы	21	0	21	
4.1	Упражнения ОФП.	3		3	
4.2	ОФП. Броски.	3		3	
4.3	Упражнения ОФП. Броски	3		3	
4.4	Упражнения ОФП. Рычаг локтя через бедро и перегиб локтя с захватом руки между ног.	3		3	
4.5	Упражнения ОФП. «Узел» руки	3		3	
4.6	Упражнения ОФП. Удушающие приемы	3		3	
4.7	ОФП. Повторение всех ранее изученных бросков	3		3	
5	Раздел 5. Удары и защита от ударов	21	0	21	
5.1	Основы ударной тактики. Виды ударов	3		3	
5.2	Виды ударов	3		3	
5.3	Защита от ударов	3		3	
5.4	Защита от прямых ударов	3		3	
5.5	Прямые удары	3		3	
5.6	Боковые удары	3		3	
5.7	Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю.	3		3	
6	Раздел 6. Задержание и сопровождение	12	0	12	
6.1	Виды задержаний	3		3	

6.2	Рычаг руки внутрь	3		3	
6.3	Задержание и сопровождение нарушителя	3		3	
6.4	Выполнение навыков задержания и сопровождения	3		3	
7	Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов	15	0	15	
7.1	Захваты	3		3	
7.2	ОФП. Освобождение от обхватов	3		3	
7.3	Освобождение от захватов	3		3	
7.4	Освобождение от захвата шеи	3		3	
7.5	Действия по ситуациям	3		3	
8	Раздел 8. Обезоруживание правонарушителя	15	0	15	
8.1	Защита от удара ножом	3		3	
8.2	Защита от удара ножом	3		3	
8.3	Защитные действия от ножа	3		3	
8.4	Защита от пистолета	3		3	
8.5	Приемы обезоруживания	3		3	
9	Экзамен	3		3	экзамен
Всего		102	3	99	

СОЖЕРЖАНИЕ

Содержание первого года обучения

Раздел 1. «Вводный»

Тема «Входной контроль»

Практика. Челночный бег 10х10 метров. Подтягивание на перекладине (количество раз) (юноши). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки). Подъем туловища из положения лежа (девушки).

Раздел 2. «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

Тема «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

Теория. Меры безопасности при проведении занятий.

Практика. Физическая подготовка в органах внутренних дел. Модель физической подготовки сотрудников ОВД. Нормативно-правовая основа физической подготовки и спорта личного состава ОВД. Практика правомерного применения сотрудниками ОВД силового воздействия на правонарушителя.

Раздел 3. «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

Тема «ОФП. общеразвивающие упражнения»

Практика. общеразвивающие упражнения на месте кувырок вперед и назад с помощью партнера. Стойка на голове и опускание в борцовский мост, стойка на плечах, на руках с помощью партнера. Кувырок вперед и назад. Гимнастические упражнения, шпагаты.

Тема «ОФП. Подготовительные упражнения»

Практика. Падение на спину. Падение на бок. Кувырки.

Раздел 4. «Броски, удушающие и болевые приемы»

Тема «Упражнения ОФП»

Практика. Дистанции. Захваты. Передвижения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 10х10 метров.

Тема «ОФП. Броски»

Практика. Бросок и задняя подножка. Бросок через бедро (спину). Бросок через плечо.

Тема «Упражнения ОФП. Броски»

Практика. Броски с захватом двух ног сзади. Бросок захватом двух ног спереди. Игра «коррида», петушиный бой.

Тема «Упражнения ОФП»

Практика. Рычаг локтя через бедро. Перегиб локтя с захватом руки между ног.

Тема «Упражнения ОФП. Узел руки»

Практика. «Узел» руки. Обратный узел руки. Узел руки коленом. Узел руки руками. Ущемление ахиллова сухожилия противника. Ущемление икроножной мышцы.

Тема «Упражнения ОФП. Удушающие приемы»

Практика. Двойной удушающий прием лежа. Удушение плечом и предплечьем.

Тема «ОФП. Повторение»

Практика. Всех ранее изученных бросков. Повторение всех ранее изученных способов удержания и уходов. Повторение всех ранее изученных болевых и удушающих приемов лежачего положения. Выполнение приемов и действий в связке: бросок – удержание – болевой или удушающий прием. Ведение поединка в парах (5 минут)

Раздел 5. «Удары и защита от ударов»

Тема «Основы ударной тактики. Виды ударов»

Практика. Основы ударной тактики. Болевые точки на теле человека. Формы ударных частей конечностей. Виды ударов: прямой удар, боковой удар, удар ребром ладони, удар локтем в подбородок, удар коленом, удар подъемом стопы.

Тема «Удары»

Практика. Удары носком ноги. Удары пяткой. Удар подъемом стопы. Удары головой в лицо.

Тема «Защита от ударов»

Практика. Защита от прямого удара уклоном (уходы). Защита от удара рукой (подставка предплечья). Защита от удара ногой.

Тема «Защита от прямых ударов»

Практика. Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от прямого удара кулаком в туловище. Защита от удара сверху кулаком в голову. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Защита от удара вперед стопой в пах. Защита от удара вперед стопой вверх. Комбинации ударов руками и ногами.

Тема «Прямые удары»

Практика. Прямой левый и правый удары в голову. Боковой левый и правый удары в голову и корпус. Прямой правый удар в голову, туловище с последующим боковым ударом левой ногой. Прямой правый удар в голову и затем левый боковой.

Тема «Боковые удары»

Практика. 2 прямых удара левой и правой рукой в голову с последующим ударом ногой в корпус. 2 боковых удара левой и правой рукой в голову с последующим прямым ударом ногой в корпус или по ногам соперника. Боковой удар ногой в колено с последующей серией прямых ударов руками.

Тема «Боковые удары»

Практика. Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. Игра «преступники и полицейские». 3-х минутные поединки.

Раздел 6. «Задержание и сопровождение»

Тема «Виды задержаний»

Практика. Задержание загибом руки за спину при подходе сзади (толчком). Задержание нарушителя при подходе спереди «нырком». Задержание нарушителя при подходе спереди – загибом руки за спину «рывком». Упражнения ОФП.

Тема «Рычаг руки внутрь»

Практика. Задержание нарушителя при подходе спереди – загибом руки за спину «замком». Задержание и сопровождение «рычагом» руки через предплечье. Задержание и сопровождение «рычагом» руки через плечи.

Тема «Задержание и сопровождение нарушителя»

Практика. Задержание при подходе сзади удушением. Задержание и сопровождение – рычагом руки наружу при подходе спереди. Задержание и

сопровождение рычагом руки внутрь. Выполнение навыков задержания и сопровождения на пассивном правонарушителе. Игра «полицейские и преступники».

«Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов»

Тема «Захваты»

Практика. Освобождение от захватов за горло (одежду на груди стоя – с переходом на загиб руки за спину). Освобождение от захватов за кисть, запястья одной, двумя руками – с переходом на загиб руки за спину.

Тема «ОФП. Освобождение от обхватов»

Практика. Освобождение от обхвата туловища спереди. Освобождение от обхватов туловища сзади.

Тема «Освобождение от захватов»

Практика. Освобождение от захватов одной ноги. Освобождение от захвата двух ног. Упражнения ОФП.

Тема «Освобождение от захвата шеи»

Практика. Освобождение от захвата шеи сбоку плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи пальцами рук.

Тема «Действия по ситуациям»

Практика. Освобождение от захвата или обхвата по заданию преподавателя. Игра «Преступник и милиционер». Освобождение от захвата за одежду на плече сзади. Упражнения ОФП.

Раздел 8. «Обезоруживание правонарушителя»

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом «тычком» в грудь (шею). Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Выполнение защитных действий по команде преподавателя.

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий и с переходом на рычаг руки внутрь.

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю лицом друг к другу. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю по четко регламентированному заданию преподавателя. Защита от удара ножом по принципу «эскалатора».

Тема «Защита от пистолета»

Практика. Защита от наведенного пистолета в упор спереди. Защита от наведенного пистолета в упор сзади. Защита от попыток противника обезоружить спереди. Защита от попыток противника обезоружить сбоку.

Тема «Приемы обезоруживания»

Практика. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака в момент проверки документов. Обезоруживание при попытке достать оружие

из бокового кармана брюк в момент проверки документов. Защита при попытке достать оружие с земли. Совершенствование защитных действий при угрозе холодным оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе пистолетом в упор и попыток завладеть оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе ружьем. Совершенствовать упреждающие действия при попытках достать оружие из кармана и с земли.

Зачет

Содержание второго года обучения

Раздел 1. «Вводный»

Тема «Входной контроль»

Практика. Челночный бег 10х10 метров. Подтягивание на перекладине (количество раз) (юноши). Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (юноши, девушки). Подъем туловища из положения лежа (девушки).

Раздел 2. «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

Тема «Модель физической подготовленности сотрудника ОВД»

Теория. Меры безопасности при проведении занятий.

Практика. Физическая подготовка в органах внутренних дел. Модель физической подготовки сотрудников ОВД. Нормативно-правовая основа физической подготовки и спорта личного состава ОВД. Практика правомерного применения сотрудниками ОВД силового воздействия на правонарушителя.

Раздел 3. «Общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения»

Тема «ОФП. Общеразвивающие упражнения»

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте кувырок вперед и назад с помощью партнера. Стойка на голове и опускание в борцовский мост, стойка на плечах, на руках с помощью партнера. Кувырок вперед и назад. Гимнастические упражнения, шпагаты.

Тема «ОФП. Подготовительные упражнения»

Практика. Падение на спину. Падение на бок. Кувырки.

Раздел 4. «Броски, удушающие и болевые приемы»

Тема «Упражнения ОФП»

Практика. Дистанции. Захваты. Передвижения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 10х10 метров.

Тема «ОФП. Броски»

Практика. Бросок и задняя подножка. Бросок через бедро (спину). Бросок через плечо.

Тема «Упражнения ОФП. Броски»

Практика. Броски с захватом двух ног сзади. Бросок захватом двух ног спереди. Игра «коррида», петушиный бой.

Тема «Упражнения ОФП»

Практика. Рычаг локтя через бедро. Перегиб локтя с захватом руки между ног.

Тема «Упражнения ОФП. Узел руки»

Практика. «Узел» руки. Обратный узел руки. Узел руки коленом. Узел руки руками. Ущемление ахиллова сухожилия противника. Ущемление икроножной мышцы.

Тема «Упражнения ОФП. Удушающие приемы»

Практика. Двойной удушающий прием лежа. Удушение плечом и предплечьем.

Тема «ОФП. Повторение»

Практика. Всех ранее изученных бросков. Повторение всех ранее изученных способов удержания и уходов. Повторение всех ранее изученных болевых и удушающих

приемов лежа. Выполнение приемов и действий в связке: бросок – удержание - болевой или удушающий прием. Ведение поединка в парах (5 минут)

Раздел 5. «Удары и защита от ударов»

Тема «Основы ударной тактики. Виды ударов»

Практика. Основы ударной тактики. Болевые точки на теле человека. Формы ударных частей конечностей. Виды ударов: прямой удар, боковой удар, удар ребром ладони, удар локтем в подбородок, удар коленом, удар подъемом стопы.

Тема «Удары»

Практика. Удары носком ноги. Удары пяткой. Удар подъемом стопы. Удары головой в лицо.

Тема «Защита от ударов»

Практика. Защита от прямого удара уклоном (уходы). Защита от удара рукой (подставка предплечья). Защита от удара ногой.

Тема «Защита от прямых ударов»

Практика. Защита от прямого удара кулаком в голову. Защита от прямого удара кулаком в туловище. Защита от удара сверху кулаком в голову. Защита от удара наотмашь кулаком в голову. Защита от удара вперед стопой в пах. Защита от удара вперед стопой вверх. Комбинации ударов руками и ногами.

Тема «Прямые удары»

Практика. Прямой левый и правый удары в голову. Боковой левый и правый удары в голову и корпус. Прямой правый удар в голову, туловище с последующим боковым ударом левой ногой. Прямой правый удар в голову и затем левый боковой.

Тема «Боковые удары»

Практика. 2 прямых удара левой и правой рукой в голову с последующим ударом ногой в корпус. 2 боковых удара левой и правой рукой в голову с последующим прямым ударом ногой в корпус или по ногам соперника. Боковой удар ногой в колено с последующей серией прямых ударов руками.

Тема «Боковые удары»

Практика. Совершенствование приемов и действий в 2-х шереножном строю. Игра «преступники и полицейские». 3-х минутные поединки.

Раздел 6. «Задержание и сопровождение»

Тема «Виды задержаний»

Практика. Задержание загибом руки за спину при подходе сзади (толчком). Задержание нарушителя при подходе спереди «нырком». Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «рывком». Упражнения ОФП.

Тема «Рычаг руки внутрь»

Практика. Задержание нарушителя при подходе спереди - загибом руки за спину «замком». Задержание и сопровождение «рычагом» руки через предплечье. Задержание и сопровождение «рычагом» руки через плечи.

Тема «Задержание и сопровождение нарушителя»

Практика. Задержание при подходе сзади удушением. Задержание и сопровождение – рычагом руки наружу при подходе спереди. Задержание и сопровождение рычагом руки внутрь. Выполнение навыков задержания и сопровождения на пассивном правонарушителе. Игра «полицейские и преступники».

«Раздел 7. Освобождение от захватов и обхватов»

Тема «Захваты»

Практика. Освобождение от захватов за горло (одежду на груди стоя – с переходом на загиб руки за спину). Освобождение от захватов за кисть, запястья одной, двумя руками – с переходом на загиб руки за спину.

Тема «ОФП. Освобождение от обхватов»

Практика. Освобождение от обхвата туловища спереди. Освобождение от обхватов туловища сзади.

Тема «Освобождение от захватов»

Практика. Освобождение от захватов одной ноги. Освобождение от захвата двух ног. Упражнения ОФП.

Тема «Освобождение от захвата шеи»

Практика. Освобождение от захвата шеи сбоку плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи сзади плечом и предплечьем. Освобождение от захвата шеи пальцами рук.

Тема «Действия по ситуациям»

Практика. Освобождение от захвата или обхвата по заданию преподавателя. Игра «Преступник и милиционер». Освобождение от захвата за одежду на плече сзади. Упражнения ОФП.

Раздел 8. «Обезоруживание правонарушителя»

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защита от удара ножом снизу. Защита от удара ножом «тычком» в грудь (шею). Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Выполнение защитных действий по команде преподавателя.

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защита от удара ножом сверху, подставкой предплечья и рычагом руки внутрь. Защита от удара ножом сбоку в шею, подставкой предплечья «наружу». Защита от удара ножом наотмашь подставкой двух предплечий и с переходом на рычаг руки внутрь.

Тема «Защита от удара ножом»

Практика. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю лицом друг к другу. Защитные действия от ножа в 2-х шереножном строю по четко регламентированному заданию преподавателя. Защита от удара ножом по принципу «эскалатора».

Тема «Защита от пистолета»

Практика. Защита от наведенного пистолета в упор спереди. Защита от наведенного пистолета в упор сзади. Защита от попыток противника обезоружить спереди. Защита от попыток противника обезоружить сбоку.

Тема «Приемы обезоруживания»

Практика. Обезоруживание при попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака в момент проверки документов. Обезоруживание при попытке достать оружие из бокового кармана брюк в момент проверки документов. Защита при попытке достать оружие с земли. Совершенствование защитных действий при угрозе холодным оружием.

Совершенствовать защитные действия при угрозе пистолетом в упор и попыток завладеть оружием. Совершенствовать защитные действия при угрозе ружьем. Совершенствовать упреждающие действия при попытках достать оружие из кармана и с земли.

Экзамен

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебная литература

1. Приказ МВД России № 1025 ДСП-2012 г. “Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел”.
2. Лавров В.Н. Боевые приемы борьбы: Учебно-методическое пособие. – Н. Новгород – 1998.
3. Морозов В.М., Катков А.И. Техника выполнения приемов рукопашного боя. Учебно-методическое пособие. – Киров – 2004.
4. Коротаяев В.Г. Боевые приемы борьбы. Учебно-методическое пособие. – Домодедово – 1994.
5. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.П. Купцова. М., 424 с.

Дополнительная литература для учащихся

- Самойлов Д. Основы личной безопасности. М.: Элита-Стиль, - 2012
- Краснопольский С.С., Петрий А.М., Фомичев А.С. Практический курс рукопашного боя. М: Астрель, - 2014
- Кадочников А.А. Психологическая подготовка к рукопашному бою. М, 2003
- Сажин А. Рукопашный бой спецназа. Астрель. 2007.