

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РФ»  
ВОЛГОГРАДСКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Г. А. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская, В. В. Прохоренко  
С. Г. Дзержинский, И. С. Кленин

# СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Практический курс

*Учебное пособие*

Волгоград 2018

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.17я73

С 71

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной и физической подготовки Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, доцент **И. В. Прохорова**;

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки Волгоградской академии МВД России **В. С. Мартыненко**

*Допущено к изданию решением Редакционно-издательского Совета Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС при Президенте Российской Федерации в качестве учебного пособия*

**Дзержинский Г. А., Дзержинская Л. Б., Прохоренко В. В.,  
Дзержинский С. Г., Кленин И. С.**

**Д 71** **Специальная физическая подготовка. Практический курс:** учебное пособие / Г. А. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская, В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, И. С. Кленин; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

Учебное пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальностям 37.05.01 «Психология служебной деятельности», 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности», очного и заочного отделения 38.05.01 «Экономическая безопасность».

Содержание, представленного учебного материала, соответствует федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования, рабочей программе и названию учебного издания.

УДК 796.015(075.8)

ББК 75.17я73

ISBN 978-5-7786-0982-8

© Дзержинский Г. А., Дзержинская Л. Б., Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Кленин И. С., 2018

© Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2018

---

## Введение

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» принадлежит к гуманитарному образовательному циклу, занимая место среди многих дисциплин в модуле «Специальная подготовка» в структуре ООП специальностей специалитета. Специальная физическая подготовка предполагает работу над формированием и совершенствованием свойств и качеств студента, его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Она имеет большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического. Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

В связи с этим целью освоения данной дисциплины в вузах является формирование психофизической готовности выпускника к эффективному решению оперативно-служебных задач, развитие физических качеств, обеспечивающих успешное овладение специальностью, и способностью направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

Основными задачами данного учебного курса являются:

- понимание социальной роли специальной физической подготовки в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование научных знаний о теоретических основах общей и профессионально-прикладной физической подготовки;
- овладение практическими умениями и навыками ведения здорового образа жизни, обеспечения средствами физической культуры высокой работоспособности, рационального и эффективного решения двигательных задач;

- создание условий для достижения и поддержания на уровне, обуславливающим эффективное применение силы сотрудниками правоохранительных органов, психомоторных способностей: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- овладение навыками правомерного применения силы;

- формирование знаний, умений и навыков эффективного решения средствами физической подготовки профессионально-прикладных задач служебно-боевой подготовки и спортивно-массовой работы в правоохранительных органах, силовых структурах России.

Приступая к работе, коллектив авторов исходил из необходимости разучивания наиболее важных разделов, которые ярко подчеркивают наличие высокого развития профессиональных качеств специалистов.

# *Раздел 1*

## **ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, устойчивости к укачиванию и перегрузкам, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, совершенствование строевой выправки.

Занятия проводятся на гимнастических площадках, городках, в спортивных залах или специально оборудованных помещениях, на тренажерных комплексах, на местности.

### **1.1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ И БЕЗ, КОМПЛЕКСНО-СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

В занятия по гимнастике и атлетической подготовке включаются общеразвивающие упражнения (освоение техники выполнения комплекса вольных упражнения на 8 счетов, из различных исходных положений, в составе подразделения; освоение комплекса вольных упражнений на 16 счетов в составе подразделения).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений в экипировке, с отягощениями, на тренажерах, на фоне физического и психического утомления).

В этот раздел могут включаться следующие упражнения:

*Упражнение 1. Комплекс вольных упражнений № 1*  
(рис. 1).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, пальцы сжать в кулак,

медленно поднять руки вперед, затем вверх, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – разогнуть руки вверх, пальцы сжаты в кулак, ладони внутрь, прогнуться, смотреть вверх.

«Пять» – соединяя носки ног, присесть до отказа на обе ступни, колени вместе, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Шесть» – встать (носки ног не разводите), поднимая руки вперед, развести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак, прогнуться.

«Семь» – присесть до отказа на обе ступни, ладони на бедрах, локти в стороны.

«Восемь» – прыжком встать, ноги врозь на широкий шаг, руки на пояс.

«Девять» – разгибая левую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть левой руки (ноги не сдвигать).

«Десять» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Одиннадцать» – разгибая правую руку и одновременно с поворотом туловища налево отвести руку в сторону и назад до отказа, ладонь вперед пальцы сжаты в кулак, смотреть на кисть правой руки (ноги не сдвигать).

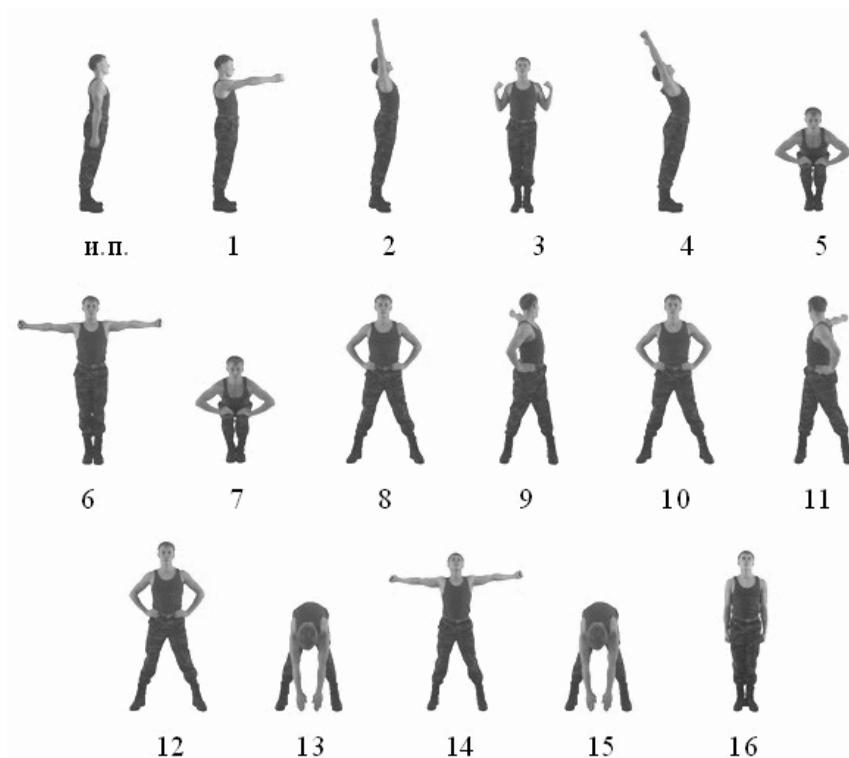
«Двенадцать» – повернуть туловище прямо, руки на пояс.

«Тринадцать» – резко наклониться вперед до касания пола пальцами рук, ладони назад (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямиться, поднимая руки вперед, отвести их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), ладони вперед пальцы сжаты в кулак.

«Пятнадцать» – резко наклониться вперед до касания пола руками, пальцы сжаты в кулак, ладони назад (ноги не сгибать).

«Шестнадцать» – прыжком строевая стойка.



**Рис. 1.** Комплекс вольных упражнений № 1

**Упражнение 2. Комплекс вольных упражнений № 2**  
(рис. 2).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – с силой отвести руки назад до отказа, пальцы разжать, ладони вперед и поднимаясь на носки медленно поднять руки в стороны, затем вверх, ладони внутрь, потянуться, смотреть вверх.

«Три» – опускаясь на обе ступни, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Четыре» – сделать широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы налево.

«Пять» – толчком приставить левую ногу к правой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, кулаки к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Шесть» – сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны, ладони вниз и поворотом головы направо.

«Семь» – толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, локти прижать к туловищу, ладони к плечам, лопатки соединить, смотреть прямо.

«Восемь» – прыжком встать ноги врозь на широкий шаг, руки вверх, ладони с хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад.

«Девять» – резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Десять» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Одиннадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

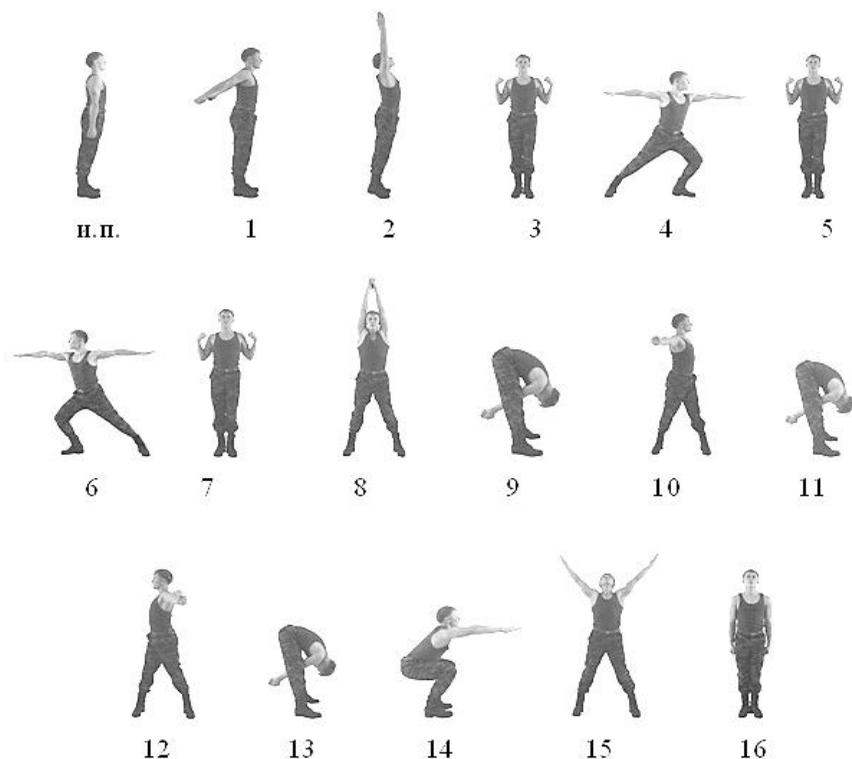
«Двенадцать» – не останавливаясь, выпрямиться, поднимая руки вперед повернуть туловище направо и резким движением развести руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед пальцы сжаты в кулак (ноги с места не сдвигать).

«Тринадцать» – не останавливаясь, повернуть туловище прямо, ладони рук соединить и резко наклониться вперед до отказа, руки между ног, ладони вместе (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – выпрямляясь, прыжком свести ноги на ширину плеч (ступни ног параллельно) присесть до отказа, руки вперед, ладони вниз.

«Пятнадцать» – прыжком поставить ноги врозь на широкий шаг, руки вверх в стороны, ладони внутрь.

«Шестнадцать» – прыжком строевая стойка.



**Рис. 2.** Комплекс вольных упражнений № 2

**Упражнение 3. Комплекс вольных упражнений № 3**  
(рис. 3).

Выполняется на 16 счетов.

Исходное положение – строевая стойка.

«Раз-два» – поднимаясь на носки, пальцы разжать и медленно поднять руки вперед, затем вверх в стороны, ладони внутрь, смотреть вверх, потянуться.

«Три» – опуская руки вперед принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Четыре» – толчком, выпрямляя ноги назад, принять упор лежа.

«Пять» – согнуть руки, поднять левую ногу до отказа, голову повернуть налево.

«Шесть» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Семь» – согнуть руки, поднять правую ногу до отказа, голову повернуть направо.

«Восемь» – разогнуть руки, принять упор лежа, голову повернуть прямо.

«Девять» – толчком ног принять упор присев, колени и носки соединить, ладони параллельно.

«Десять» – прыжком вверх выпрямиться и встать ноги врозь на широкий шаг, согнуть руки за голову, ладони прижать к затылку (правая сверху), локти в стороны и назад до отказа, смотреть прямо.

«Одиннадцать» – наклонить туловище влево (ноги не сгибать).

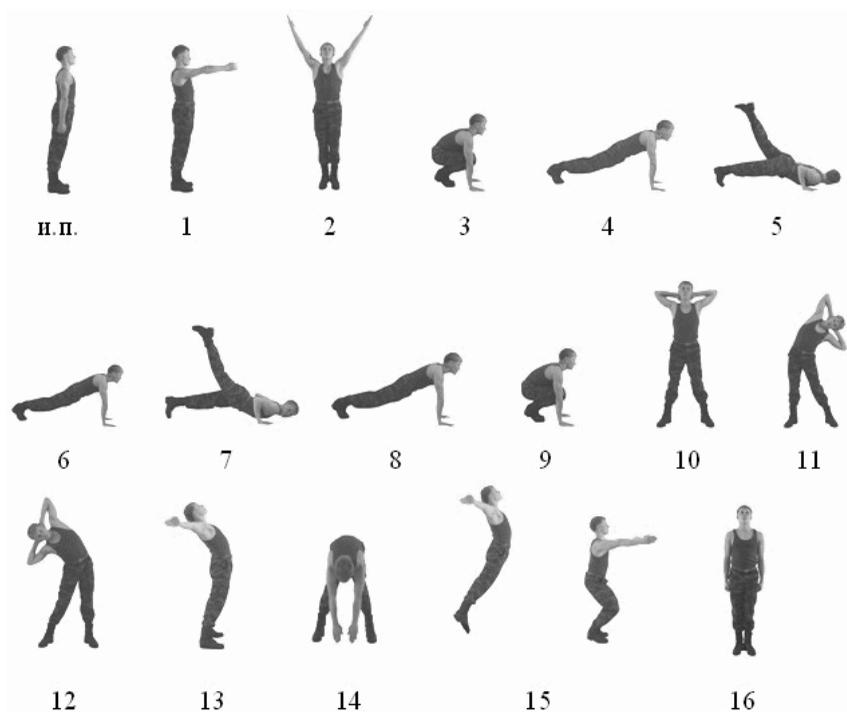
«Двенадцать» – не останавливаясь, наклонить туловище вправо (ноги не сгибать).

«Тринадцать» – не останавливаясь, выпрямиться и отклонить туловище назад, руки в стороны и назад до отказа, ладони вперед (ноги не сгибать).

«Четырнадцать» – не останавливаясь, наклонить туловище вперед до касания земли пальцами рук ладонями назад (ноги не сгибать).

«Пятнадцать» – выпрямляясь, выполнить прыжок вверх прогнувшись ноги вместе, руки в стороны, ладони вперед и принять положение «Доскок» (положение полуприседа на обе ступни, пятки вместе, носки и колени врозь, руки вперед в стороны, ладони внутрь, смотреть прямо).

«Шестнадцать» – строевая стойка.



**Рис. 3.** Комплекс вольных упражнений № 3

## 1.2. УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ

Упражнения на перекладине (юноши – освоение техники выполнения подъема завесом правой (левой вне), перемаха ноги назад в упор, маха дугой, оборота назад; совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в висе широким хватом, обратным хватом, комбинации из освоенных элементов; девушки – совершенствование техники сгибания и разгибания рук различными хватами на низкой перекладине и на высокой перекладине).

Упражнения на брусьях (юноши – освоение техники выполнения перемаха ног внутрь и маха назад, соскока вправо (влево) махом вперед с поворотом влево (вправо) держась двумя руками, комбинаций из освоенных элементов; девушки – освоение техники

раскачивания на параллельных брусьях, сгибания и разгибания рук в упоре).

В этот раздел могут включаться следующие упражнения:

***Упражнение 1. Подтягивание на перекладине*** (рис. 4).

Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в вися.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



**Рис. 4.** Подтягивание на перекладине

***Упражнение 2. Поднимание ног к перекладине*** (рис. 5).

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



**Рис. 5.** Поднимание ног к перекладине

**Упражнение 3. Подъем переворотом на перекладине**  
(рис. 6).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси снаряда выйти в упор на прямые руки. Положения виса и упора фиксируются, опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений махом.



**Рис. 6.** Подъем переворотом на перекладине

**Упражнение 4. Подъем силой на перекладине** (рис. 7).

Вис хватом сверху, сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки. Положение виса и упора фиксируются; опускание в вис выполняется произвольным способом.

Разрешается подъем силой на обе руки, незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



**Рис. 7.** Подъем силой на перекладине

**Упражнение 5. Соскок махом назад на перекладине** (рис. 8).

**ВАРИАНТ 1:** подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

**ВАРИАНТ 2:** вис, размахивание, подъем завесом правой (левой) вне, перемах ноги назад в упор, мах дугой, соскок махом назад.

**ВАРИАНТ 3:** вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад (рис. 8).

Разрешается, незначительное сгибание и разведение ног, неустойчивое приземление.



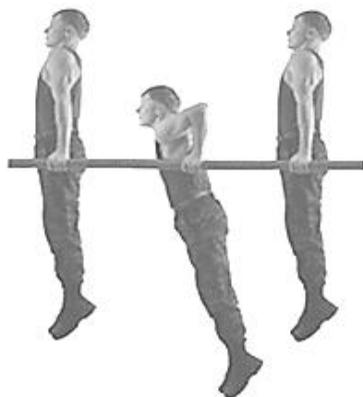
**Рис. 8.** Соскок махом назад на перекладине

**Упражнение 6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках** (рис. 9).

Упор, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор. Положение упора фиксируется; при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



**Рис. 9.** Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

***Упражнение 7. Угол в упоре на брусках*** (рис. 10).

Упор, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения «угол» до момента опускания пяток ног ниже жердей.



**Рис. 10.** Угол в упоре на брусках

***Упражнение 8. Соскок махом вперед на брусках*** (рис. 11).

**ВАРИАНТ 1:** упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

**ВАРИАНТ 2:** упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, кувырок вперед в

сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

ВАРИАНТ 3: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, мах вперед в сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками (рис. 11).

Разрешается выполнять соскок махом вперед в другую сторону.

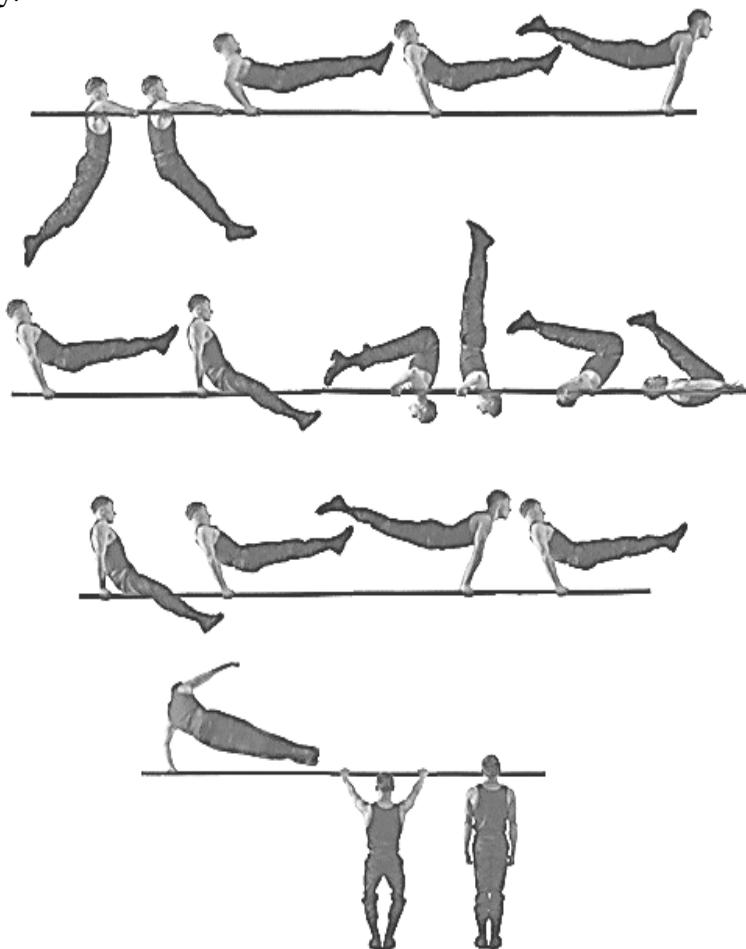


Рис. 11. Соскок махом вперед на брусках

### 1.3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В системе специальной физической подготовки атлетическая подготовка занимает существенное место в совершенствовании и развитии силовых способностей: абсолютной и взрывной силы, силовой, скоростно-силовой и специальной выносливости.

Для развития способностей к проявлению той или иной разновидности силы применяется общеразвивающие и специальные упражнения, объединенные в три группы с характерными признаками внешнего сопротивления.

Первая группа – это упражнения с преодолением собственного веса тела в целом, его частей и звеньев; во вторую группу входят упражнения с преодолением внешних сопротивлений; третья группа – это изометрические упражнения.

Упражнения первой группы являются наиболее доступными и распространенными в физической подготовке людей разного пола, возраста и подготовленности. Эти упражнения включают в себя силовые упражнения на гимнастических снарядах и без них, прыжково-беговые.

Одни и те же упражнения атлетической подготовки в зависимости от объема и интенсивности их выполнения, режима работы мышц, оперативного и текущего восстановления после нагрузок могут направленно способствовать развитию определенной силовой способности.

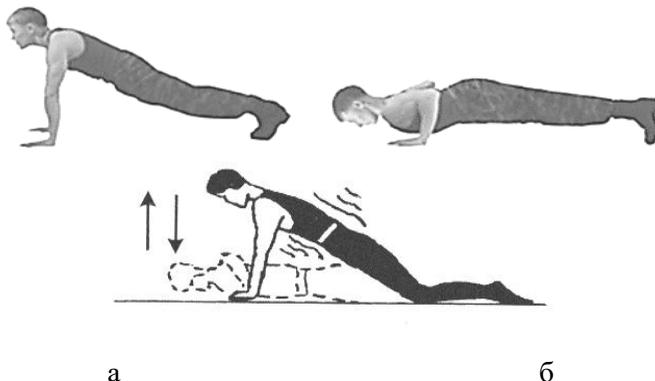
#### ***1.3.1. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса и спины***

Представленные ниже упражнения с различной степенью сложности их выполнения из различных исходных положений тела с использованием технических устройств, тренажеров, отягощений и без них, направлены на развитие двигательного потенциала мышц плечевого пояса: рук, груди, спины.

***Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** (рис. 12).

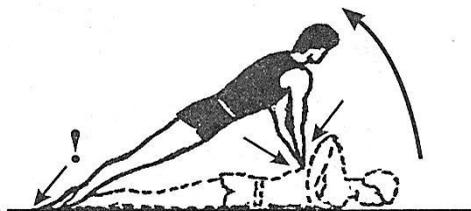
Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки (рис. 12а). При слабой физической

подготовленности упражнение следует выполнять с опорой коленями (рис. 126).



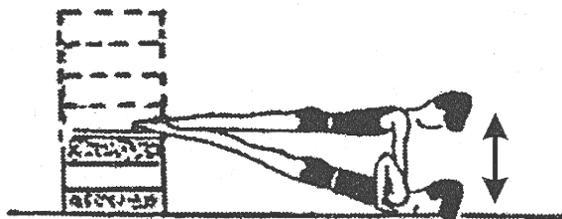
**Рис. 12.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

ВАРИАНТ 1: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с отталкиванием и сменой положения рук к моменту постановки их на опору, например: узко-широко, вперед-назад и т.п. (рис. 13)



**Рис. 13.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

ВАРИАНТ 2: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа с положением ног выше уровня головы (рис. 14).



**Рис. 14.** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

ВАРИАНТ 3: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на подставках или параллельных брусьях гимнастических скамьях с глубоким опусканием корпуса (рис.15, 16). Для менее подготовленных данное упражнение выполняется с опорой коленями.

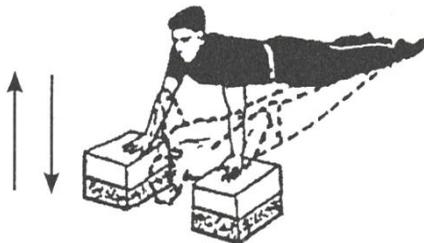


Рис. 15. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на подставках

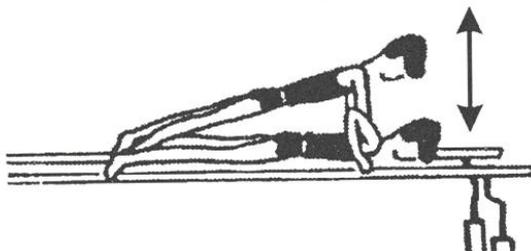


Рис. 16. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на параллельных брусьях

*Упражнение 2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.*

Сгибание-разгибание рук с перемещением вперед-назад (ходьба): с вертикальным положением тела на параллельных брусьях или горизонтально на полу (рис. 17, 18).

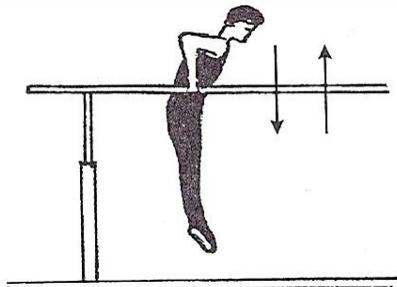
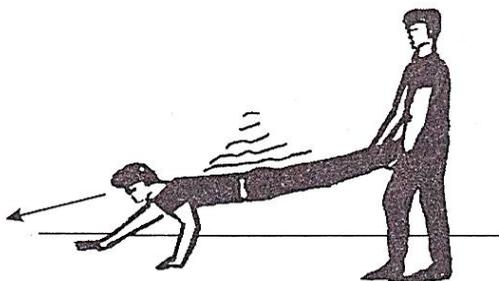


Рис. 17. Сгибание-разгибание рук с перемещением вперед-назад (ходьба) с вертикальным положением тела на параллельных брусьях

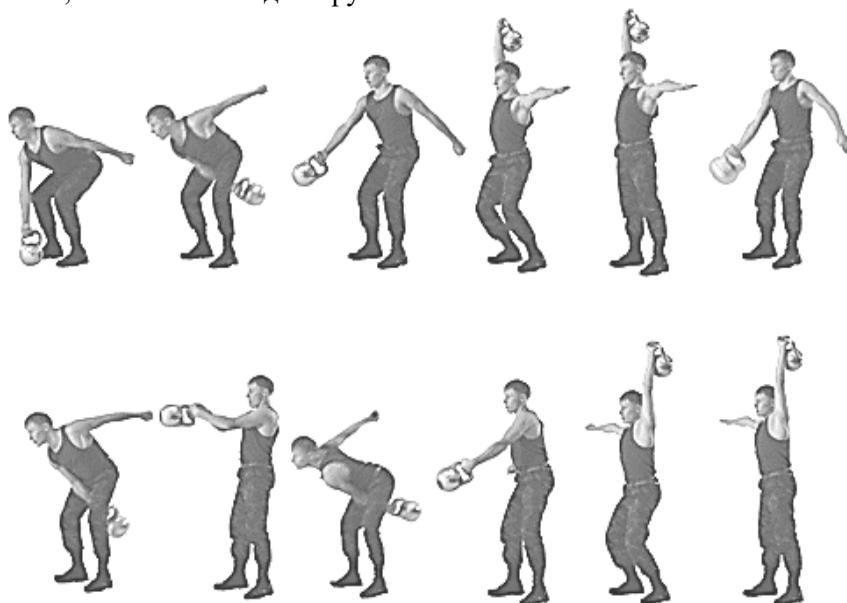


**Рис. 18.** Сгибание-разгибание рук с перемещением вперед-назад (ходьба) горизонтально на полу

**Упражнение 3. Рывок гири** (рис. 19). Вес гири 16–24 кг.

Стойка – ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук – другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется на замахе вперед.

Запрещается отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

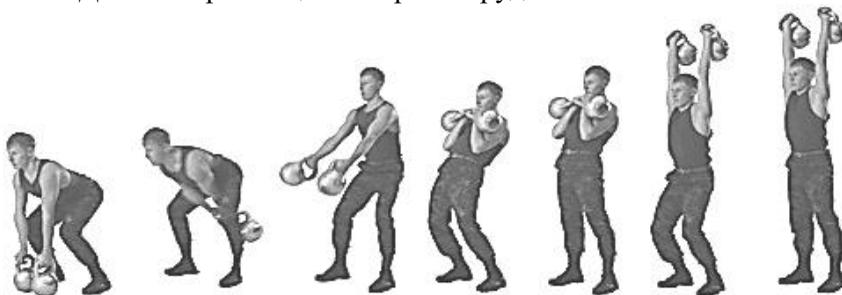


**Рис. 19.** Рывок гири

**Упражнение 4. Толчок двух гирь** (рис. 20). Вес гири 16–24 кг.

Стойка – ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках.

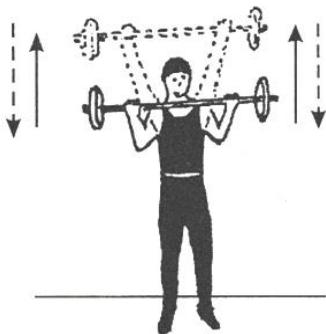
Для повторения цикла гири на грудь.



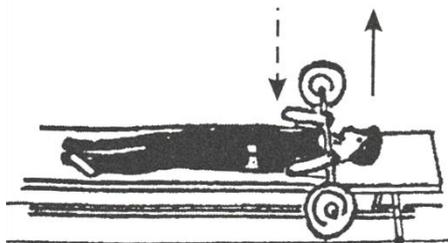
**Рис. 20.** Толчок двух гирь

**Упражнение 5. Жимы.**

Жимы отягощений (штанга, гантели, гири) при различных положениях тела: стоя, лежа (рис. 21, 22, 23, 24).



**Рис. 21**



**Рис. 22**

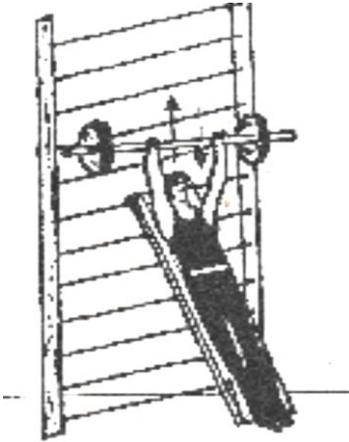


Рис. 23

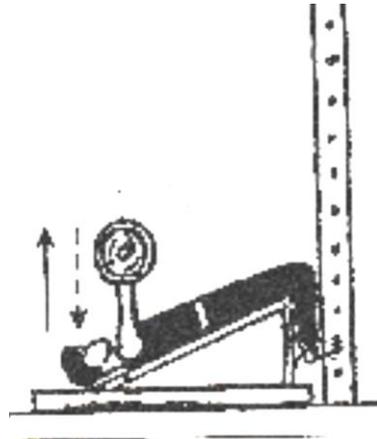


Рис. 24

**Упражнение 6. Подтягивание в висе на перекладине с различными хватами.**

Подтягивание в висе на перекладине до подбородка или за голову с различными хватами, с опорой ногами: сверху, снизу, разнохватом, с узким, широким, с дополнительным отягощением (рис. 25, 26, 27, 28).

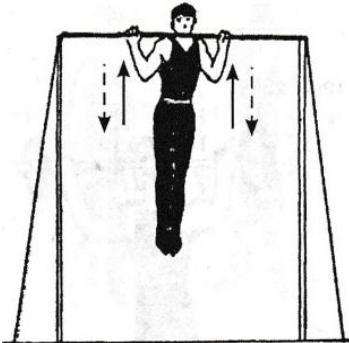


Рис. 25

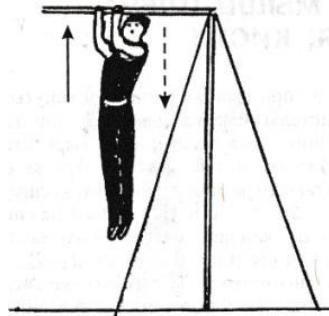


Рис. 26

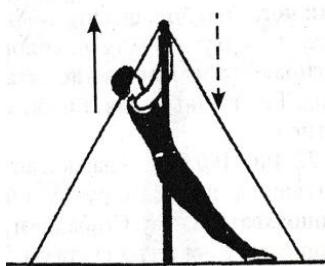


Рис. 27

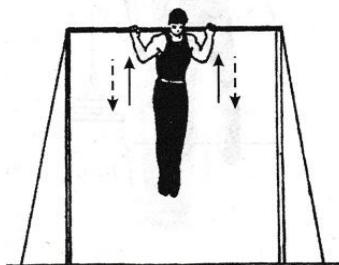


Рис. 28

**ВАРИАНТ 2:** из виса подтягивание со сменой хватов на каждый счет: сверху-снизу; узкий-широкий; разнохват-на разнохват. Смена хватов выполняется в момент максимального подтягивания.

**ВАРИАНТ 3:** из виса хватом сверху или снизу подтягивание с последующим медленным разгибанием рук или удержанием тела в висе с полусогнутыми руками.

**Упражнение 7. Подъем штанги узким хватом сверху или гири вдоль туловища до подбородка и выше** (рис. 29, 30).

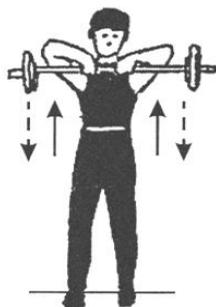


Рис. 29

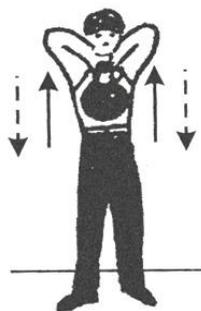


Рис. 30

**Упражнение 8. Подтягивание отягощения (штанга, гантели, гири) к груди в положении наклона туловища вперед** (рис. 31, 32, 33).

Основной функцией мышц нижней части спины является разгибание позвоночника. Для развития силового потенциала этих мышц в атлетической подготовке используются упражнения без

дополнительных сопротивлений, с отягощениями от среднего до около предельного веса, а также упражнения с изометрическими и статическими напряжениями.

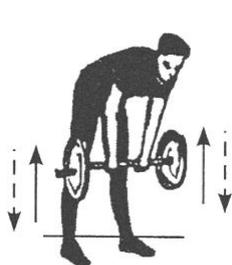


Рис. 31



Рис. 32

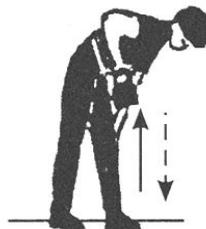


Рис. 33

Роль внешних сопротивлений выполняют отягощения (штанги, гири), амортизаторы, утяжелители. При работе с отягощениями во избежание травм межпозвоночных дисков, упражнения следует выполнять с безрывкового начала движения, с прямой спиной, прогибаясь в поясничном отделе. Упражнения выполняются в положениях лежа на животе, стоя или сидя.

**Упражнение 9. Разгибание туловища в положении лежа** (рис. 34, 35, 36, 37, 38).

В положении лежа при разгибании туловища опорными неподвижными звеньями тела являются таз и ноги, при движении таза и ног неподвижны корпус и руки. В этих упражнениях в крайне высоком положении туловища или ног следует зафиксировать позу в течении 2–3 сек с последующим медленным сгибанием.



Рис. 34

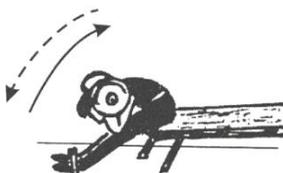


Рис. 35

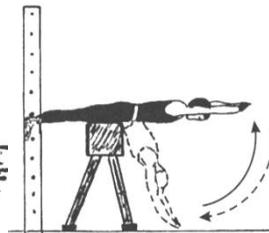


Рис. 36

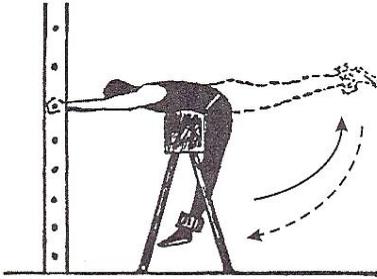


Рис. 37

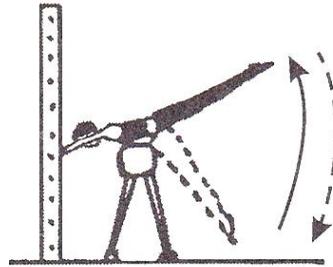


Рис. 38

**Упражнение 10. Стоя с тягой штанги** (рис. 39, 40).

В упражнениях стоя с тягой штанги прямой спиной или с наклонным туловищем вперед, ноги должны быть немного согнуты в коленных и тазобедренных суставах.



Рис. 39

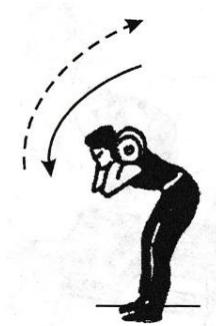


Рис. 40



Рис. 41

**ВАРИАНТ 2:** упражнение, выполняемое в положении стоя: и.п. – выпрямленные руки с отягощением подняты вверх и жестко зафиксированы в плечевых суставах; продольные оси рук и туловища должны совпадать; при сгибании – разгибании туловища в горизонтальных положениях в течение 3–4 с удерживать позу (рис. 41).

### ***1.3.2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса***

При развитии мышц брюшного пресса независимо от вида и сложности упражнения, их рекомендуется выполнять, во-первых, в конце тренировочного занятия, во-вторых, с большим количеством повторений до утомления работающих мышц.

Наиболее простыми и доступными для выполнения являются три типа упражнений в положении сидя или лежа на спине. Для усиления тренировочного эффекта у каждого из трех типов упражнений можно изменять исходное положение звеньев тела, к основным движениям добавлять дополнительные, а также увеличивать нагрузку за счет отягощений.

#### ***Упражнение 1. Наклоны туловища вперед*** (рис. 42).

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



**Рис. 42.** Наклоны туловища вперед

#### ***Упражнение 2. Сгибании-разгибании туловища лежа на спине.***

При выполнении упражнений лежа на спине при сгибании-разгибании туловища, ноги могут быть не только закреплены, но и свободно находится на опоре, или удерживаться неподвижно в безопасном положении под различными углами (рис. 43, 44, 45).

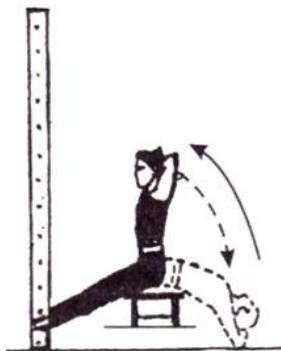


Рис. 43

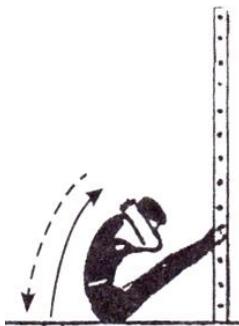


Рис. 44



Рис. 45

ВАРИАНТ 2: в этих упражнениях сгибание-разгибание туловища можно дополнить пружинистыми поворотами туловища вправо, влево (рис. 46).



Рис. 46

ВАРИАНТ 3: при выполнении этих упражнений лежа на спине, при неподвижном плечевом поясе, обязательным условием является отрыв от опоры с последующим движением не только ног, но и таза. После отрыва таза и последующего сгибания туловища движения ног направлены вверх или в сторону головы (рис. 47, 48, 49).

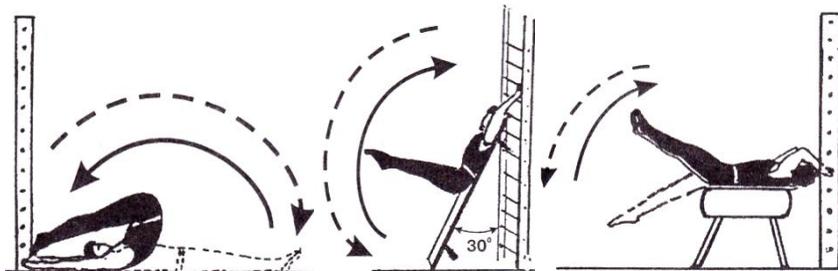


Рис. 47

Рис. 48

Рис. 49

**Упражнение 3. Для развития мышц брюшного пресса с исходным положением лежа на спине**

Выполняются одновременными встречными движениями туловища и ног за счет сгибания в тазобедренных суставах.

ВАРИАНТ 1: встречное движение туловища и выпрямленных или согнутых ног (рис. 50);



Рис. 50

ВАРИАНТ 2: сгибание-разгибание с одновременным движением ног как при езде на велосипеде;

ВАРИАНТ 3: слегка сгибая ноги в коленных суставах при встречных движениях, одновременно выполнять поочередное скручивание туловища вправо – влево, отводя ноги в противоположную сторону (рис. 51).



Рис. 51

**Упражнение 4.** Для развития мышц брюшного пресса с исходным положением в вися с верхней опорой хватом руками снизу на гимнастической стенке, перекладине.

Упражнения выполняются с максимальным подъемом ног, чтобы достать место хвата руками стопами, коленями и голеними (рис. 52, 53, 54).

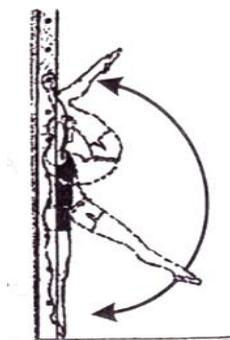


Рис. 52

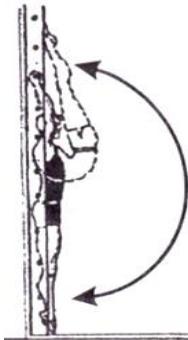


Рис. 53

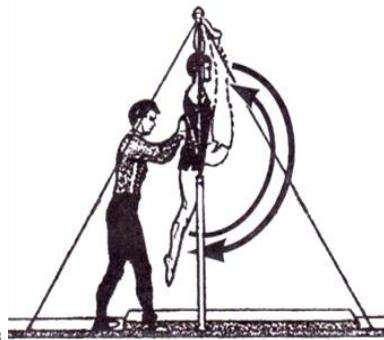


Рис. 54

**Упражнение 5. Комплексное силовое упражнение 1** (рис. 55).

Выполняется в течение 1 минуты: первые 30 с. – максимальное количество подниманий туловища в сед из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90, руки за головой. Студент поднимает туловище до касания локтями коленей, затем возвращается в исходное положение (до касания мата лопатками); вторые 30 с. – максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа (тело прямое, руки в локтевых суставах сгибаются до касания грудью пола или предмета) для – девушек и.п. с колен. Фиксируется количество раз (сумма упражнений).



Рис. 55. Комплексное силовое упражнение 1

### ***Упражнение 6. Комплексное силовое упражнение 2.***

Серия состоит из 3-х упражнений, выполняемых в строгой последовательности: 1) 10 – сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, из исходного положения ноги на коленях; 2) 10 – подятий туловища в сед, с касанием руками носков ног из и.п. лежа на спине, руки на поясе; 3) 10 – выпрыгиваний вверх из и.п. упор присев. Выполняется 3-и серии подряд. Фиксируется время выполнения трех серий.

### ***Упражнение 7. Комплексное силовое упражнение 3.***

Цикл состоит из 4-х упражнений: 1) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (касаться грудью пола) – 10 раз; 2) из упора лежа принять положение упор присев – 10 раз; 3) лечь на спину, руки на пояс, поднимание туловища до положения сидя – 10 раз; 4) произвести выпрыгивания вверх, руки за головой – 10 раз. Повторить 3 цикла указанных упражнений без пауз. Фиксируется время выполнения трех серий.

### ***Упражнение 8. Упор на предплечьях.***

Из и.п. – упор лежа на предплечьях, ноги на носках, спина и ноги составляют одну прямую. Фиксируется результат секундомером с точностью до 0,2 секунды.

## ***1.3.3. Упражнения для мышц ног***

Мышцы ног человека преимущественно участвуют в опорной и двигательной функциях и способны выдерживать огромные физические нагрузки. Например, при приземлении с высоты 1,5 м нагрузка на ноги составляет в 5–6 раз больше собственного веса человека.

В системе общей и специальной атлетической подготовки для поддержания и развития силового потенциала мышц ног служат упражнения и нагрузки, направленные на воздействие собственно-силовых, скоростно-силовых «взрывных» способностей и специальной выносливости.

Собственно-силовые способности проявляются при максимальном мышечном напряжении и развивают их в условиях применения отягощений или других внешних сопротивлений.

При выполнении упражнений с отягощениями следует помнить:

- отягощения должны соответствовать уровню подготовленности занимающегося, увеличивать вес отягощений постепенно и строго дозировано;

- при работе с околопредельными весами необходимо максимальная концентрация внимания и обязательное присутствие страховки.

При развитии собственно-силовой способности мышц ног упражнения выполняются с максимальным напряжением и малым количеством движений.

### ***Упражнение 1. Подъемы на одной ноге.***

Подъемы на одной ноге, стоящей на возвышенности, со смежной ног (рис. 56, 57).

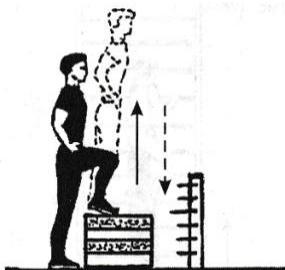


Рис. 56

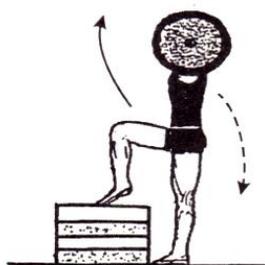


Рис. 57

### ***Упражнение 2. Полуприсяды и присяды на одной-двух ногах.***

Полуприсяды и присяды на одной – двух ногах с отягощениями и без (рис. 58, 59).

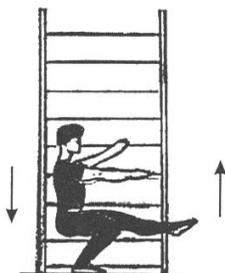


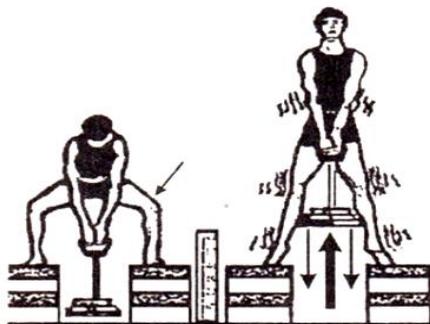
Рис. 58



Рис. 59

**ВАРИАНТ 2:** Приседания или полуприседы с отягощением величиной 70–80 % от максимального. В подходе выполняется 5–6 повторений с предельной скоростью проявления усилий и обязательным расслаблением мышц ног (поочередным встряхиванием левой, правой ноги) после каждого движения. Темп повторения не высокий. В серии выполняется 2–4 подхода с интервалом отдыха 4–5 мин.

**ВАРИАНТ 3:** Быстрое выпрыгивание с отягощением 30–60 % от максимума после предварительного (подготовительного) предельно быстрого подседания. После каждого выпрыгивания обязательно следует расслаблять ноги путем их поочередного встряхивания. В подходе выполняется 5–6 выпрыгиваний. Серия выпрыгиваний состоит из 2–3 подходов с паузами отдыха между ними 4–5 мин. (рис. 60).



**Рис. 60.** Быстрое выпрыгивание с отягощением

**ВАРИАНТ 4:** Выпрыгивание с гирей 2 подхода по 6–8 раз. После 3–4 мин отдыха прыжковое упражнение с околопредельным усилием, Например, восьмикратный прыжок с места с ноги на ногу – 2 подхода, затем 2 подхода по 6 раз. Время отдыха между подходами 2–3 мин. Данный комплекс упражнений повторяется 2–3 раза с перерывами по 6–7 мин.

**ВАРИАНТ 5:** По 2 приседания с весом 90–95 % от максимального – 2 подхода. Затем 2 серии по 6–8 отталкиваний после прыжка в глубину. Отдых между приседаниями и прыжками 2–4 мин, между прыжковыми сериями 4–5 мин.

**ВАРИАНТ 6:** Выполнить 2 подхода по 2–3 медленных приседания с весом 90% от максимального. Затем 3 подхода по 6–8 максимально быстрых приседаний и выпрыгиваний с весом 30 % с

обязательным расслаблением (встряхиванием) ног между движениями. Отдых между подходами 3–4 мин.

### ***Упражнение 3. Поднятие ноги с отягощением***

В положении стоя с опорой спиной (например, о гимнастическую стенку) поднять прямую ногу с отягощением максимально высоко (вперед, в сторону), удержать в течении 2–3 сек и медленно опустить на опору (рис.61,62). Подобные движения можно выполнить в положении лежа на спине или на боку с подъемом ноги до угла 45-60 градусов.

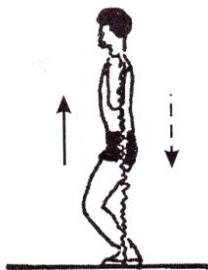


**Рис. 61**

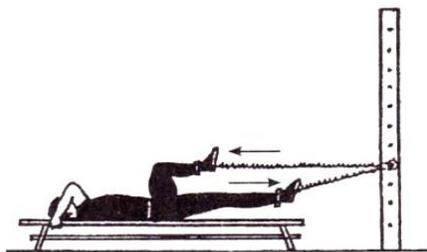


**Рис. 62**

ВАРИАНТ 2: в полевых условиях при отсутствии специальных отягощений для развития силы ног с успехом можно применять амортизаторы, эспандеры или выполнять упражнения с партнером (рис.63, 64, 65, 66).



**Рис. 63**



**Рис. 64**

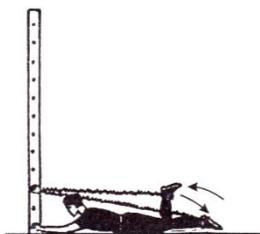


Рис. 65



Рис. 66

Разновидностью скоростно-силовых способностей является «взрывная» сила. Особенности этой силы – быстрота начального напряжения мышц при условии последующего околопредельного и максимального уровня проявления силы и скорости одновременно.

Для развития «взрывной» силы ног используются прыжковые, беговые упражнения и с отягощениями повторно-серийным методом.

Прыжковые упражнения разделяются на короткие с количеством отталкиваний от 4 до 10 раз в одном подходе и длинные – на отрезках до 40–50 м.

Короткие «взрывные» прыжки выполняются с отталкиванием в полную силу одной, двумя ногами одновременно или поочередно с ноги на ногу на месте или с продвижением вперед.

Каждое выпрыгивание следует после амортизационного подседания без остановки с быстрым переключением на мощное отталкивание. Количество выполняемых серий коротких прыжковых упражнений определяется появлением явных признаков утомлений.

Несколько универсальных вариантов использования коротких прыжковых упражнений с направленностью на развитие взрывного компонента.

**Упражнение 4. Комплекс упражнений** (рис. 67).

Направлен на развитие «взрывной» силы мышц, состоящий из 6 упражнений, представлен ниже. В методе круговой тренировки комплекс может выполняться 2–3 раза.

1) из положения лежа разгибание рук с отталкиванием от опоры и хлопок в безопорном положении (6–8 раз);

2) из положения лежа на спине максимально быстрые встречные сгибания туловища и прямых ног в высокий угол с фиксированием конечной позы 2 с (6–8 раз);

3) спрыгивание и запрыгивание на возвышение (6–8 раз);

4) из положения лежа быстрое разгибание рук с последующим отталкиванием от опоры (6–8 раз), положение ног выше головы;

5) лежа на спине, согнув руки перед грудью, сгибаясь в тазобедренных суставах и слегка сгибая ноги, скручивающиеся на встречу повороты туловища и ног влево, вправо;

6) после прыжка в глубину 3–5 прыжков с максимальным отталкиванием вверх или с продвижением вперед.

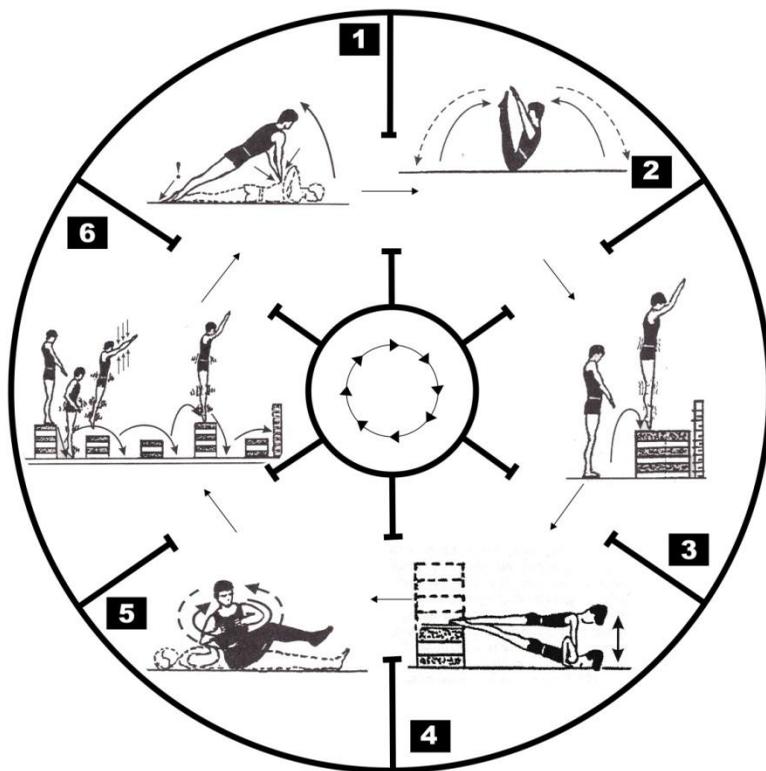


Рис. 67. Силовая подготовка в форме круговой тренировки

#### **1.4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ГИМНАСТИКЕ И АТЛЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью обучающихся;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- надежной помощью и страховкой при выполнении опорных прыжков и упражнений на снарядах;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);
- проверкой надежности крепления рук и ног при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах.

При занятии атлетизмом особенно с использованием технических устройств, тренажеров и отягощений необходимо:

- строго соблюдать правила техники безопасности, чтобы не навредить себе и окружающим;
- перед выполнением основной нагрузки обязательно проводить общую и специальную разминку в соответствии с предстоящей работой;
- без предварительной подготовки руководствоваться следующими принципами: от простого к сложному; не стремиться к быстрому форсированию подготовки посредством чрезмерно больших и максимальных нагрузок.

## *Раздел 2*

# **ПРИКЛАДНАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **2.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ (НИЖНЯЯ) АКРОБАТИКА**

Акробатические упражнения применяются с целью совершенствования физических качеств и специальных навыков в физической подготовке различных видов Вооруженных Сил и родов войск, силовых структур. Они развивают мышцы, укрепляют связки и суставы, благотворно воздействуют на органы дыхания и кровообращения, способствуют воспитанию ловкости и координации движений, пространственной ориентировки.

С помощью акробатических упражнений вырабатывается устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов в профессиональной деятельности силовых структур и ведомств.

Нижняя акробатика – раздел, включающий в себя навыки перемещения на нижнем уровне, способы управления телом, кувырки, скольжения, перекаты и т. д.

Кроме самих базовых элементов, существует значительное количество подготовительных и «подводящих» упражнений, облегчающих понимание движения и поэтапное формирование правильных двигательных навыков.

С одной стороны, это раздел, включающий в себя технику безопасных падений, перекатов, кувырков, переползаний, скольжений и многое другое.

С другой стороны, если рассматривать действия, объединяемые названием «нижняя акробатика», с позиций функционального предназначения, то это сочетанный комплекс двигательных навыков, применяемых для ухода с линии атаки противника, сокраще-

ния дистанции до него, совершения маневра, обмана, скрытого подхода к противнику, нанесения ударов, подбора оружия и подручных средств и их метания, а также с целью обезопасить себя от возможных травм при различных падениях.

Третий важный аспект – это воздействие двигательных навыков, формируемых разделом «нижней акробатики», на общие координаторные способности, устойчивость вестибулярного аппарата и способность более объемного восприятия окружающего пространства.

В этот раздел программы входят кувырки, падения, скольжения, перекаты, переползание, передвижение по пластунски.

### ***2.1.1. Кувырки***

Один из самых простых акробатических и спортивных элементов, который доступен для самостоятельного изучения и по силам большинству людей, который, при правильном выполнении, способен практически полностью погасить инерцию от падения (а значит, и снизить травматизм), неожиданно разорвать дистанцию с противником, даже вырваться из захвата или болевого приема.

Кувырком называется акробатическое упражнение в виде вращательного движения туловища с переворотом через голову. Его особенность – в последовательном касании разными частями тела опоры.

#### ***Упражнение 1. Кувырок вперед*** (рис. 68).

Строевая стойка, упор присев, наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног), встать. При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени.

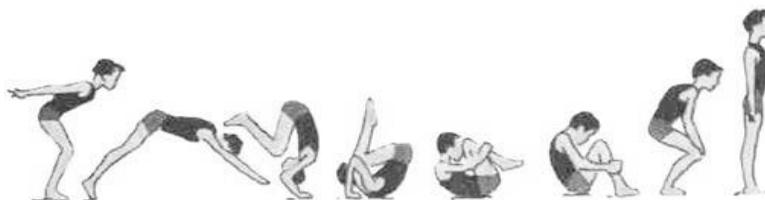


**Рис. 68.** Кувырок вперед

**Упражнение 2. Кувырок вперед прыжком** (рис. 69).

Полуприсед руки назад, толчком ног и махом рук вперед прыгнуть повыше вверх-вперед на руки, сгибая руки и наклоняя голову на грудь, сделать кувырок вперед в упор присев.

Последовательность разучивания: выставляя руки подальше вперед, – кувырок вперед с места; кувырок вперед с разбегу толчком двух ног; кувырок вперед через препятствие (низкие стойки, козел) с постепенным увеличением высоты (до 120 см).



**Рис. 69.** Кувырок вперед прыжком

**Упражнение 3. Кувырок вперед через стойку на руках** (рис. 70).

Махом одной и толчком другой ноги выполнить стойку на руках; не задерживаясь в стойке, плавно согнуть руки, наклонить голову к груди, опереться лопатками на мат и начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок.



**Рис. 70.** Кувырок вперед через стойку на руках

**Упражнение 4. Кувырок назад** (рис. 71).

Кувырок назад может быть в группировке или согнувшись.

Первый делается – строевая стойка, упор присев и опираясь руками о пол, наклоняя голову к груди, принять положения груп-

пировки, сильно оттолкнувшись руками нужно перекатиться назад и перевернуться через голову, силой разгибая руки принять положение упор присев, встать.

Кувырок согнувшись - приняв основную стойку, наклоняются вперед, садятся, держа ноги прямо. Движение продолжают перекатом назад через спину. Затем выходят в основную стойку. Подстраховку при этом осуществляют, помогая в момент переворота одной рукой за плечо, второй - под спину.



Рис. 71. Кувырок назад

#### ***Упражнение 5. Кувырок с перекатом через плечо.***

Сложнее в исполнении тот же кувырок с перекатом через плечо. Выполняется, как правило, из седа, с соединенными ногами и разведенными руками по бокам, путем переката назад. При касании пола лопатками нужно резко разогнуться, направив ноги вверх. Одновременно повернуть голову вбок и опереться рукой рядом с ней. Перекатиться через грудь, затем через живот. Выпрямить руки и затем поднять голову.

Также существует кувырок назад, выполняемый через плечо. Кувырки вперед аналогично делятся на те, что проводятся согнувшись, в группировке, т. н. длинный с прыжка или из стойки на голове – последний вариант чаще изучают юноши.

#### ***Упражнение 6. Переворот в сторону (рис. 72).***

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.

Проводится в любом помещении или на ровной площадке.



**Рис. 72.** Переворот в сторону

### ***2.1.2. Падения***

Под падением понимается движение, обеспечивающее переход тела из вертикального в горизонтальное положение без оборота вокруг продольной оси или линии плеч.

Падения могут осуществляться на грудь, на спину, набок (влево, вправо), на спину с разворотом. Эти элементы на начальной стадии обучения должны отрабатываться сначала из базовой стойки, а в дальнейшем из любого положения, чтобы не было сформирована стойкая привычка в «привязке» к единственному исходному положению. Данные падения могут применяться в условиях, далеких от условий спортивного зала и «апелляция» к закреплённой технике спортивных самостраховок может серьезно подвести в боевой ситуации.

#### ***Упражнение 1. Падение на грудь (рис.73).***

При падении на грудь необходимо из базовой стойки, опуская таз вниз, отбросить ноги назад и в стороны и приземлиться на согнутые в локтевых суставах и выставленные перед грудью руки. Локти должны быть разведены в стороны. Контакт рук с поверхностью начинает осуществляться в следующей последовательности: кончики пальцев – пальцы – ладони – внутренние поверхности предплечий. За счет этого эффективно гасится энергия падения и осуществляется плавная и бесшумная амортизация.



**Рис. 73.** Падение на грудь

***Упражнение 2. Падение набок (влево, вправо)*** (рис. 74).

При падении набок (влево, вправо) необходимо из базовой стойки скрутиться в бедрах и, выбросив согнутые в коленях ноги в сторону (влево или вправо), приземлиться на руки, как при падении на грудь. Часто на начальном этапе обучения возникает тенденция у занимающихся к переразгибанию и закреплению локтевого сустава, особенно руки со стороны падения. Это может привести к травмам, так как выключается амортизирующая способность системы рычагов руки. На это надо обращать внимание. При этом согнутые в коленях ноги должны составлять между собой угол  $= 90^\circ$ , угол между бедром согнутой ноги и ее голенью тоже должен составлять  $= 90^\circ$ , что необходимо для предотвращения повреждений коленных суставов. Голова должна быть приподнята.



**Рис. 74.** Падение набок (влево, вправо)

### ***Упражнение 3. Падение на спину из базовой стойки.***

При падении на спину из базовой стойки присесть, вытянуть любую ногу вперед (в зависимости оттого, в какую сторону совершается падение) и «сесть» на пятку опорной ноги разноименным этой ноге бедром. В данном случае правым бедром на левую пятку. Правая рука тянется за пяткой правой ноги, помогая округлять спину. После этого перекатиться по односторонней широчайшей мышце и перевернуться на всю спину, поджав под себя ступни ног. Этим поджиманием гасится энергия, которая забрасывает ноги вверх. Подбородок необходимо прижать к груди. Руками в момент контакта с поверхностью не упираться.

### ***2.1.3. Перемещения на нижнем уровне***

Существуют различные перемещения на нижнем уровне. Их необходимо знать для того, чтобы быстро встать после падения, переместиться в более удобное положение или за укрытие, защититься или нанести удар противнику, метнуть в него нож или любое подручное средство, вести огонь в различных направлениях и т.д.

Рассмотрим некоторые из них.

#### ***Упражнение 1. Подготовительное упражнение к движению «звезда».***

Исходным положением является упор лежа лицом вниз. Начиная упражнение, необходимо правую ногу (в данном случае), согнув в коленном суставе, пронести под левой ногой. Опираясь на правую руку и перебрасывая левую, развернуться всем телом через левое плечо и принять положение упора в поверхность руками и ногами, а спиной вниз. После этого, продолжая движение, пронести согнутую левую ногу под правой, развернуться к поверхности лицом и принять исходное положение. Упражнение необходимо уверенно исполнять в обе стороны.

#### ***Упражнение 2. Движение «звезда».***

Из исходного положения «лежа на спине», при движении вправо, необходимо скрутиться в тазе и пронести согнутую в колене левую ногу под правой ногой, одновременно поворачиваясь на левый бок. Продолжая движение, принять положение «лежа на

животе». После этого, продолжая вращаться в выбранном направлении, повернуться на правый бок, протянув правую ногу под коленным сгибом левой. Это следующее промежуточное положение. Конечная фаза – это разворот на спину.

Необходимо добиваться выполнения этого упражнения плавным, слитным и единым движением, без пауз, рывков и замираний. Промежуточные положения вовсе не являются моментами остановки, а каждое последующее движение должно плавно протекать из предыдущего.

Важным требованием является правильная организация поля зрения во время движения. Глаза обучаемого должны обозревать все пространство вокруг, а оружие, находящееся в руках, желательно направлять в сторону обращенного взора.

Вообще, уместным будет здесь заметить, что надо добиваться от обучающихся выполнения всех упражнений без фиксации взгляда на руке или ноге, выполняющих какое-либо ответственное движение. Все упражнения должны доводиться до такой стадии усвоения, чтоб самые сложные их моменты не требовали зрительного контроля за действиями тела. В бою перенос внимания с окружающей обстановки на собственное тело может оказаться фатальным.

### ***Упражнение 3. «Падение способом скольжения».***

Из положения «стоя» присесть, скрутиться в бедрах в выбранном направлении и, в зависимости от этого, вытянуть правую или левую ногу (в данном случае левую) под острым углом к поверхности, на которую совершается падение.

После этого, продолжая приседать, целесообразно контакт ноги с поверхностью начать с подъема стопы, а рук – так, как при падении набок. Нога вращается и контактирует в следующей последовательности: «подъем стопы – внешняя сторона голени – передняя сторона бедра».

В момент контакта бедра с поверхностью осуществляется поворот на живот и грудь, а руки, препятствуя жесткому удару о поверхность, продолжают движение тела отталкиванием по направлению набранной инерции. Конечная фаза данного падения позволяет обучаемому после завершения скольжения совершать различные повороты и другие движения и действия в выбранном

согласно обстановке направлению.

Приведенные упражнения тренируются без оружия и с оружием, с открытыми и завязанными глазами, как на гладкой поверхности, так и с преодолением препятствий, например, на обычной общевоинской полосе препятствий.

#### ***2.1.4. Перекаты***

Это акробатическое упражнение представляет собой вращательное движение с обязательным последующим касанием опоры. При перекате переворачивания через голову не производятся. Он может иметь вспомогательный характер или являться самостоятельным упражнением. Иногда перекат – связующее звено между основными элементами.

##### ***Упражнение 1. Перекат назад***

Из основной стойки группируются и перекатываются назад до касания пола затылком. Сохраняя группировку, возвращаются к исходному положению.

ВАРИАНТ 2: – приняв основную стойку, наклониться вперед, руки сзади вниз. Опираясь о пол с прямыми ногами, согнуться, захватив руки под коленями и плавно перекатиться назад, коснувшись кончиками носков пола за головой. Затем перекатиться в положение седа.

##### ***Упражнение 2. Перекат назад и вперед из упора присев***

Возьмитесь руками за голени и, уплотняя группировку, сделайте перекат назад, до опоры на шею и голову; не останавливаясь и сохраняя группировку, сделайте перекат вперед и встаньте в упор присев, не помогая себе руками.

ВАРИАНТ 2: – то же, начиная перекат из основной стойки, захватывая группировку во время приседания, вначале выполнять лучше на мягкой опоре (на мате ковре, одеяле и т. д.) Для проверки правильности усвоения можно выполнить упражнение на полу.

##### ***Упражнение 3. Перекат в сторону***

При перекатах в сторону тело выводится из равновесия в одну из сторон (правую или левую). Плечо и предплечье последова-

тельно касаются пола. Перекат осуществляется в противоположную сторону, затем принимается исходная позиция.

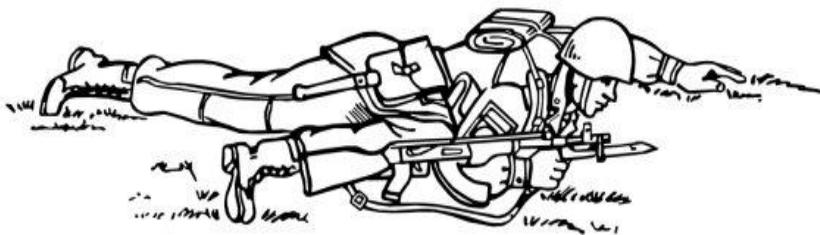
**ВАРИАНТ 2:** – может быть перекат в сторону из седа (так называемый крутой перека́т) с ногами вместе или врозь. Другой его вид – перека́т в сторону прогнувшись (делается из положения лежа на животе или спине). Необходимая страховка при этом – стоя сбоку, поддерживать выполняющего подход под бедро одной рукой, другой – под плечо.

## 2.2. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО-ПЛАСТУНСКИ

Переползание производится по-пластунски, на получетвереньках и на боку по команде «Такому-то переползти туда-то – ВПЕРЕД». По предварительной команде наметить путь движения и укрытые места остановок для передышки, а по исполнительной команде переползать одним из указанных способов.

### *Упражнение 1. Переползания по-пластунски (рис. 75).*

Лечь плотно на пол (землю), подтянуть правую (левую) ногу и одновременно вытянуть левую (правую) руку возможно дальше; отталкиваясь согнутой ногой, передвинуть тело вперед, подтянуть другую ногу, вытянуть другую руку и продолжать движение в том же порядке. При переползании голову высоко не поднимать. Вариант: при выполнении с автоматом – правой рукой взять оружие за ремень у верхней антабки и положить его на предплечье правой руки.



**Рис. 75.** Переползание по-пластунски

**Упражнение 2. Переползания на получетвереньках** (рис. 76).

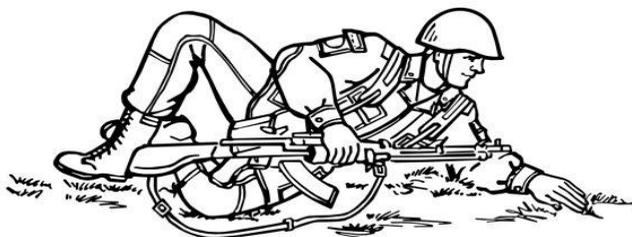
Для переползания на получетвереньках встать на колени и опереться на предплечья или на кисти рук. Подтянуть согнутую правую (левую) ногу под грудь, одновременно левую (правую) руку вытянуть вперед. Передвинуть тело вперед до полного выпрямления правой (левой) ноги, одновременно подтягивая под себя другую, согнутую ногу, и, вытягивая другую руку, продолжать движение в том же порядке. Вариант: при выполнении с автоматом – оружие держать при опоре на предплечья – также, как и при переползании по-пластунски; при опоре на кисти рук – в правой руке.



**Рис. 76.** Переползание на получетвереньках

**Упражнение 3. Переползания на боку** (рис. 77).

Для переползания на боку лечь на левый бок; подтянув вперед левую ногу, согнутую в колене, опереться на предплечье левой руки, правой ногой упереться каблуком в землю как можно ближе к себе; разгибая правую ногу, передвинуть тело вперед, не изменяя положения левой ноги, после чего продолжать движение в том же порядке. Вариант: при выполнении с автоматом - оружие держать правой рукой, положив его на бедро левой ноги.



**Рис. 77.** Переползание на боку

### 2.3. ПЕРЕНОСКА (ТРАНСПОРТИРОВКА) РАНЕНОГО

На месте происшествия, прежде всего надо остановить у пострадавшего кровотечение, наложить повязки на раны, зафиксировать с помощью шин переломы костей. Только после этого можно переносить, грузить и транспортировать его в лечебное учреждение, по возможности быстро и осторожно.

Правила переноски раненых в различных условиях:

Прежде чем приступить к выносу пострадавшего, ему надо придать наиболее удобное положение. При этом необходимо учитывать характер и тяжесть ранения.

Раненных в челюсть и находящихся без сознания размещают лицом вниз. Под лоб им подкладывается согнутая рука, скатка или вещевого мешок. Делается это для того, чтобы пострадавший не погиб от попадания в дыхательные пути крови или рвотных масс.

Раненных в грудь переносят в полусидячем положении. В этих целях также используются скатка шинели или вещевого мешок.

Раненного в живот кладут на спину с согнутыми в коленях ногами. Под них подкладывают валик из одежды.

Раненного в нижнюю конечность укладывают на здоровый бок.

При повреждении позвоночника поверх полотнища носилок надо предварительно положить какую-нибудь жесткую основу (фанеру, доски и др.).

В случае перелома костей таза под поврежденную область также размещается твердая прокладка, а под колени – валик.

Раненных в грудную клетку с повреждениями позвоночника и таза, а также с комбинированными поражениями и обширными ожогами лучше выносить на иммобилизирующих вакуумных носилках. В окопах, ходах сообщения следует пользоваться специальными траншейными носилками.

Способы выноса в основном зависят от условий боевой обстановки, характера и локализации повреждения. В каждом конкретном случае санитарный инструктор (санитар) должен решить, какой из них является наименее травматичным для раненого и удобным для выноса.

Способы транспортировки и иммобилизации подручными средствами могут быть самыми разнообразными в зависимости от природных особенностей и рельефа местности (табл. 1).

Таблица 1

**Способы транспортировки и иммобилизации подручными средствами**

<b>Место травмы</b>	<b>Способ иммобилизации</b>	<b>Способ переноски и положение пострадавшего при транспортировке</b>
Голова, шея	С боков головы укладываются мешочки с песком или свертки мягкой одежды, зафиксированные к носилкам	На носилках. На спине. При отсутствии сознания – лежа на боку
Грудь	Валик из одежды под верхнюю часть туловища	На носилках. Полусидящее
Живот	Валик из одежды под коленями. Холод на живот	На носилках. Лежа или сидя в зависимости от состояния пострадавшего и условий местности
Таз	Ноги связаны между собой. Под колени подложить сверток из одежды	На носилках. На спине
Позвоночник	При переноске на спине обязательен жесткий (деревянный) щит, при переноске на животе – валик из одежды под грудь	На носилках. На спине или животе
Плечо	Фиксировать лучезапястный, локтевой и плечевой суставы	Самостоятельное передвижение. При общей слабости – сидя на руках или лямках носильщиков. Позиция свободная. При общей слабости – сидя или лежа
Предплечье	Наложить шину	Самостоятельное передвижение. При общей слабости – сидя на руках или лямках носильщиков. Позиция свободная; при общей слабости – сидя или лежа
Кисть	Наложить шину	Самостоятельное передвижение
Бедро	Фиксировать с помощью двух или трех шин. Ноги связаны между собой	На носилках. На спине
Голень	Наложить две шины (переднюю и заднюю) от верхней трети бедра до пятки	На носилках. На руках или лямках носильщиков. Сидя, при общей слабости – лежа

Способы иммобилизации и переноски пострадавшего при травмах различной локализации.

Способ транспортировки и переноски пострадавшего выбирается с учетом количества людей, оказывающих помощь и их физических возможностей.

### ***2.3.1. Способы выноса раненого одним человеком без вспомогательных средств***

Можно выносить раненого на руках, на плече, на спине, ползком.

#### ***Упражнение 1. Вынос раненого на руках*** (рис. 78).

Наиболее бережным является вынос на руках. При выносе на руках санитар становится сбоку лежащего раненого на одно колено, подсовывает свои руки под его спину и ягодицы и встает вместе с пострадавшим.

Этот способ применим при большинстве ранений (кроме ранения в живот), но он очень трудоемкий и пригоден лишь при небольших расстояниях.



**Рис. 78.** Переноска раненого одним человеком на руках

### **Упражнение 2. Вынос раненого на спине** (рис. 79).

На спине переносят в случаях, когда не повреждены верхние конечности и пострадавший не потерял сознания. Для того чтобы удобнее взять раненого на спину, желательнее предварительно посадить его на какое-нибудь возвышение (бугорок, пень, камень и т. д.). После этого надо стать к пострадавшему спиной, опуститься на одно колено, завести свои руки назад, взять раненого под бедра и вместе с ним встать. В это же время выносимый обхватывает санитара за плечи или удерживается за его пояс.

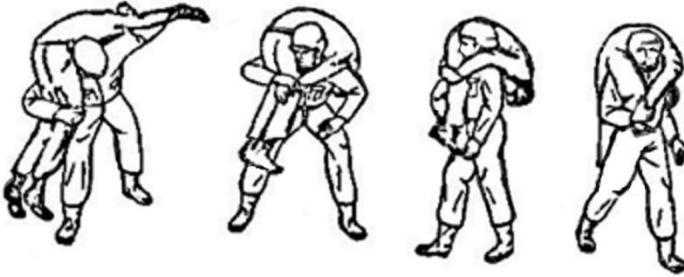


**Рис. 79.** Переноска раненого одним на спине

### **Упражнение 3. Вынос раненого на плече** (рис. 80).

Вынос на плече начинается аналогичным способом, только санитар становится к пострадавшему не спиной, а лицом. Опускаясь на одно колено, он подсовывает свою голову под руку раненого и наваливает его животом на свое плечо с таким расчетом, чтобы голова пострадавшего находилась за спиной санитара, а ноги – на его груди (рис. 3). Для более надежной фиксации санитар одной рукой обхватывает ноги раненого и берет его за запястье одноименной руки, а другой рукой поддерживает пострадавшего за локоть.

Вынос на плече противопоказан при ранениях головы и живота.



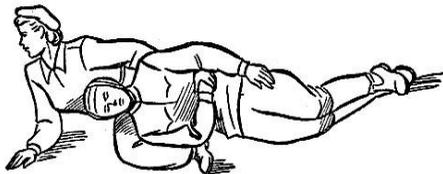
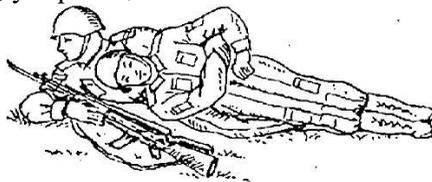
**Рис. 80.** Переноска раненого одним на плече

Все три способа непригодны при переломе бедра, костей таза и позвоночника.

Оттаскивание пострадавшего ползком связано с тяжелой физической нагрузкой, однако этот способ выноса раненых является незаменимым при работе под огнем противника. Транспортировка «ползком» бывает двух способов: на бедре и на спине (попластунски).

**Упражнение 4. Оттаскивание пострадавшего ползком на бедре** (рис. 81).

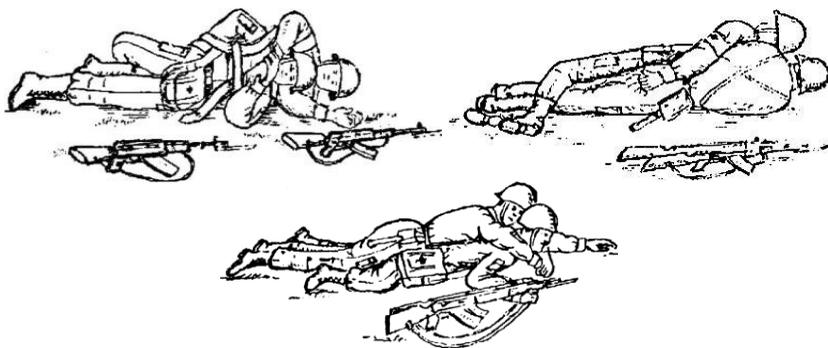
Для оттаскивания раненого на боку ползком необходимо лечь вплотную к раненому, положить его туловище на бедро своей ноги, согнутой в колене, голову раненого - к себе на грудь и захватить своей рукой руку раненого. Передвижение с раненым в таком положении осуществляется движениями одной свободной ноги и свободной руки, упирающейся локтем в землю.



**Рис. 81.** Вынос раненого ползком на бедре

**Упражнение 5. Оттаскивание пострадавшего на спине ползком** (рис. 82).

Для переноски ползком на спине необходимо расположить раненого на спине, после этого санитар подползает с любой стороны, после чего ложится спиной на грудь раненого или в район подмышки, хватается одной рукой за бедро (или штанину), другой рукой за дальнюю руку раненого и поворотом располагает раненого на своей спине.



**Рис. 82.** Вынос раненого на спине ползком

### **2.3.2. Способы выноса раненого двумя человеками без вспомогательных средств**

Вынос раненого двумя санитарями без вспомогательных средств может осуществляться тремя способами: на «замке», между собой и на руках.

**Упражнение 1. Вынос раненого способом на «замке»** (рис. 83).

При выносе первым способом используется «замок» из четырех или трех рук. На «замок» раненого размещают следующим образом. Два санитара становятся на разноименные колени (лицом друг к другу) у ног пострадавшего, усаживают его на плотно сомкнутые колени, подводят «замок» под ягодицы, встают и начинают движение. «Замок» из четырех рук применяется, если раненый может держаться своими руками за шею носильщиков, в про-

тивном случае надо использовать «замок» из трех рук. Если пострадавший, кроме того, и без сознания, его лучше располагать на двух руках, а двумя другими поддерживать за плечи.



Рис. 83. Вынос раненого на «замке» из рук

**Упражнение 2. Вынос раненого способом между собой (рис. 84).**

При этом способе один из двоих становится у изголовья раненого, другой – между его ног и спиной к нему. По команде «Берись» первый подсовывает обе руки под мышки пострадавшего, второй – под коленные суставы. По команде «Поднимай» оба санитара встают и начинают движение. В ходе переноски нельзя допускать сдавливания грудной клетки руками. Способ непригоден при переломах конечностей, ранениях верхней части грудной клетки.



Рис. 84. Вынос раненого «между собой»

### **Упражнение 3. Вынос раненого способом на руках (рис. 85).**

Как наиболее трудоемкий используется при выносе на короткие расстояния. Санитары становятся сбоку от раненого (с его здоровой стороны), опускаются на одно колено, подводят руки (один под спину и поясницу, второй – ягодицы и колени) под пострадавшего, встают и несут перед собой.



**Рис. 85.** Вынос раненого «на руках»

### **2.3.3. Способы выноса раненого одним человеком с использованием лямки**

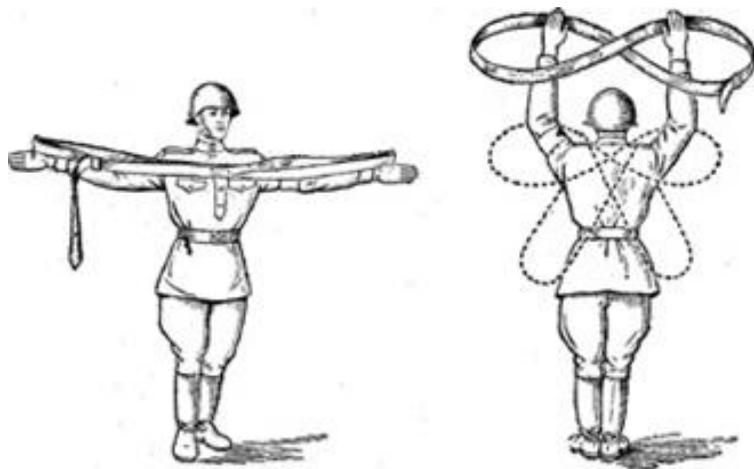
В зависимости от характера работы лямку можно складывать *восьмеркой*, *кольцом* или *петлей*.

Для того чтобы сложить лямку *восьмеркой*, ее надо развернуть и, пропустив свободный конец под брезентовую накладку, закрепить его в металлической пряжке. Образующаяся фигура двух соединенных между собой колец (петель) напоминает цифру 8. Перед использованием ляжкой ее надо подогнать по своему росту. Размер петель правильно подогнанной лямки должен равняться размаху вытянутых на уровне плеч рук.

**Упражнение 1. Способы выноса раненого с использованием лямки восьмеркой.**

Первый способ (рис. 86). Сначала надевают поясной ремень и поправляют все носимые на нем предметы, а затем носилочную лямку. Для этого ее берут, в руки, вытянутые над головой, и опускают на плечи так, чтобы перекрест лямки лег между лопатками в верхней части спины. После того как лямка надета и расправлена, надевают сумку санитара (санитарного инструктора); длина ее ремня заранее подгоняется по своему росту.

Снимают снаряжение в обратном порядке. При необходимости лямку можно снять, не снимая остального снаряжения. Для этого одну руку нужно просунуть в петлю так, чтобы петля оказалась снаружи, после чего другой рукой выдернуть лямку из-под снаряжения.



**Рис. 86.** Правильно подогнанная лямка, сложенная восьмеркой; надевание лямки, сложенной восьмеркой, первым способом

Второй способ (рис. 87). Лямку надевают, находясь в полном снаряжении. Ее складывают восьмеркой и продевают под ремни снаряжения, после чего устанавливают перекрест лямки между лопатками, а петли расправляют по сторонам туловища. На все это требуется 50–70 секунд.



**Рис. 87.** Положение лямки, сложенной восьмеркой, при надетом снаряжении

В случае использования лямки в виде «восьмерки» ноги раненого просовывают в ее петли (рис. 88). Последние должны быть расположены так, чтобы полотнища колец подхватывали ягодицы, а перекрест лямки находился под тазом пострадавшего или на уровне его подбородка. Санитар ложится спиной к раненому, просовывает свои руки в свободные части петель лямки и надевает их на плечи так, как надевают вещевой мешок или рюкзак. Во втором варианте перекрест лямки должен быть зафиксирован на груди санитара.

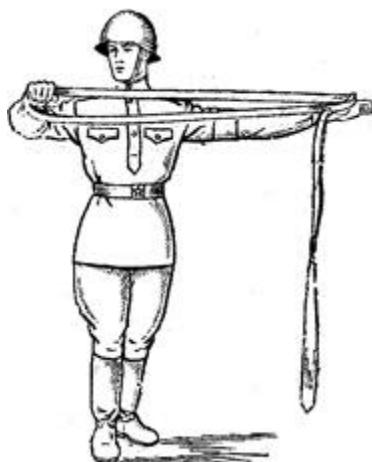


**Рис. 88.** Переноска раненого на лямке, сложенной, восьмеркой

Для переноски раненого одним санитаром-носильщиком лямку складывают *кольцом*.

### **Упражнение 2. Способ выноса раненого с использованием лямки кольцом.**

Перед использованием лямкой, сложенной кольцом, ее необходимо подогнать по своему росту, так чтобы длина кольца равнялась размаху одной вытянутой руки и другой, согнутой в локте под прямым углом (рис. 89). Сложить лямку кольцом можно за 20–25 секунд.



**Рис. 89.** Правильно подогнанная лямка, сложенная кольцом

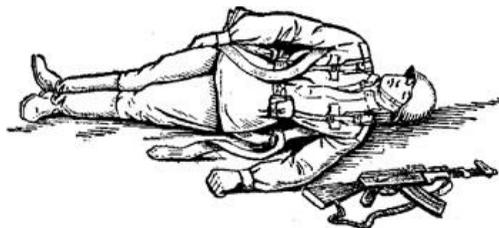
Складывание лямки *петлей* производится при оттаскивании раненого на плащ-палатке, в лодке-волокуше, на лыжно-носилочной установке и в других случаях, когда за лямку приходится тянуть. Чтобы сложить лямку петлей, надо пропустить конец ее через пряжку-пятистенку и образовать небольшую петлю (соразмерно своему росту). При оттаскивании раненого санитар-носильщик надевает петлю себе через плечо, а оставшийся длинный свободный конец привязывает к лодке-волокуше или лыжно-носилочной установке. К плащ-палатке лямку для прочности привязывают корабельным узлом.

Для переноски раненого санитар может использовать лямку санитарную, сложенную в виде «кольца» или «восьмерки». Лямка,

сложенная «кольцом», применяется в случае, если пострадавший не может держаться за носильщика руками или когда санитару надо иметь свободными руки (например, в горах).

**Упражнение 3. Способ выноса раненого с использованием лямки кольцом.**

«Кольцо» подсовывается под лежащего на здоровом боку раненого с таким расчетом, чтобы им были охвачены: вверху надлопаточная область, внизу – ягодицы. Оставшиеся части «кольца» выводят через подмышки на грудь и переднюю поверхность бедер. После этого санитар ложится спиной к раненому (рис. 90), надевает на свои надплечья оба полукольца, связывает их концом лямки, поворачивается вместе с раненым на живот, становится на четвереньки и поднимается во весь рост (рис. 91).



**Рис. 90.** Раненый, подготовленный к переноске с помощью лямки, сложенной кольцом



**Рис. 91.** Переноска раненого с помощью лямки, сложенной кольцом

### **2.3.4. Способы выноса раненого двумя санитарями с помощью табельных или подручных средств**

Два санитаря могут переносить раненого на лямке, носилках (табельных или импровизированных) и других подручных средствах.

**Вынос на лямке** осуществляется двумя способами.

**Упражнение 1. Переноска раненого на лямке, сложенной «восьмеркой»** (рис. 92).

Первый способ: при этом способе лямку, сложенную «восьмеркой», надевают таким образом, чтобы ее петли были наложены на разноименные плечи санитаров, а перекрест оказался на уровне их тазобедренных суставов. После этого они становятся у изголовья раненого (лицом друг к другу), опускаются на одно колено, приподнимают пострадавшего, усаживают его на перекрест лямки, встают и начинают движение.



**Рис. 92.** Переноска раненого на лямке, сложенной восьмеркой (первый способ)

Второй способ: раненый сидит на перекресте верхом и опирается спиной на грудь заднего санитаря (рис. 93).

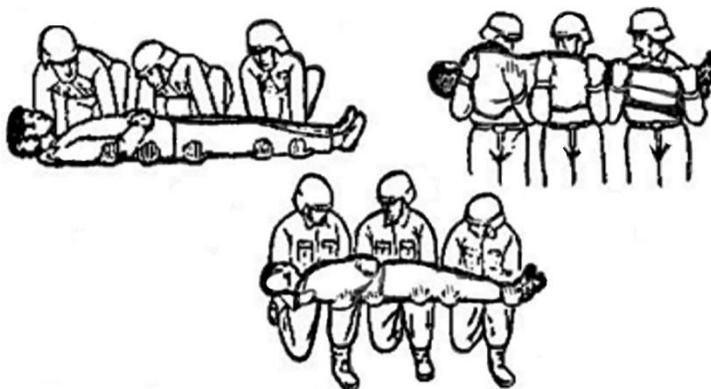


**Рис. 93.** Переноска раненого на лямке, сложенной восьмеркой (второй способ)

*На носилках* раненого выносит звено из двух или более человек. Поднять раненого с земли и уложить на носилки можно тремя способами.

**Упражнение 2. Вынос раненого на носилках**

Первый способ получил название «укладывание на руках». Для выполнения этого приема становятся с противоположной стороны от носилок, опускаются на колени, подсовывают свои руки под раненого (один под спину и поясницу, второй под ягодицы и голени) и по командам «Поднимай», «Опускай» осторожно укладывают его на носилки (рис. 94).



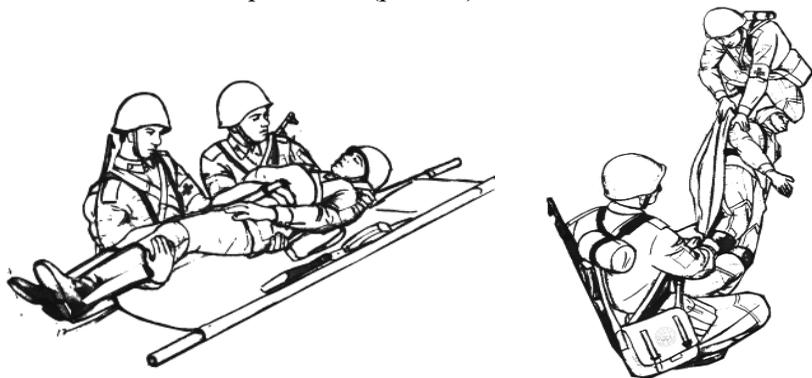
**Рис. 94.** Укладывание раненого на носилки

Второй способ – «поднятие за одежду». Один из санитаров (обычно старший) одну руку подсовывает под шею раненого, а другой берется за его поясной ремень. Второй санитар захватывает складки брюк на обеих конечностях и края голенищ сапог (рис. 95). Способ непригоден при наличии у раненого переломов нижних конечностей.



**Рис. 95.** Поднятие раненого за одежду и укладывание его

*Третий способ* – «укладывание методом наката» применяется в случаях интенсивного огневого воздействия противника. Санитары подползают к раненому, кладут развернутые носилки вдоль его неповрежденной стороны, переползают на противоположную сторону, подсовывают свои руки под пострадавшего так же, как и при первом способе, и, наклоня носилки, одновременно накатывают на них раненого (рис. 96).



**Рис. 96.** Укладывание раненого «накатом»

Нести раненого надо бережно, плавно, стараясь сохранить **горизонтальное положение носилок в любых условиях**. Особенно внимательным следует быть при действиях на труднопроходимых участках местности, при подъемах и спусках, выносе по горным тропам и узким ходам сообщения. Во время движения впереди идущий санитар должен предупреждать заднего о неровностях пути, сложных поворотах и др. Если на маршруте выноса встречаются какие-либо препятствия, их надо обойти или преодолеть с соблюдением мер предосторожности. Для переноса носилок через невысокий забор или ограду санитары опускают их на землю, встают по обе стороны, берутся за среднюю часть брусьев и, осторожно подняв, опускают ручки переднего конца носилок на препятствие. Затем один из санитаров удерживает противоположный конец носилок, а другой, перебравшись через препятствие, принимает их. Подняв носилки, они оба проносят их над забором (оградой) и опускают ручки ножного конца на препятствие с другой стороны. После этого перелезает второй санитар. Он берет свой конец носилок и вместе с первым санитаром продолжает движение вперед.

Так же происходит перенос раненых через рвы, окопы, каналы и т. п. препятствия, с той лишь разницей, что носилки предварительно ставят на край преграды. Раненых переносят обычно **ногами вперед**, за исключением подъема на гору. Однако при ранении нижних конечностей даже при подъеме на гору раненого надо переносить ногами вперед, так как этим создается наиболее удобное положение для него.

*При подъеме в гору пострадавшего несут головой вперед* (рис. 97) (за исключением тех случаев, когда повреждены нижние конечности или выносу предшествовала большая кровопотеря). Для того чтобы раненому придать нужное положение, санитары ставят носилки на землю и поворачиваются на 180°. Затем они снова берут их и по команде «Налево» (направо) кругом» носильщик, оказавшийся спиной к голове раненого, заходит влево (вправо) кругом, а второй поворачивается на месте в ту же сторону. Выйдя на нужное направление, они начинают движение.

Подъем в гору удобнее проводить усиленным звеном (3-4 человека). При этом идущий впереди санитар пользуется лямкой носилочной и держит носилки за их ручки; задние санитары несут но-

силки на плечах, обеспечивая раненому горизонтальное положение.

При спуске поступают наоборот. Двое идущих впереди укладывают ручки носилок на плечи, а третий сзади поддерживает их руками и лямкой.



**Рис. 97.** Переноска раненого в горах усиленным звеном санитаров-носильщиков (подъем)

Большие расстояния (свыше 600–800 м) преодолеваются эстафетным способом. Для переноски раненого на близкие расстояния можно использовать плащ-палатку, одеяло или простыню (рис. 98).



**Рис. 98.** Переноска раненого на плащ-палатке (одеяле)

Раненого с повреждением позвоночника на обычных носилках переносить нельзя из-за провисания у них полотнища. Поэтому на носилки дополнительно сверху кладут листы толстой фанеры или широкую легкую доску, на которую и укладывают раненого. Этим приспособлением создается фиксация и относительная иммобилизация позвоночника.

В ситуации, когда нет носилок, для транспортировки раненого могут быть использованы *шинели и плащ-палатки*, из которых можно сделать самодельные носилки (рис. 99) или тянуть за собой с помощью петли или ремня (рис. 100).

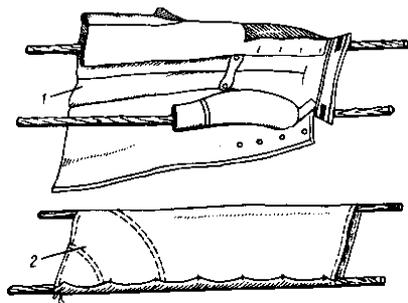


Рис. 99. Самодельные носилки из шинели

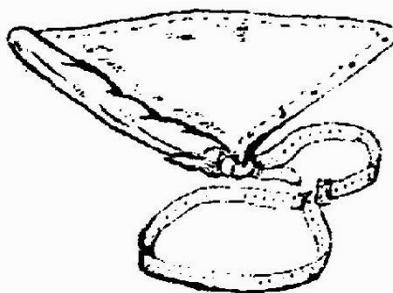
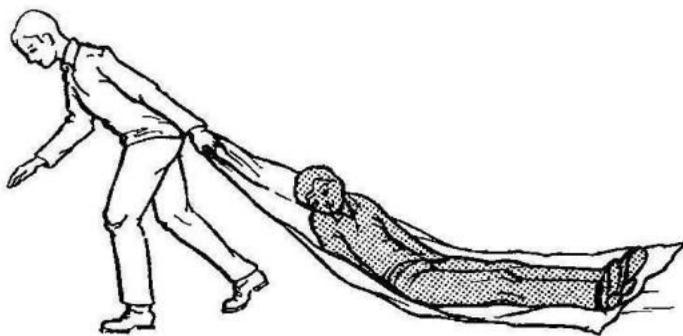


Рис. 100. Плащ-палатка с петлей

Так же как и с носилками, в зависимости от количества звена помогающих, изменяется и способ переноски пострадавшего на плащ-палатке: *одним, двумя, тремя и более людьми*.

### **Упражнение 3. Переноска одним человеком** (рис. 101).

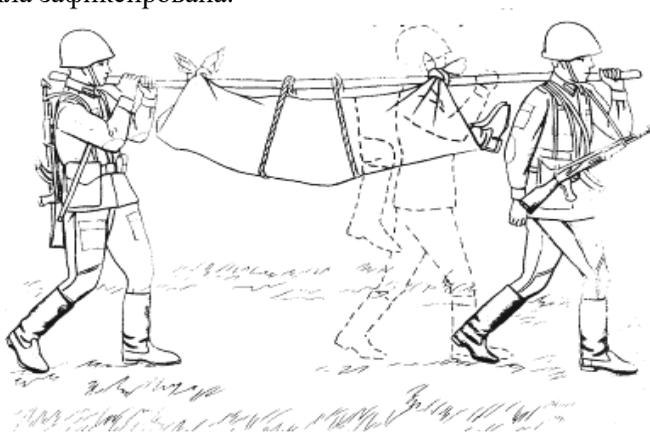
При переноске одним человеком, необходимо расположить раненого на плащ палатку по диагонали выше описанными способами как на носилки, после этого необходимо взяться за петлю, или за угол плащ-палатки, так чтобы при натяжении голова и спина раненого были зафиксированы под тяжестью собственного веса.



**Рис. 101.** Переноска на плащ-палатке одним человеком

**Упражнение 4. Переноска двумя людьми** (рис. 102).

При переноске двумя людьми на плащ-палатке необходимо расстелить её рядом с пострадавшим, после чего помогающие становятся у головы и у ног раненого (или сбоку) и по команде укладывают по центру плащ-палатки выше описанными методами (за одежду, за ноги и подмышки, накатом). После этого углы необходимо завязать в узел выше головы и у ног. Необходимо чтобы голова была зафиксирована.



**Рис. 102.** Расположение узла углов плащ-палатке при переноске

Нести раненого надо бережно, плавно, стараясь сохранить горизонтальное положение носилок в любых условиях

### **Упражнение 5. Переноска тремя людьми** (рис. 103).

При транспортировке тремя людьми раненый укладывается по центру плащ-палатки, после чего двое располагаются у головы, один у ног пострадавшего, берутся за углы и выполняют перемещение.



**Рис. 103.** Переноска на плащ-палатке втроем

Однако во всех случаях следует выполнять определенные правила, обеспечивающие надежность иммобилизации и безопасность транспортировки для пострадавшего.

## **2.4. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРИКЛАДНОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Предупреждение травматизма на занятиях по прикладной и специальной подготовке обеспечивается:

- высокой дисциплинированностью обучающихся;
- соблюдением техники выполнения физических упражнений и хорошим знанием приемов самостраховки;
- соблюдением методики обучения гимнастическим упражнениям и требований безопасности;
- проверкой технического состояния снарядов (растяжек, карабинов, стопорных устройств и т.п.);

## Раздел 3

# РУКОПАШНЫЙ БОЙ

Рукопашный бой – это разновидность ближнего боя с невооруженным и вооруженным противником, с применением огнестрельного стрелкового и холодного оружия, подручных средств, приемов различных систем защиты и нападения, бытовой самообороны.

Рукопашный бой базируется на единстве и взаимосвязи действия защиты и нападения. Суть их в том, что после активной защиты (блок, уклон, нырок, уход) следует нападение, состоящее из отвлекающего удара, затем – болевой прием или бросок – болевой прием с последующим связыванием противника и его конвоированием.

Все, используемые в рукопашном бое *приемы*, можно разделить на:

- подготовительные упражнения,
- вспомогательные приемы,
- основные приемы,
- специальные приемы.

Техника выполнения приемов рукопашного боя включает:

- самостраховку и кувырки,
- стойки и передвижения,
- удары руками и защиту от них,
- удары ногами и блокирование ударов,
- освобождение от захватов,
- броски,
- самооборону при прямолинейном способе ведения боя,
- самооборону при уходе с линии атаки.

О способах самостраховки и кувырках упоминается в разделе 2 в п. 2.1. Специальная (нижняя) акробатика.

### 3.1. СТОЙКИ И ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Изучение техники ведения боя с вооруженным и невооруженным противником практически невозможно без знания и безупречного выполнения основных положений стоек и позиций, передвижений, которые позволяют максимально обезопасить жизненно важные области тела и быть всегда готовым к атакующим и защитным действиям.

Основными стойками являются *фронтальная, комбинированная, передняя, задняя, обратная передняя, скрученная, подтянутая*. Кроме того, существуют несколько промежуточных положений, которые необходимы при переходе из одной стойки в другую, для выполнения обманных движений и выбора наиболее выгодной позиции в боевой ситуации.

#### **Упражнение 1. Фронтальная стойка** (рис. 104).

Пятки крепко упираются в пол, ступни ног параллельны, ноги разведены шире плеч и согнуты в коленях. Масса тела распределена на обе ноги. Мышцы ног напряжены. Спина прямая, грудная клетка выдвинута вперед, таз подан назад. Сохраняя положение ног на месте, развести колени наружу. Действия ног похожи на приседание. Руки могут быть опущены вдоль туловища, сжаты в кулаки или согнуты в локтях, предплечья на поясице.

#### **Упражнение 2. Комбинированная стойка** (рис. 105).

Левая нога выставлена вперед так, чтобы колено было над большим пальцем ноги, правая отставлена назад. Ноги слегка согнуты в коленях. Масса тела равномерно распределена на обе ноги. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак – на уровне лица или перед собой. Кулак правой руки находится у пояса.



Рис. 104. Фронтальная стойка



Рис. 105. Комбинированная стойка

### ***Упражнение 3. Передвижения в комбинированной стойке шагом или скачком.***

Шаг выполняется выдвиганием сзади стоящей ноги вперед. Скачок выполняется за счет резкого отталкивания сзади стоящей ногой. Приземление происходит на другую ногу или на обе ноги. Скачок возможен и назад. Он выполняется толчком обеих ног с одновременным приземлением на обе ступни.

### ***Упражнение 4. Левосторонняя (правосторонняя) передняя стойка (рис. 106).***

Левая нога выставлена вперед согнутой в колене, на нее приходится 70–60 % массы тела. Правая нога отставлена назад выпрямленной, на нее приходится соответственно 30–40 % массы тела. Плечи и бедра развернуты фронтально, корпус прямой. Стопа левой ноги развернута внутрь на 60°, а стопа правой ноги развернута наружу на 30° относительно воображаемой прямой, которую можно провести от носка передней ноги до пятки задней ноги. Левое колено должно находиться над большим пальцем левой ноги. Левая рука закрывает от возможной атаки пах, согнутая в локте правая рука находится у пояса. То же другой ногой и рукой.

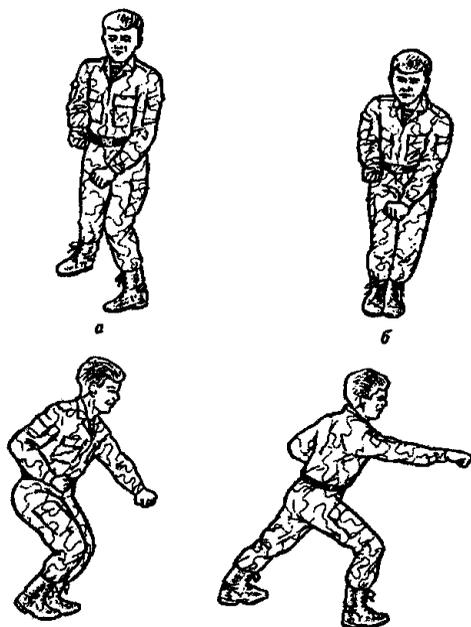
ВАРИАНТ 2: с передвижением, сначала, не меняя положения рук и не приподнимаясь вверх, перенести массу тела на левую ногу, при этом опорная стопа разворачивается на пятке носком вперед. Правая нога подтягивается к левой, но масса тела на нее не распределяется. Колени держатся вместе, левая рука закрывает пах от возможной атаки. В этой промежуточной стойке правая нога, свободная от нагрузки, готова к нанесению любого удара.

Из промежуточной стойки шагом конькобежца вывести вперед правую ногу, на нее переносится 70 % массы тела, одновременно правый носок разворачивается внутрь, колено закрывает пах. Тем самым выполняется переход в правостороннюю переднюю стойку.

При перемещении назад из правосторонней передней стойки необходимо перейти сначала в промежуточную стойку движением правой нога назад (рис. в), затем разворотом внутрь как бы толкнуть левой стопой правую, а правую ногу резко отставить назад. При этом за счет движения левой стопы внутрь закрыться от возможной атаки в пах.

После того как освоен переход из левосторонней передней стойки вперед в правостороннюю переднюю стойку и уход назад в левостороннюю переднюю стойку, следует перейти к закреплению навыков в передвижениях в стойках.

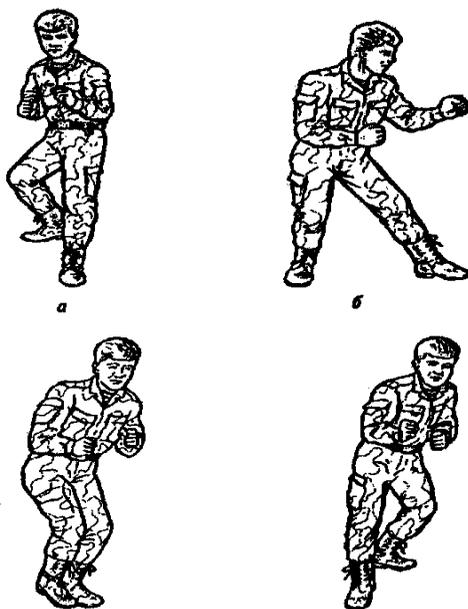
Корпус при передвижениях нужно держать фронтально к противнику и смотреть перед собой.



**Рис. 106.** Левосторонняя передняя стойка и передвижения в этой стойке

#### **Упражнение 5. Задняя стойка (рис. 107).**

Левая нога выставлена вперед, носок направлен вперед. Нога чуть согнута в колене и готова к нанесению любого удара, так как практически не несет массы тела. Правая нога находится сзади, ее стопа развернута на  $90^\circ$  по отношению к линии левой стопы, а пятка находится на одной линии с левой стопой. Левая рука согнута в локте и вынесена вперед, кулак на уровне лица или груди. Кулак правой руки находится у пояса. Вся масса тела в основном приходится на правую ногу. Правильность стойки проверяется следующим образом: в левосторонней стойке носок правой ноги, колено и правое плечо должны находиться на одной прямой.



**Рис. 107.** Задняя стойка и передвижения в этой стойке

Перемещение в этой стойке осуществляется следующим образом. Масса тела переносится на левую ногу, а правая стопа подтягивается к левой. При передвижении необходимо сохранять равновесие без движений корпуса вверх-вниз. Из промежуточной стойки, оставляя массу тела на левой ноге, требуется вывести вперед чуть согнутую правую ногу, при этом левая стопа разворачивается наружу на  $90^\circ$ . Корпус должен быть развернут под углом  $45^\circ$  по отношению к предполагаемому противнику

**Упражнение 6. Левосторонняя (правосторонняя) обратная я передняя стойка** (рис. 108).

Предполагаемый противник находится сзади, и, чтобы не подставить для атаки спину, необходимо развернуться к нему боком (рис. а). Сзади стоящую ногу можно быстро подтянуть к впереди стоящей ноге, нанести удар и перейти в другую стойку. Одна рука защищает кулаком пах, другая голову (рис. б).

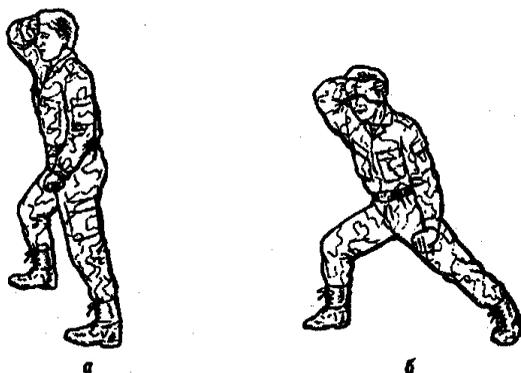


Рис. 108. Левосторонняя обратная передняя стойка

**Упражнение 7. Скрученная стойка (рис. 109).**

Принять правильное положение в этой стойке помогает следующее положение. Из положения стоя, ноги на ширине плеч необходимо поворачиваться на месте вправо вниз, перенося массу на правую ногу. Правая и левая стопы также поворачиваются на  $90^\circ$  вправо, причем правая ступня полностью стоит на полу, а левая на носке. При переходе в эту стойку колено левой ноги должно упереться в икроножную мышцу. Корпус слегка наклонен к опорной ноге. В другую сторону эта стойка принимается через промежуточное положение стоя, ноги на ширине плеч. В зависимости от положения противника скрученная стойка может быть передней (рис. а) или задней (рис. б).



Рис. 109. Скрученная стойка

### **Упражнение 8. Подтянутая стойка** (рис. 110).

Подтянутая стойка может рассматриваться как одна из разновидностей задней стойки.

Особенностью подтянутой стойки является более низкая посадка, масса тела полностью перенесена на опорную ногу. Свободная от массы тела нога подтянута к опорной ноге и стоит на носке. Область паха закрывается коленом левой ноги.

### **Упражнение 9. Приподнятая стойка** (рис. 111).

Если предыдущая стойка используется в основном для ведения боя с противником на нижнем уровне, то приподнятая стойка предназначена для отражения атаки противника и для контратаки на верхнем уровне и в прыжке.



а



б

**Рис. 110.** Подтянутая стойка      **Рис. 111.** Приподнятая стойка

После изучения основных стоек и приобретения естественных навыков в перемещениях в стойках следует обратить внимание на переходы из одной стойки в другую. Для закрепления навыков в переходе из одной стойки в другую предлагается упражнение, охватывающее все основные изучаемые стойки без оружия.

### **Упражнение 10. Переходы из одной стойки в другую** (рис. 112).

Из исходной позиции ноги на ширине плеч, руки внизу (рис. а) перейти в левостороннюю переднюю стойку (рис. б), отставить правую ногу назад. Далее левая нога подтягивается к правой и через промежуточное положение выполняется переход в правостороннюю заднюю стойку (рис. в).

Предполагая, что противник находится впереди, уйти из правосторонней задней стойки в левостороннюю заднюю. Далее, не останавливая движения левой ноги, следует подтянуть ее к пра-

вой, перейдя в подтянутую стойку (рис. г), и затем осуществить переход в обратную переднюю стойку (рис. д).

При выполнении этого перехода необходимо, чтобы пятка левой ноги опустилась на пол, а носок развернуть внутрь. При этом правая нога должна двигаться назад, а голова развернуться в сторону противника.

Далее, оставляя правую стопу на месте и перенося на нее массу тела, поставить левую ногу сзади и перейти в скрученную стойку (рис. е). После этого, опуская пятку левой ноги на пол и делая шаг назад, перейти в правостороннюю переднюю стойку и, не останавливаясь, за счет движения бедер вывести тело в переднюю правостороннюю стойку, развернувшись лицом к противнику (рис. ж). Далее сделать шаг вперед в левостороннюю заднюю стойку (рис. з) и через подтянутую стойку (рис. и) выйти в исходное положение. Те же действия повторяют в обратном направлении.

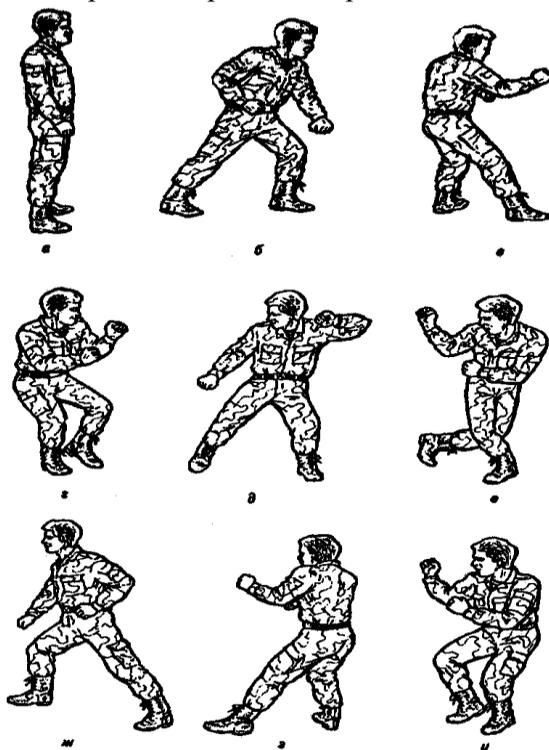


Рис. 112. Комплекс для тренировки стоек

### 3.2. УДАРЫ РУКАМИ

Изучение техники ударов руками следует начинать с ударов во фронтальной стойке, а затем для усложнения условий выполнения приема переходят к действиям в передней стойке.

#### *Упражнение 1. Прямой удар* (рис. 113).

Из левосторонней передней стойки (рис. а) правая рука по кратчайшему пути быстро выносится вперед в полусогнутом положении, при этом предплечье скользит вдоль туловища (локоть не отводится) (рис. б). Резко выпрямляя руку в локтевом суставе и разворачивая крепко сжатый кулак внутрь пальцами вниз, нанести удар (рис. в). При ударе правой рукой левая рука резко отводится назад, что, во-первых, значительно увеличивает силу удара и, во-вторых, позволяет вывести левую руку на атаку. Удар наносится основаниями указательного и среднего пальцев, при этом продольная ось предплечья должна как бы проходить через ударную поверхность кулака.

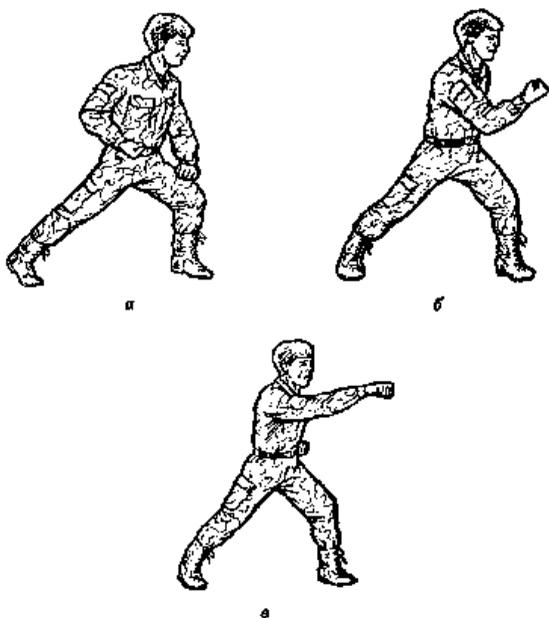


Рис. 113. Прямой удар

### **Упражнение 2. Удар снизу** (рис. 114).

Удар снизу в начальной фазе повторяет прямой удар, но с большим разворотом локтя ударной руки внутрь. После выведения руки на ударную позицию следует резкий выброс руки снизу вверх без разворота кулака. Левая рука, так же как и при прямом ударе, резко отводится назад.

### **Упражнение 3. Удар сбоку** (рис. 115).

Удар рекомендуется изучать после освоения техники удара снизу, после приобретения навыка в правильном выводе локтя.

Обычно противник, реагируя на вывод руки на ударную позицию, стремится защитить корпус и оставляет открытой голову. Удар сбоку наносится именно в голову, атакующий использует накопленную энергию за счет резкого поворота туловища.

Сам удар наносится за счет быстрого движения локтя в сторону вверх таким образом, чтобы максимально включить в конце удара мышцу плечевого пояса. Во время удара правой рукой левая резко отводится назад на исходную ударную позицию.



**Рис. 114.** Удар снизу



**Рис. 115.** Удар сбоку

### **Упражнение 4. Удар сверху** (рис. 116).

Исходное положение: левосторонняя задняя стойка, левая рука согнута в локте перед корпусом ладонью вниз, правая рука занесена для удара вверх так, чтобы кулак находился около уха.

Корпус развернут под углом  $45^\circ$  к линии атаки (рис. а). Удар наносится при переходе из левосторонней задней стойки в левостороннюю переднюю стойку.

Выводя локоть вперед и разворачивая кулак основанием в сторону противника (рис. б), резко выпрямить руку и нанести удар

сверху основанием крепко сжатого кулака (рис. в). Левая рука усиливает удар правой руки движением назад. После выполнения удара необходимо быстро вернуться в исходное положение.

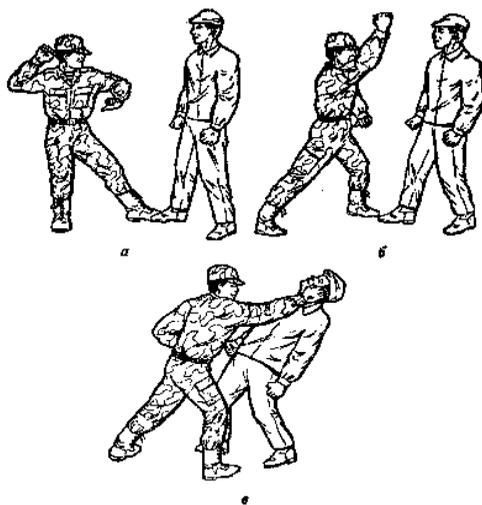


Рис. 116. Удар сверху

**Упражнение 5. Скрученный удар (рис. 117).**

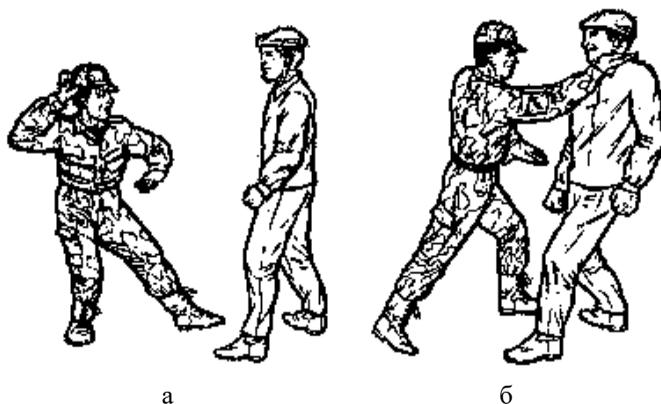
Выполнив все стадии удара сверху, атакующий в заключительный момент разворачивает предплечье внутрь и наносит удар противнику тыльной стороной кулака (рис. а). Ударной частью кулака в заключительной фазе удара являются основания указательного и среднего пальцев. Если противник уклонился от удара в лицо, то, продолжая выполнять движение правой рукой, атакующий наносит удар в другую часть тела (рис. б). После нанесения удара необходимо быстро вернуться в исходное положение.



Рис. 117. Скрученный удар

**Упражнение 6. Удар ребром ладони сверху наотмашь** (рис. 118).

При выполнении этого удара ладонь формируется особым образом: пальцы вместе, первые фаланги согнуты и напряжены, этим создается напряжение мышц ребра ладони. Исходное положение рук, как при ударе сверху (рис. а). Из левосторонней задней стойки при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести локоть вперед и, разворачивая предплечье наружу, резко выпрямить руку, нанося удар ребром ладони сбоку по шее противника (рис. б). В момент удара совершается дополнительное хлестообразное движение кистью.

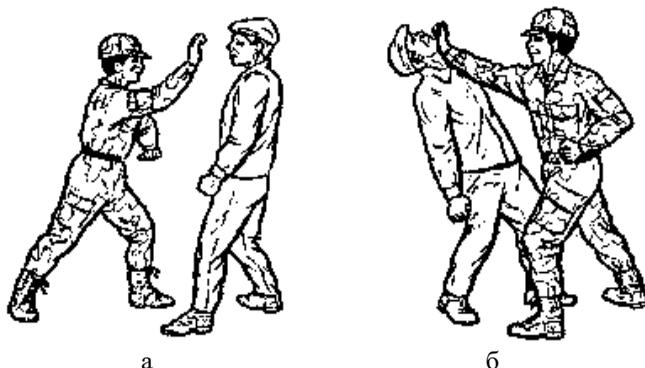


**Рис. 118.** Удар ребром ладони сверху наотмашь

**Упражнение 7. Удар основанием ладони** (рис. 119).

При этих ударах кисть бьющей руки отведена назад, пальцы полусогнуты, ладонь напряжена. Движения рук при прямом ударе соответствуют технике нанесения прямого удара кулаком (рис. а).

Удар основанием ладони может наноситься прямо и снизу. При ударе снизу локоть бьющей руки движется по нижней дуге в вертикальной плоскости, предплечье разворачивается внутрь. В момент удара рука полусогнута (рис. б).

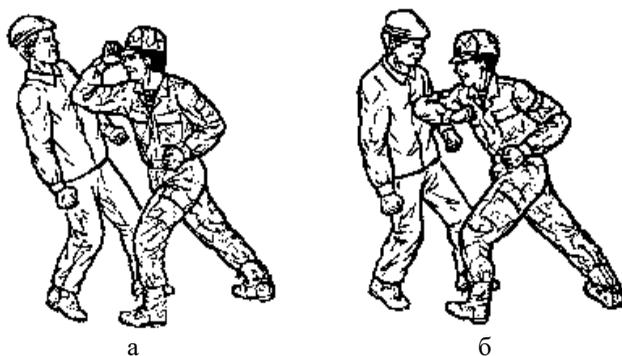


**Рис. 119.** Удар основанием ладони

**Упражнение 8. Удар локтем** (рис. 120).

Удар локтем наносится снизу, сбоку, назад, наотмашь и сверху вниз. Рассмотрим два удара: снизу и сбоку.

Удар снизу выполняется сильно согнутой в локтевом суставе рукой. При ударе локоть бьющей руки движется по дуге снизу вверх в вертикальной плоскости, пальцы сжаты в кулак и направлены к себе (рис. а). Удар локтем сбоку наносится по наружной дуге, в конечной фазе удара кулак направлен в сторону своей груди (рис. б).



**Рис. 120.** Удар локтем

Особенностью этих ударов является то, что они используются в основном на ближней дистанции. От ударов локтем противнику трудно защититься.

### 3.3. БЛОКИРОВАНИЕ УДАРОВ

Важное место в изучении элементов рукопашного боя занимает система защитных действий, применение которых позволяет не только защищаться от ударов, но и одновременно с этим поставить противника в невыгодные для него условия, обратив силу его ударов против него самого. Правильное сочетание блоков и перемещений позволяет защищаться невооруженному от одного или нескольких вооруженных противников. Освоение элементов блокирования рекомендуется проводить в различных стойках.

#### *Упражнение 1. Верхний блок* (рис. 121).

Он применяется для защиты от ударов в голову. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Из этой позиции, оставляя плечи на месте, одновременно начать движение двумя руками: левая подносится к туловищу (предплечье перпендикулярно полу) таким образом, чтобы защитить живот, солнечное сплетение и подбородок.

Правая рука выносится в сторону левого локтя и занимает такое положение, чтобы предплечье было впереди и перпендикулярно предплечью левой руки (рис. а). Оба кулака развернуты внутренней поверхностью к телу (промежуточное положение «крест»).

Затем правое предплечье, разворачиваясь от себя, поднимается вверх (рис. б). С движением правой руки вверх левая рука быстро отводится назад в исходное положение для удара. Выполнение блока завершено, когда правое предплечье займет горизонтальное положение на уровне лба, кулак сжат и развернут пальцами от себя (рис. в). Блок левой рукой выполняется в той же последовательности. При этом выполнение блока начинается с разворота правого предплечья локтем вниз в вертикальное положение, а левое предплечье выносится перпендикулярно правому, образуя «крест».

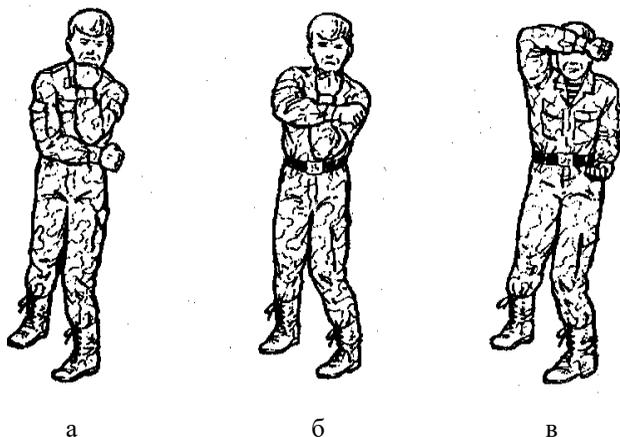


Рис. 121. Верхний блок

**Упражнение 2. Средний блок наружу** (рис. 122).

Применяют для защиты от ударов в корпус. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка.

Из этой позиции вывести предплечье левой руки перед собой (рис. а).

Этим движением удастся защитить наиболее уязвимые места на теле, даже если удар противника упредит блок. Далее локоть правой руки приближается к солнечному сплетению, кулак и предплечье выводятся вправо (рис. б). Левая рука отводится назад в исходное положение для удара. В конечной фазе блока необходимо быстро вывести предплечье вправо до вертикального положения его внутренней частью наружу (рис. в). Аналогично выполняется блок левой рукой.

Для этого, оставляя локоть правой руки на месте, предплечье отводится влево. Левая рука опускается вниз для защиты паха. Далее левая рука сгибается в локте, который остается на месте, а предплечье отводится влево. Правая рука отводится назад в исходное положение. При отработке этого блока следует обратить внимание на выполнение вращательных движений предплечий с центром в локтевом суставе.

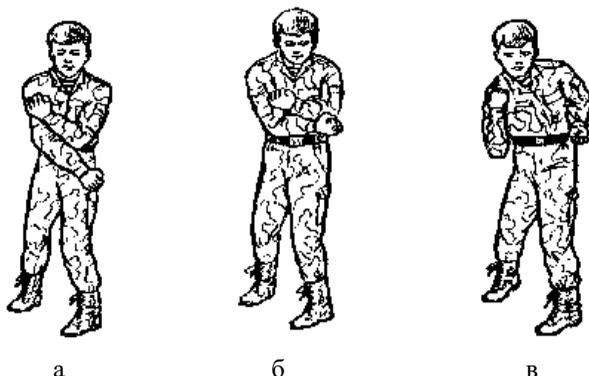


Рис. 122. Средний блок наружу

**Упражнение 3. Средний блок внутрь** (рис. 123).

Он применяется от ударов в туловище. Средний блок внутрь выполняется внутренней поверхностью предплечья. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Блок ставится за счет сгибания левой руки в локте и разворота кулака тыльной стороной наружу. Предплечье и кулак направлены в сторону атакующего противника. Для выполнения блока правой рукой необходимо отвести левую руку на пояс, ее место занимает правая рука. Так как после блокирования левая рука оказывается ближе к атакующему противнику, следующий удар противника сначала тормозится левой рукой, а затем ставится блок правой рукой.

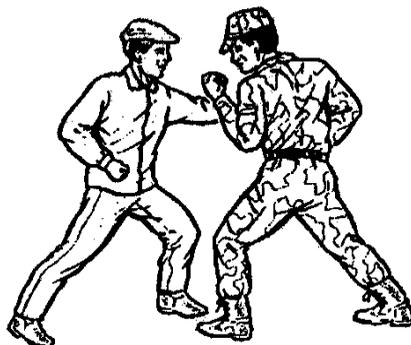
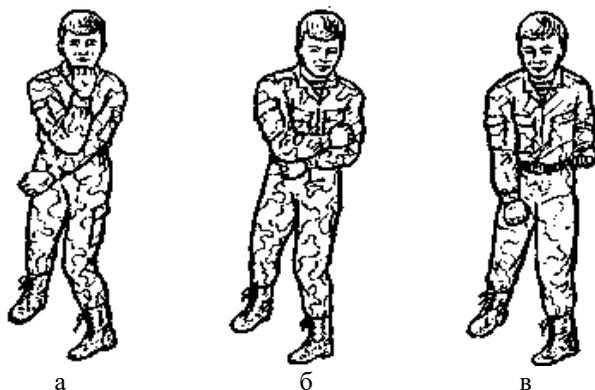


Рис. 122. Средний блок внутрь

#### **Упражнение 4. Нижний блок** (рис. 123).

Он применяется от ударов в нижнюю часть туловища. Исходное положение: левосторонняя передняя стойка. Оставляя левую руку внизу, правую вывести перед собой таким образом, чтобы предплечье и кулак защищали корпус и образовывали с левой рукой «крест» перед корпусом (рис. а). Затем левый кулак отводится к поясу (рис. б), правая рука отбивает удар, который наносится в пах (рис. в).



**Рис. 123.** Нижний блок

### **3.4. УДАРЫ НОГАМИ**

К преимуществам ударов ногами в рукопашном бою можно отнести то, что правильное в техническом отношении их выполнение дает возможность одержать победу над физически более сильным противником, позволяет вести бой на дальней дистанции с вооруженным противником, сочетать удары с подсечками.

Однако следует обратить внимание и на недостатки. Во время нанесения ударов ногами теряется устойчивость и противник может сбить нападающего с ног, захватить бьющую ногу и т.д.

Поэтому, для того чтобы технически правильно и с минимальной опасностью для себя провести тот или иной удар, следует обращать внимание на правильную стойку для перемещения, положение рук у корпуса и ног, движения бедер и концентрацию ударов.

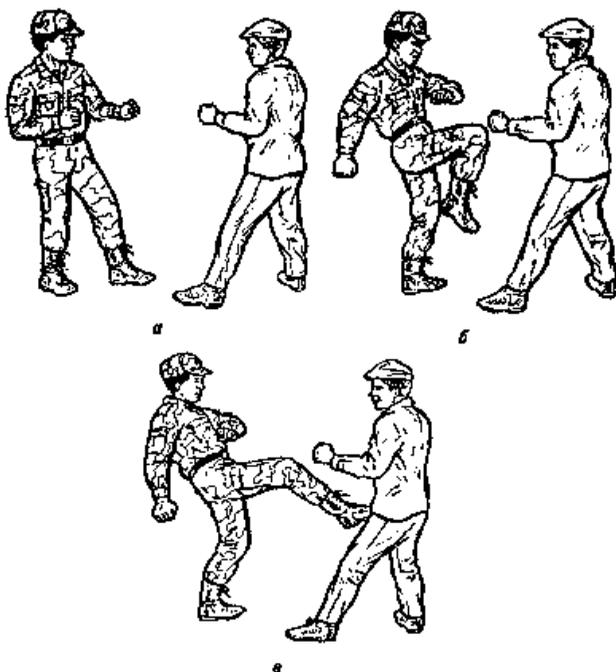
Важным моментом является также быстрое возвращение в стойку после нанесения удара.

**Упражнение 1. Удар снизу вверх** (рис. 124).

Из левосторонней задней стойки (рис. а) при переходе в левостороннюю переднюю стойку вынести вперед вверх правое бедро, носок стопы оттянуть (рис. б). Бедро выносится вперед резким движением и направляется в сторону противника. Левая рука находится перед собой, предплечье параллельно полу, правая рука отводится назад. С выпрямлением ноги в колене наносится хлесткий удар подъемом стопы или носком в пах (рис. в).

Корпус в момент нанесения удара слегка отклоняется назад, так как противник может легко контратаковать прямым ударом рукой в голову.

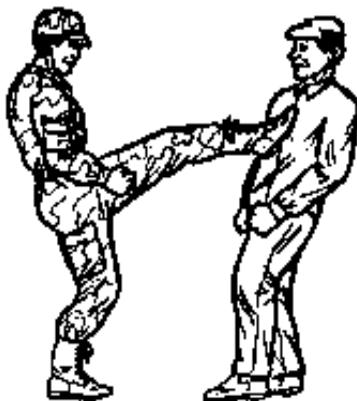
Вынос бедра вперед может служить встречным ударом (удар коленом) при неподготовленных атаках противника.



**Рис. 124.** Удар ногой снизу вверх

**Упражнение 2. Удар ногой прямо** (рис. 125).

Исходное положение атакующего и его подготовительные действия аналогичны соответствующим положению и действиям при выполнении удара снизу вверх. В заключительной фазе после разворота на опорной ноге на  $90^\circ$  наружу с одновременным движением вперед таза наносится удар прямо пяткой или передней частью ступни.

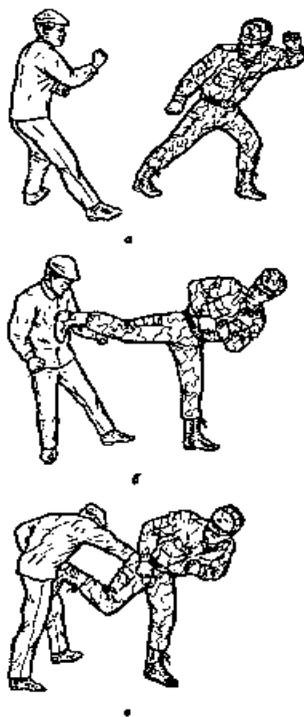


**Рис. 125.** Удар ногой прямо

**Упражнение 3. Удар назад** (рис. 126).

Данный удар рекомендуется разучивать из обратной стойки (рис. а). При выполнении удара масса тела полностью переносится на левую ногу – позицию подтянутой стойки, стопа ноги подтягивается к колену левой ноги.

После этого атакующий, резко распрямляя ногу в сторону противника, наносит ему удар пяткой, при этом носок стопы направлен в пол. Корпус наклоняется в момент удара, он должен составлять с ногой одну горизонтальную прямую (рис. б). После нанесения удара необходимо сразу возвратиться в исходную позицию.



**Рис. 126.** Удар ногой назад

Удар может выполняться из задней стойки. Особенно он эффективен на опережение атаки противника. Удар выполняется из правосторонней задней стойки за счет подтягивания правой ноги с выносом колена вверх и разворота корпуса спиной к противнику (рис. в).

***Упражнение 4. Боковой удар ногой*** (рис. 127).

Из правосторонней задней стойки перейти в позицию, соответствующую высокой стойке, стопа прижата к колену (рис. а). За счет быстрого распрямления ноги в коленном суставе наносится удар ребром стопы (рис. б).

Особое внимание необходимо обращать на движение бедра бьющей ноги, позволяющее нанести наиболее мощный удар. После освоения траектории удара следует тренировать его из передней и задней стоек.

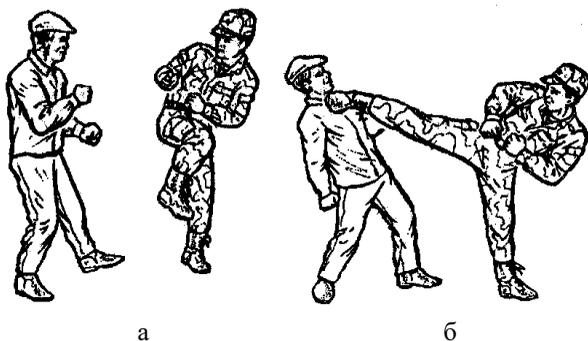


Рис. 127. Боковой удар ногой

**Упражнение 5. Удар сбоку снаружи** (рис. 128).

Удар сбоку можно разучивать из задней стойки и выполнять его как впереди стоящей ногой, так и сзади стоящей ногой. Для выполнения удара впереди стоящей ногой правое колено поднимается вверх перед собой, носок оттягивается вниз (рис. а). Левая опорная нога полностью не выпрямляется. Далее при развороте на опорной ноге и отклонении корпуса назад ударная нога выводится в позицию для удара (рис. б). Левая рука защищает пах. Заключительная фаза – хлесткий удар сбоку подъемом стопы (рис. в). Возвращение в исходную позицию предполагает выполнение всех движений в обратном порядке.



Рис. 128. Удар ногой сбоку снаружи

Если удар наносится сзади стоящей ногой, то сначала выполняется переход из задней стойки в переднюю.

**Упражнение 6. Удар сбоку изнутри** (рис. 129).

Этот удар наносится, как правило, в область поясницы или под колено. Для выполнения удара необходимо вывести вперед согнутую в колене ногу, колено направлено на противника, руки перед корпусом, кулаки сжаты.

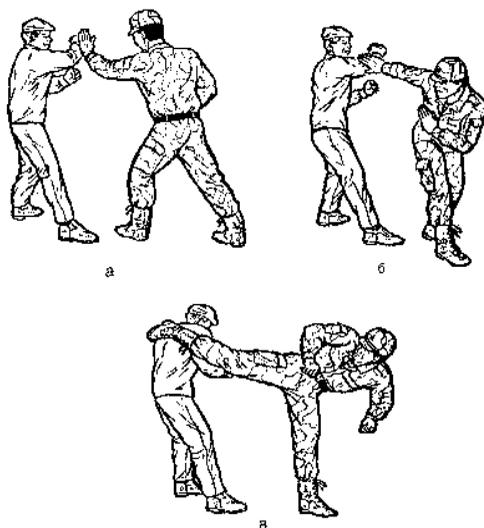
Выведенное вперед колено защищает пах от возможной контратаки (рис. а). Далее с разворотом на опорной ноге наносится удар по дуге в корпус противника или выполняется зацеп стопой (рис. б).



**Рис. 129.** Удар ногой сбоку изнутри

**Упражнение 7. Удар сбоку изнутри с разворотом спиной к противнику** (рис. 130).

При переходе с небольшим подшагиванием левой ногой из задней стойки в переднюю осуществляется блокирующее движение левой рукой в правую сторону (рис. а).



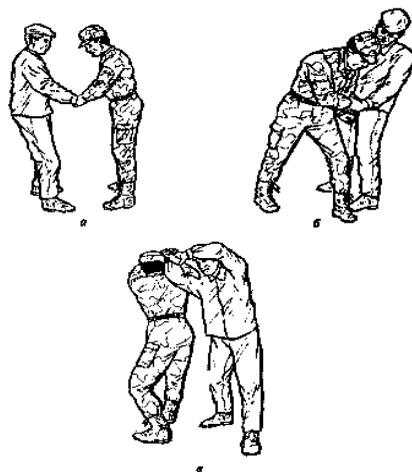
**Рис. 130.** Удар сбоку изнутри с разворотом спиной к противнику

Это движение не только выполняет функцию защиты, но и является началом скручивания корпуса. Кулак правой руки подтягивается к бедру. Далее, разворачиваясь на левой ноге спиной к противнику, правой рукой выполнить отвлекающий и защитный удар по траектории, которая повторяет движение закручивания корпуса (рис. б). Используя инерцию разворота, нанести удар пяткой по дуге (рис. в). Удар можно наносить из разных стоек.

### **3.5. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ**

**Упражнение 1. Освобождение от захвата двумя руками за запястья** (рис. 131).

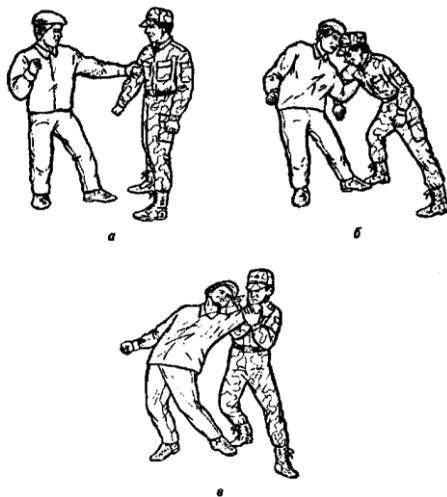
При захвате противником двумя руками за запястья (рис. а) сделать шаг левой ногой вперед вправо в переднюю стойку, правой рукой захватить правое запястье противника. Затем левым локтем толкнуть в область локтевого сустава правой руки противника (рис. б) и с разворотом в заднюю стойку вывести правую руку противника на болевое удержание (рис. в).



**Рис. 131.** Освобождение от захвата двумя руками за запястья

**Упражнение 2. Освобождение от захвата за локоть** (рис. 132).

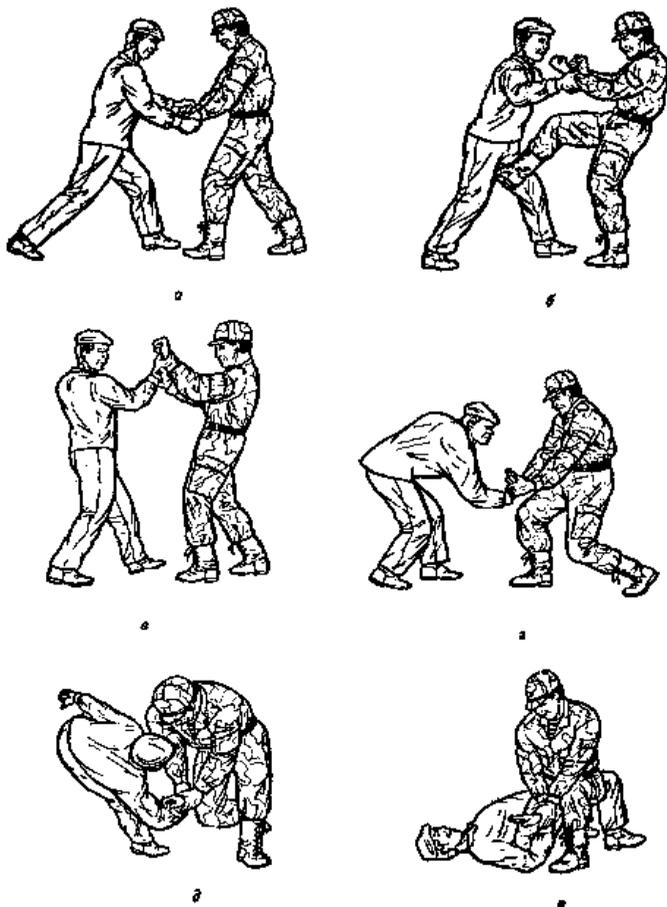
При захвате противником за рукав в области локтя (рис. а) выйти вперед в правостороннюю переднюю стойку и захватить правой рукой руку противника в области локтевого сустава (рис. б). Затем с поворотом в заднюю стойку вращательным движением вокруг локтя противника руку вывести в болевое положение (рис. в).



**Рис. 132.** Освобождение от захвата за локоть

**Упражнение 3. Освобождение от захвата рук (одежды на руках). Вариант 1** (рис. 133).

Противник захватил руки и приготовился к атаке (рис. а).

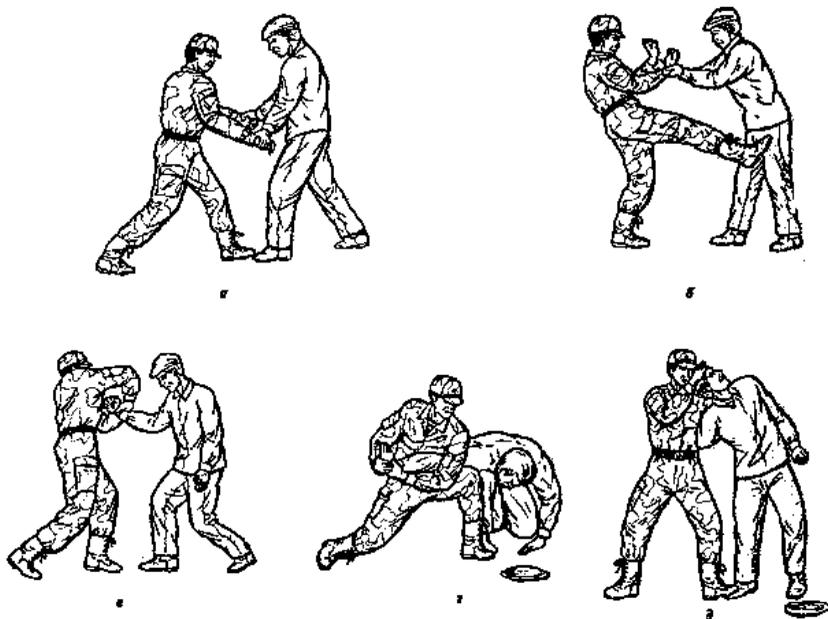


**Рис. 133.** Освобождение от захвата рук (одежды на руках). Вариант 1

Нанести ему удар ногой в пах, одновременно выполняя скручивающее движение рук в сторону больших пальцев противника (рис. б). Затем захватить руку противника (рис. в) и выполнить рычаг руки наружу (рис. г, д, е).

**Упражнение 4. Освобождение от захвата рук (одежды на руках). Вариант 2** (рис. 134).

Противник захватил руки и подготовился к атаке (рис. а). Нанести ему удар ногой в пах (рис. б) и освободить правую руку скручивающим движением внутрь вниз (рис. в). Далее захватить правое предплечье противника сверху и выполнить сначала рычаг руки внутрь (рис. г), а затем загиб руки за спину (рис. д).



**Рис. 134.** Освобождение от захвата рук (одежды на руках). Вариант 2

**Упражнение 5. Освобождение от захвата шеи спереди** (рис. 135).

Противник захватил шею в целях удушения (рис. а). Захватить правую руку противника за запястье своей правой рукой сверху и нанести ему удар ногой в пах (рис. б). Далее выполнить рычаг руки внутрь, а затем загиб руки за спину.

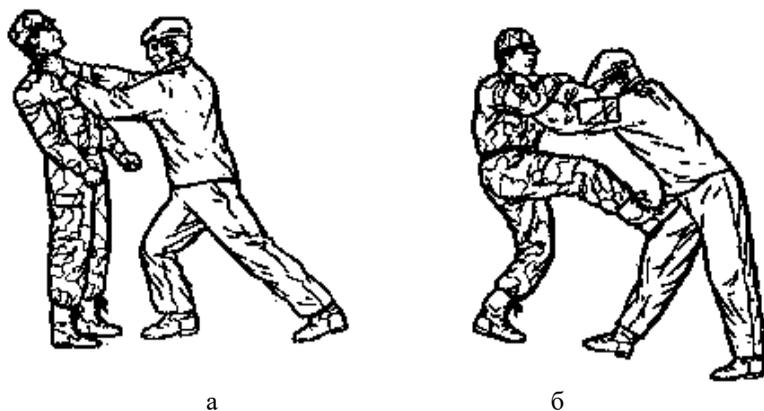


Рис. 135. Освобождение от захвата шеи спереди

*Упражнение 6. Освобождение от захвата туловища спереди* (рис. 136).

Противник захватил туловище (рис. а). Резко осесть вниз и нанести удар коленом в пах, отжать руками голову противника (рис. б), а затем выполнить загиб руки за спину.

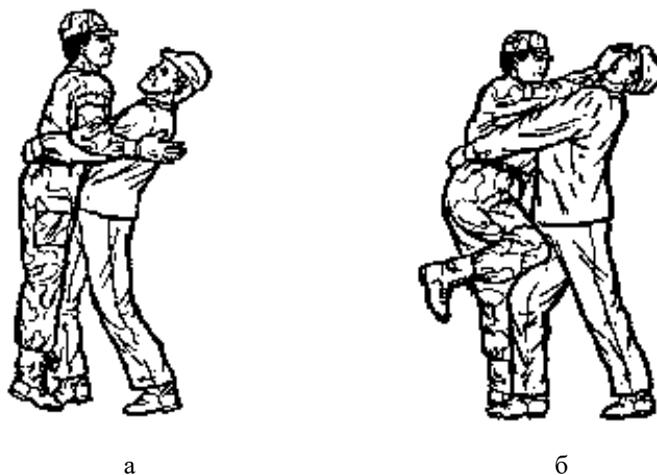
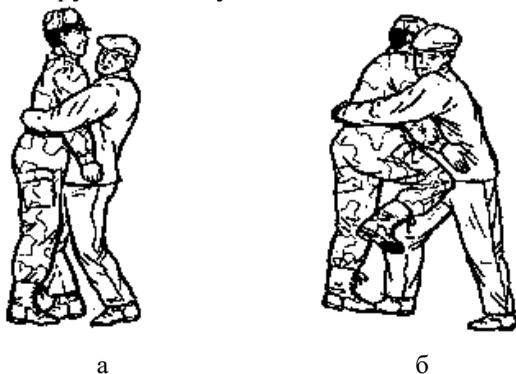


Рис. 136. Освобождение от захвата туловища спереди

**Упражнение 7. Освобождение от захвата туловища вместе с руками спереди** (рис. 137).

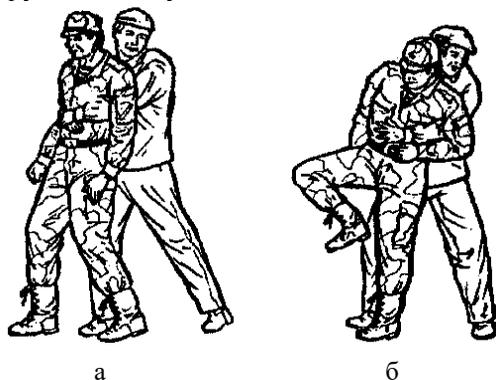
Противник захватил туловище вместе с руками (рис. а). Резко осесть вниз и нанести ему удар коленом в пах (рис. б), а затем выполнить загиб руки за спину.



**Рис. 137.** Освобождение от захвата туловища вместе с руками спереди

**Упражнение 8. Освобождение от захвата туловища сзади** (рис. 138).

Противник захватил туловище сзади (рис. а). Резко осесть вниз и прижать руку противника к туловищу, нанести ему удар ногой в голень или колено и болевым воздействием на кисть захваченной руки противника разорвать захват (рис. б). Затем выполнить загиб руки за спину.



**Рис. 138.** Освобождение от захвата туловища сзади

### **3.6. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО РУКОПАШНОМУ БОЮ**

Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою обеспечивается:

- соблюдением установленной последовательности выполнения приемов, действий и упражнений, оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися при выполнении приемов боя с оружием;
- правильным применением приемов страховки и само страховки;
- проведением приемов и бросков с поддержкой партнера за руку и выполнением их от середины ковра (ямы с песком) к краю;
- плавным проведением болевых приемов, удушения и обезоруживания, без применения большой силы (по сигналу партнера голосом «ЕСТЬ» немедленно прекращать выполнение приема);
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.
- удары при выполнении приемов с партнером при отсутствии защитных средств необходимо только обозначать.

## *Раздел 4*

# **УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Занятия по ускоренному передвижению направлены на развитие выносливости и быстроты, скоростно-силовых качеств, совершенствование навыков в ходьбе, беге по ровной и пересеченной местности, прыжках и метаниях, слаженность действий в составе подразделений, воспитание волевых качеств.

Занятия проводятся на стадионе или ровной площадке (спортивном зале), а также на пересеченной местности по дороге и вне дорог.

В содержание занятий включаются: бег по пересеченной местности; бег на короткие дистанции (от 30 до 400 м, челночный бег 5×10, 10×10, челночный бег с отягощениями, эстафеты); бег на средние и длинные дистанции (от 1 до 5 км); кроссы и марш-броски, направленные на совершенствование техники движений и физических качеств; прыжки и специальные прыжково-беговые упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата; упражнения с отягощением и эстафеты.

Занятия проводятся в составе подразделений, фронтальным или поточным способом.

### **4.1. БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ**

Туловище при беге должно сохранять вертикальное положение. Мышцы плечевого пояса и рук во время бега расслаблены. Кисти рук слегка сжаты в кулак. Длина шага от 30 до 80 см или от 1 до 3 стоп. Стопа энергично ставится на середину ее наружного края или на пятку, с последующим активным перекатом на паль-

цы, впереди проекции центра тяжести тела. Следует избегать лишних горизонтальных, боковых и вертикальных колебаний туловища, это приводит к экономичному расходу энергии. Голову держать прямо и не раскачивать ею из стороны в сторону. Во время бега мышцы не только перемещают тело в пространстве, но и сдавливают крупные вены с клапанами, которые находятся между мышцами или между мышцей и костью и проталкивают венозную кровь к сердцу. Следует обращать внимание на дыхание, особенно на фазу выдоха. Вдох производить через нос на 2-4-6 шагов, в зависимости от нагрузки. Выдох интенсивно через рот на два шага.

***Упражнение 1. Бег в подъем*** (рис. 139).

В подъем бег выполнять укороченными шагами, не выпрямляя полностью ногу, ставить ее с носка, энергично работать руками и, чем круче подъем, тем больше наклонять корпус вперед. На очень крутых подъемах можно пройти шагом или опираться о грунт руками.



**Рис. 139.** Бег в подъем

***Упражнение 2. Бег при спуске вниз*** (рис. 140).

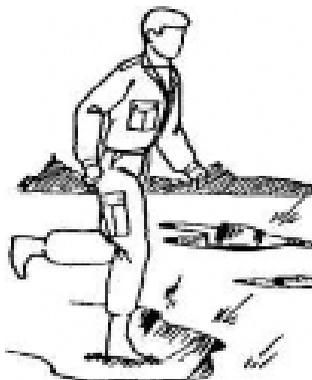
При спусках вниз максимально расслабить мышцы тела и, используя инерцию, бежать широкими шагами, ставя стопу с пятки. Корпус при этом отклоняется назад.



**Рис. 140.** Бег при спусках вниз

***Упражнение 3. Бег по мягкому грунту*** (рис. 141).

На мягком грунте целесообразно бежать широкими шагами, так как мягкая опора не позволяет производить полный толчок ногой и приводит к лишней трате энергии. Длину шага несколько укоротить, увеличив частоту.



**Рис. 141.** Бег по мягкому грунту

**ВАРИАНТ 1:** бег по вспаханному полю (борозде) – поперек борозд нога ставится на гребень борозды, а при беге вдоль борозд между ними (рис. 142).



**Рис. 142.** Бег по вспаханному грунту

**ВАРИАНТ 2:** Заболоченные участки, канавы с водой удобнее преодолевать шагом или бегом, высоко поднимая бедро, чтобы стопа проносилась над водой (рис. 143).



**Рис. 143.** Бег по заболоченным участкам местности

***Упражнение 4. Бег по асфальтированному шоссе.***

При беге по булыжной мостовой или асфальтированному шоссе ноги необходимо ставить на всю подошву, шаг укоротить и внимательно следить за состоянием дороги (выбоины, ямы).

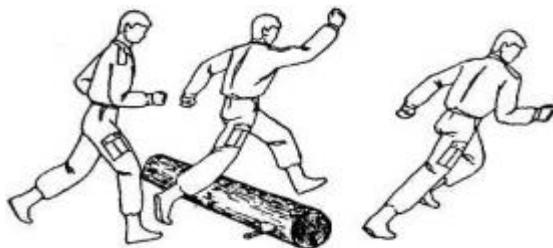
**ВАРИАНТ:** по скользкому грунту необходимо бежать очень осторожно, короткими шагами, а на неровной местности сбавить скорость бега.

## 4.2. БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ГОРИЗОНТАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

### *Упражнение 1. Бег по лесу и кустарнику* (рис. 144).

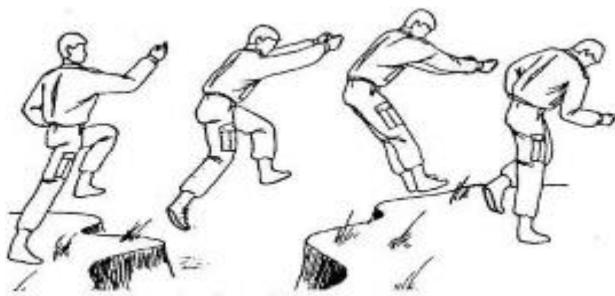
По лесу и кустарнику следует бежать, ограждая себя руками от ударов ветвей.

Невысокие кустарники, траншеи, канавы и т. п. шириной до 2 м, поваленные деревья или изгороди высотой до 0,5 м преодолеваются прыжком с приземлением на одну ногу. Для выполнения прыжка необходимо увеличить скорость перед препятствием, оттолкнуться сильнейшей ногой, одновременно энергично вынести другую ногу и руки вперед-вверх, перепрыгнуть через препятствие и, приземлившись на маховую ногу, продолжать бег.



**Рис. 144.** Прыжки с приземлением на одну ногу

**ВАРИАНТ:** более широкие (до 3-3,5 м) и высокие (до 0,8 м) препятствия преодолеваются прыжком с приземлением на обе ноги. Выполнять этот прыжок следует так же, как и описанный выше, но приземление производится на ступни слегка расставленных обеих ног, колени согнуты, корпус и руки подаются вперед для удержания тела от падения назад.

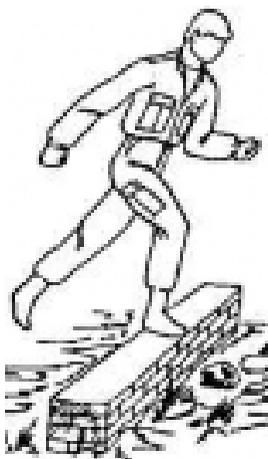


**Рис. 145.** Прыжок с приземлением на две ног

### 4.3. БЕГ С ПРЕОДОЛЕНИЕМ ВЕРТИКАЛЬНЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ

#### *Упражнение 1. Бег с преодолением «наступая»* (рис. 146).

Вертикальные препятствия высотой около 1 м целесообразно преодолевать «наступая». Для этого за 10–12 м от препятствия необходимо увеличить скорость бега, оттолкнуться одной ногой в 1–1,5 м от препятствия с одновременным взмахом руками вверх вперед, туловище подать вперед, а другой ногой мягко наскочить на препятствие. Опорная нога должна быть согнута. Толчковую ногу, не выпрямляя, пронести над препятствием, соскочить на нее и продолжать дальнейшее движение.



**Рис. 146.** Преодоление «наступая» на препятствие

#### *Упражнение 2. Бег с преодолением препятствий с опорой рукой и ногой* (рис. 147).

Препятствия выше 1 м преодолеваются прыжком с опорой рукой и ногой. Для выполнения прыжка необходимо сделать разбег и, оттолкнувшись перед препятствием одной (толчковой) ногой, руку, противоположную толчковой ноге, вынести вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него рукой и отведенной в сторону слегка согнутой другой (маховой) ногой. Не останавливаясь, перенести через препятствие толчковую ногу, соскочить на нее и продолжать движение.

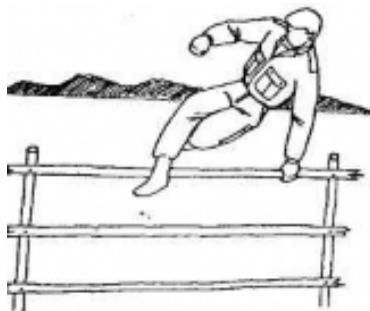


Рис. 147. Преодоление с опорой рукой и ногой

#### 4.4. БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

##### *Упражнение 1. Бег на 60 м.*

##### *Упражнение 2. Бег на 100 м.*

Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

ВАРИАНТ: в полной амуниции (автомат, противогаз, бронежилет) с выполнением различных заданий.

##### *Упражнение 3. Челночный бег 5×10 (10×10 м).*

Выполняется в спортивном зале, на стадионе на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м.

ВАРИАНТ: в полной амуниции (автомат, противогаз, бронежилет), с переноской грузов (набивных мячей, ящика для патронов и др.).

##### *Упражнение 4. Бег на 400 м или челночный бег 4×100 м.*

Выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта группами до 6 человек.

Челночный бег выполняется по прямым дорожкам стадиона (100 м) или другой равной площадке, с размеченными дорожками

(ширина – 1,25 м), линией старта и линией поворота. Для каждого стартующего посередине дорожки на расстоянии 2,5 м от линии старта и поворота устанавливаются два флажка яркого цвета высотой 0,5–0,75 м. Каждый участник стартует справа от своего флажка. Обегание флажков происходит против часовой стрелки. Всего преодолеваются 4 отрезка.

#### **4.5. БЕГ (КРОСС) НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ**

Бег на средние дистанции (800, 1000, 1500 м) и на длинные дистанции (2000, 3000, 5000 м) начинается с высокого старта. Приняв старт, первые 30–40 м бежать с ускорением (короткими и частыми шагами), затем перейти на маховый шаг: подъем колена маховой ноги вперед-вверх, а также движение рук и наклон туловища вперед меньше, чем при беге на короткие дистанции. За 300–200 м до конца бега на средние и за 400–500 м на длинные дистанции увеличить скорость бега и финишировать

Кроссы проводятся на местности. Старт и финиш оборудуются в одном месте или рядом; при оборудовании старта и финиша на стадионе длина дистанции, проходящей по беговой дорожке, не должна превышать в кроссе на 3 км 600 м, на 5 км 800 м.

#### ***Упражнения, направленные на развитие общей выносливости***

1. Кроссовый бег в равномерном темпе выполняется в течение 30 минут – 2 часов, темп бега незначительный.

2. Кроссовый бег в переменном темпе с ускорениями на отрезках от 50 до 1000 м и спокойным бегом между ними до восстановления (фартлек). Выполняется в течение 30 минут – 1,5 часа. Набор отрезков и интервалы спокойного бега определяются самим спортсменом в зависимости от самочувствия.

3. Бег с возрастающей трудностью (гамма). Выполняется с заданным количеством отрезков дистанции и их расположением в процессе бега в течение 1–1,5 часа и интервалами отдыха до восстановления. Наиболее длинный отрезок должен возрастать по мере тренированности до 2000 м.

4. Переменный бег на дистанцию в 400–1000 м с многократным повторением, умеренной интенсивностью, различными интервалами тихого бега.

5. Повторный бег на дистанцию от 1000 до 2000 м с многократным повторением, умеренной интенсивностью и интервалами отдыха в 12–15 минут.

6. Переменный бег на дистанцию от 100 до 400 м, выполняемый с умеренной интенсивностью непрерывно повторяющимися сериями, с интервалами отдыха в 100–200, а между сериями в 200–400 м тихого бега.

### ***Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости***

1. Повторный бег на дистанцию от 600 до 1000 м, с многократным повторением, субмаксимальной интенсивностью и интервалами отдыха в 15–18 минут.

2. Повторный бег на дистанцию от 200 до 400 м с многократным повторением, субмаксимальной интенсивностью и интервалом отдыха в 15–18 минут.

3. Переменный бег на дистанции в 200–400 м с многократным повторением, субмаксимальной интенсивностью и интервалами тихого бега в 100–200 м.

4. Переменный бег на дистанции в 100–200 м с многократным повторением, субмаксимальной интенсивностью и интервалами тихого бега в 200–400 м.

5. Повторный переменный бег на дистанции от 100 до 400 м с субмаксимальной интенсивностью, выполняемый через 100–200 м тихого бега сериями. Например: 3×400 через 200 м тихого бега. Отдых 15 минут. 3×400 через 200 м тихого бега и т. д.

6. Переменный бег в повторном беге на дистанции от 400 до 1000 м, выполняемый с субмаксимальной и максимальной интенсивностью и интервалами отдыха в 15–18 минут. Например, повторный бег 2×800 м с заданием: первые 200 м – 25 секунд, 400 м – 60 секунд и последние 200 м – 26 секунд.

7. Интервальный бег на дистанции от 200 до 1000 м, выполняемый с субмаксимальной скоростью, интервал отдыха постепенно сокращается. Например, 2×400 через 5 минут отдыха, темп – 52 секунды и через неделю 2×400 через 4, 3 минуты отдыха, темп – 52 секунды.

Всю специальную (беговую) подготовку, связанную с выполнением большого объема работы, нужно выполнять на мягком грунте, дабы сохранить мышцы ног в хорошем состоянии.

#### ***Упражнение 1. Бег на 1 км (бег на 3 км, бег на 5 км)***

Проводятся на любой местности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

### **4.6. УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (МАРШ-БРОСОК)**

Ускоренное передвижение проводится с целью выработки у студентов большой физической выносливости и способности совершать быстрый маневр без использования транспортных средств.

Бег, применяемый при марш-бросках, имеет много общего с бегом на длинные дистанции и особенно кроссами, но вместе с тем наблюдается ряд отличительных особенностей. Они обусловлены тем, что задача группы, совершающей марш-бросок, состоит в том, чтобы преодолеть определенное расстояние в заданное время и сохранить наибольшую работоспособность для последующих действий. Поэтому, техника бега должна быть наиболее рациональна и наименее утомительна.

При варианте совершения марш-броска в обмундировании, с оружием и снаряжением, бег должен проводиться с наименьшими вертикальными колебаниями, т. е. быть более прямолинейными.

В беге по ровной местности туловище наклоняется вперед несколько больше чем при кроссах, нога ставится на грунт с пятки, с последующим «перекатом» на носок, бедро высоко не поднимается, шаг делается коротким за счет неполного выпрямления ноги при отталкивании от грунта. Руки, полусогнутые в локтях, придерживая оружие, производят движения вместе с плечевым поясом и корпусом, амплитуда движения небольшая. Темп бега при марш-

бросках 165–180 шагов в минуту, длина шага 80–90 см. При хорошей тренированности личного состава темп может быть повышен до 185–190 шагов в минуту, а длина шага до 100–105 см.

На пересеченной местности, спуски и другие препятствия преодолеваются так же, как и при кроссах, но с меньшей амплитудой движения и меньшей скоростью.

Снаряжение нужно подгонять так, чтобы оно не стесняло движения студента. Ремень оружия должен быть свободным, но не болтаться, поясной ремень слегка ослаблен, противогаз, бронежилет подогнаны таким образом, чтобы во время бега не ударили по бедру.

### ***Упражнение 1. Марш-бросок на 3 км (5 км, 10 км).***

Проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются на одном месте.

Время определяется каждому участнику забега.

При выполнении упражнений в составе подразделения (взвод, рота и приравненные к ним подразделения) положительная оценка выставляется при условии прибытия подразделения на финиш с растяжкой не более 50 м. Результат определяется по последнему участнику забега. Граница 50 м перед финишем обозначается яркими флажками с обеих сторон дистанции. Длина коридора измеряется от линии финиша. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь. Запрещается передача оружия и снаряжения. Время подразделению определяется по последнему участнику.

## **4.7. СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЫЖКОВО-БЕГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Помимо описанных выше средств в практике ускоренных передвижений также используют прыжковые, беговые, комбинированные и упражнения с отягощениями.

### ***Упражнение 1. Прыжки***

**ВАРИАНТ 1:** Трех-пятикратная серия прыжков с продвижениями вперед с максимально быстрыми и сильными (мощными) отталкивания двумя ногами.

**ВАРИАНТ 2:** Пяти-восьмикратная серия прыжков на месте вверх мощными отталкиваниями одной ногой.

ВАРИАНТ 3: Трех-шестикратная серия прыжков (скачков) с продвижением вперед с отталкиваниями одной ногой и активными маховыми движениями свободной ногой.

ВАРИАНТ 4: Шести-десятикратная серия прыжков с ноги на ногу вверх или с продвижением вперед.

ВАРИАНТ 5: Четырех-пятикратная серия прыжков, чередуя ноги (2 – на правой, 2 – на левой) 4–5 повторений.

ВАРИАНТ 6: Прыжковые шаги вперед по ступенькам лестницы или по наклонной плоскости (вверх, вниз) с мягкими отягощениями (на плечах, на поясе) с акцентированным отталкиванием.

ВАРИАНТ 7: Запрыгивание на возвышение с последующим быстрым выталкиванием вверх одной или двумя ногами.

Для развития «взрывной» силы и скоростно-силовой выносливости мышц ног способствует выполнение длинных прыжковых упражнений, стартовых разгонов, ускорений и скоростного бега на коротких дистанциях (от 30 до 100 м).

### ***Упражнение 2. Прыжки с ноги на ногу***

ВАРИАНТ 1: Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с субмаксимальным акцентированным отталкиванием вперед, начиная с 30–50 м и постепенно увеличивая расстояние до 80–100 м.

ВАРИАНТ 2: Прыжки с ноги на ногу (2 – на правой, 2 – на левой) с умеренным продвижением вперед и подчеркнутым взрывным отталкиванием, начиная с 50–70 м, постепенно увеличивая дистанцию до 100–120 м.

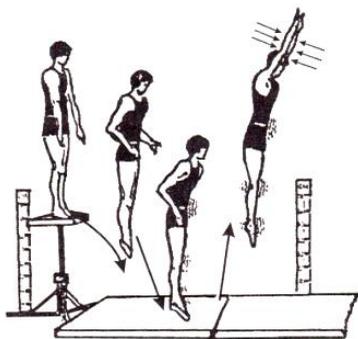
ВАРИАНТ 3: Прыжки с ноги на ногу с максимальным быстрым продвижением вперед 50–60 м.

ВАРИАНТ 4: Серия прыжков на двух ногах со сменой глубины подседа, высоты выпрыгивания и дальности прыжков по схеме: 2 прыжка в глубоком присяде, 2 прыжка вверх из положения полуприсяда, 2 последовательных прыжка в вперед. Серия выполняется по описанной схеме в 4–5 повторах без остановок с общим количеством 25–30 прыжков.

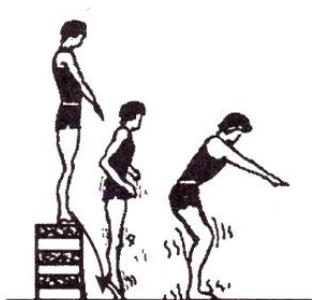
Эффективным средством для развития «взрывных» качеств ног являются прыжки в глубину (спрыгивания) с определенного возвышения.

### ***Упражнение 3. Прыжки в глубину***

При выполнении этих прыжков нагрузка зависит от: высоты спрыгивания; упруго жесткого приземления на слегка согнутые ноги и переходе на амортизацию (глубину подседа); последующего «взрывного» отскока (вперед, вверх, вперед-вверх) или его отсутствия (рис. 148, 149).



**Рис. 148**



**Рис. 149**

При низком уровне подготовленности высота спрыгивания не должна быть более 0,3 м. Подготовленные атлеты могут выполнять упражнения с высоты 0,5–0,8 м и более. Но следует помнить, что форсирование высоты спрыгивания часто дает отрицательный результат. В начале применение прыжков в глубину в качестве развивающей нагрузки число серий не должно превышать 2–3 и по 5–6 прыжков в каждой. В дальнейшем количество серий может возрасти до 4–5 и прыжков в каждой до 8–10 раз. Интервалы отдыха между сериями 6–8 мин.

### ***Упражнение 4. Тройной прыжок с места.***

Выполняется на любой ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания, местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 5 см. Выполнить три попытки подряд. Зачет – по лучшей попытке.

### ***Упражнение 5. Беговые упражнения.***

- старт из различных исходных положений и стартовый разгон до 20 м;
- скоростной бег на коротких дистанциях от 30 до 100 м;
- различные варианты (челночного) бега: 10×5 м, 5×10 м, 4×15 м, 10×10 м, 4×25 м;
- скоростной бег в положении полуприседа на расстоянии до 25-30 м;
- после 3–5 выпрыгиваний вверх или прыжков вперед с отталкиванием двумя ногами короткой стартовое ускорение на 1–12 м;
- после серии из 10–12 прыжков в полуприседе (не выпрямляя полностью ноги) с продвижением вперед выполнить короткое стартовое ускорение на расстоянии до 15–20 м;
- после серии из 10–15 прыжков стартовое ускорение на расстоянии 15–20 м.

## **4.8. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО УСКОРЕННЫМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯМ И ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренным передвижениям и легкой атлетике обеспечивается:

- тщательной разминкой, особенно в холодную погоду;
- доступностью упражнений и соответствующей их дозировке с учетом уровня подготовленности студентов на данном этапе обучения;
- содержанием в порядке мест для занятий и инвентаря;
- точным выполнением обучаемыми требований руководителя занятия;
- тщательной подгонкой обуви, обмундирования, снаряжения и оружия, в жаркую и морозную погоду – непрерывным контролем за состоянием занимающихся.

## *Раздел 5*

# **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Занятия по преодолению препятствий направлены на формирование и совершенствование навыков в преодолении искусственных и естественных препятствий, выполнение специальных приемов и действий, развитие быстроты и скоростно-силовой выносливости, совершенствование навыков в коллективных действиях на фоне больших физических нагрузок, воспитание уверенности в своих силах, смелости, решительности.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на местности, оборудованной отдельными естественными (искусственными) препятствиями, или на специально построенных полосах препятствий в военной форме одежды.

В содержание занятий включаются:

- преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий индивидуально и в составе подразделений;
- специальные приемы и действия на сооружениях, макетах боевой техники, с грузом индивидуально и в составе подразделений;
- метание гранат на точность (по условиям выполнения контрольных упражнений);
- контрольные упражнения на полосах препятствий.

Занятия проводятся с оружием и без оружия на дорожках или местности, прилегающей к полосе препятствий.

В основную часть занятия включаются упражнения в преодолении участков полосы препятствий или местности длиной 40–60 м с выполнением изученных приемов и действий в различном темпе, а также метание гранат на точность. Упражнения выполняются: поточно, соревновательным, групповым, круговым способами. Метание гранат производится поочередно по горизонтальным,

а затем - по вертикальным целям. В каждое занятие включаются комплексная тренировка в выполнении контрольного упражнения или большей его части в сочетании с бегом до 600 м и другие комплексные упражнения. Тренировка организуется потоком в парах, группах или в составе подразделения.

На первых занятиях в процессе тренировки совершенствуется точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, которое достигается:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;
- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами;
- изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

На последующих занятиях основное внимание в процессе тренировки уделяется развитию общей и скоростной выносливости, которая достигается:

- многократным выполнением приемов после действий, дающих значительную физическую нагрузку;
- выполнением приемов в комплексе с другими действиями как на полосах препятствий, так и на различной по характеру местности;
- выполнением приемов и упражнений в средствах индивидуальной защиты в условиях ограниченной видимости и ночью.

Занятия по преодолению препятствий периодически проводятся в полной экипировке с применением имитационных средств и очагов пожара, в разное время суток и в различных погодных условиях.

Для совершенствования навыков в преодолении препятствий и проверки подготовленности студентов включаются следующие упражнения.

При преодолении естественных препятствий и заграждений в зависимости от их характера и размера, а также от обстановки могут применяться: безопорные прыжки; прыжки с опорой о препятствие; прыжки в глубину; соскакивание в траншею и выскакивание из нее; перелезание; пролезание; передвижение по узкой

опоре, лестницам, брусьям, канатам, имитационная полоса препятствий (с произвольным набором препятствий). Наряду с обучением преодолению препятствий проводится обучение приемам посадки на автомобиль и высадки из него, выполняя комбинированное упражнение.

## 5.1. БЕЗОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Безопорные прыжки применяются при преодолении нешироких и невысоких препятствий – траншей, небольших воронок, канав, оборванной проволоки.

*Упражнение 1. Прыжок с приземлением на одну ногу* (рис. 150).

Перед препятствием увеличить скорость движения и оттолкнуться одной ногой, другую ногу широким шагом вынести вперед и, приземлившись на нее, продолжать движение. В момент прыжка рука с оружием подается вперед.

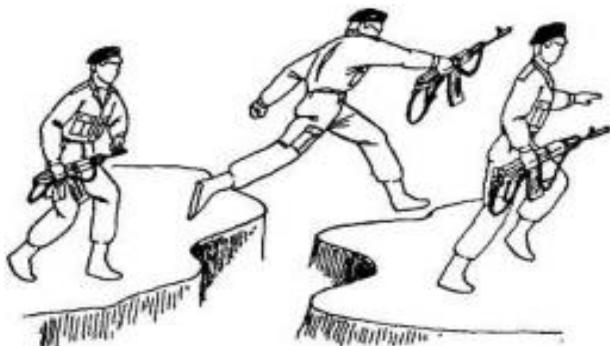


Рис. 150. Прыжок с приземлением на одну ногу

*Упражнение 2. Прыжок с приземлением на обе ноги* (рис. 151).

Сделать энергичный разбег и оттолкнуться сильнейшей ногой, помогая взмахом обеих рук вперед вверх. Подтянув согнутые ноги возможно больше к телу, перепрыгнуть препятствие и приземлиться на обе ноги.

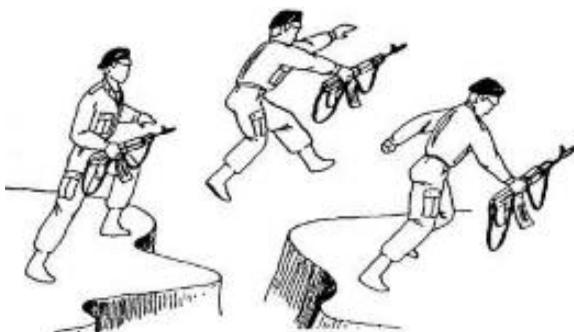


Рис. 151. Прыжок с приземлением на обе ноги

## 5.2. ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ

Опорные прыжки применяются при преодолении препятствий высотой до уровня груди невысоких стен, поваленных деревьев, изгородей.

*Упражнение 1. Прыжок, наступая на препятствие* (рис. 152).

Используется при преодолении препятствий высотой до 0,9 м. С короткого, но энергичного разбега оттолкнуться перед препятствием одной ногой и, подав корпус вперед, мягко наскочить на препятствие другой ногой. Не разгибая колени, провести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и продолжить движение.

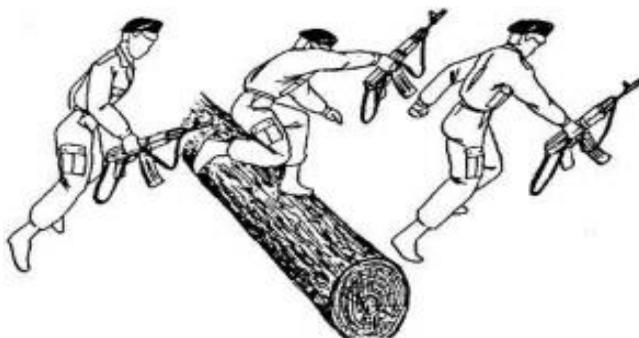
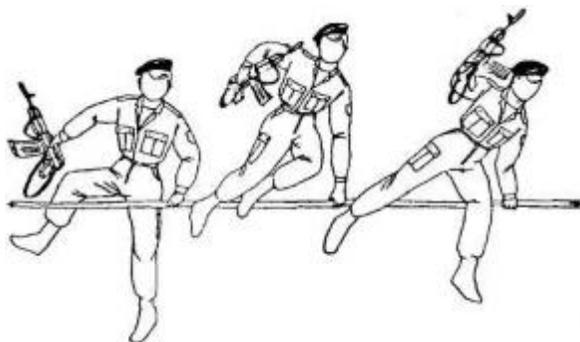


Рис. 152. Прыжок, наступая на препятствие

**Упражнение 2. Прыжок с опорой рукой и ногой** (рис. 153).

Применяется при преодолении препятствий высотой до уровня груди. С разбега оттолкнуться перед препятствием левой ногой и, вынося правую руку вперед-вверх, наскочить на препятствие, опираясь на него левой рукой и правой ногой. Не останавливаясь, пронести над препятствием толчковую ногу, соскочить на нее и, подав плечи вперед, продолжить движение.



**Рис. 153.** Прыжок с опорой рукой и ногой.

### **5.3. ПРЫЖКИ В ГЛУБИНУ**

Прыжки в глубину применяются при соскакивании с препятствий высотой до 5 м при соскакивании в ров, со стены и может осуществляться из трех различных положений, в зависимости от высоты препятствия:

- из положения стоя;
- из положения сидя;
- из положения виса.

Основное правило при приземлении после любых прыжков: приземляться на слегка согнутые и слегка расставленные ноги.

**Упражнение 1. Прыжок в глубину из положения стоя** (рис. 154).

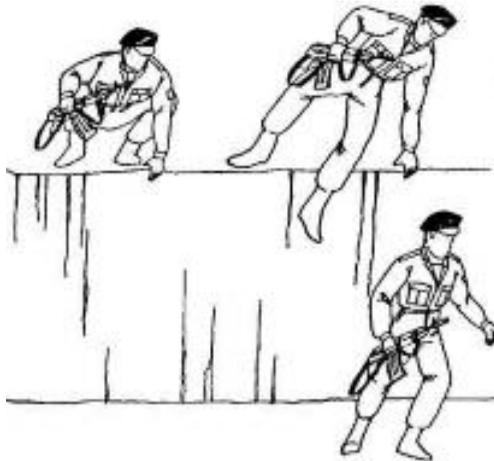
Стать на край препятствия и слегка присесть. Оттолкнуться обеими ногами, спрыгнуть на носки полусогнутых, слегка расставленных ног. Оружие держать в обеих руках перед собой или в правой руке горизонтально; в момент прыжка подать его слегка вперед.



**Рис. 154.** Прыжок в глубину из положения стоя

**Упражнение 2. Прыжок в глубину с опорой на руку** (рис. 155).

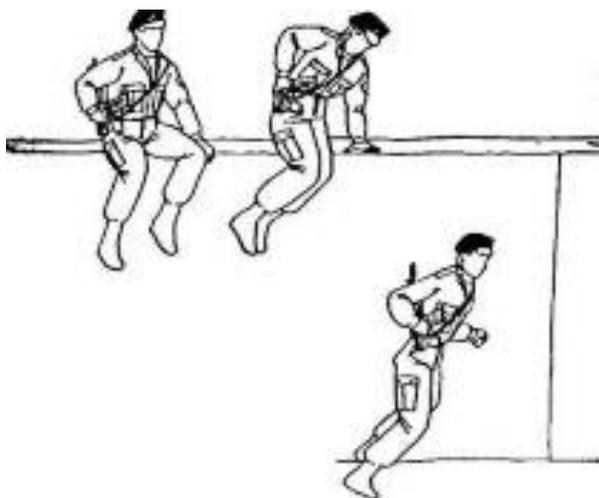
Стать на край препятствия, присесть и опереться о него левой (правой) рукой. Опуская левую ногу вниз, оттолкнуться правой ногой и спрыгнуть на обе ноги. Оружие держать в правой руке или за спиной.



**Рис. 155.** Прыжок в глубину с опорой на руку

**Упражнение 3. Прыжок в глубину из положения сидя** (рис. 156).

Сесть на край препятствия и опереться о препятствие ладонями и каблуками. Оттолкнуться руками и ногами и спрыгнуть на полусогнутые расставленные ноги. Оружие может находиться в правой руке или за спиной. В последнем случае перед прыжком приклад (у автомата ствол) вывести вперед за край препятствия, а в момент прыжка придержать правой рукой предупреждая возможность удара оружием по спине.



**Рис. 156.** Прыжок в глубину из положения сидя

**Упражнение 4. Прыжок в глубину из положения виса** (рис. 157).

Повиснуть на руках, держась за верхний край препятствия. Опуская правую руку, повернуться левым боком к препятствию и слегка согнуть ноги. Оттолкнуться от препятствия ногами и правой рукой и соскочить на согнутые расставленные ноги. Оружие за спиной или в правой руке.



**Рис. 157.** Прыжок в глубину из положения виса

#### **5.4. СОСКАКИВАНИЕ В ТРАНШЕЮ И ВЫСКАКИВАНИЕ ИЗ НЕЕ**

##### ***Упражнение 1. Соскакивание в траншею*** (рис. 158).

Соскакивать в траншею следует с опорой на руку, а в неглубокие траншеи из положения стоя. При соскакивании из положения стоя, став на край траншеи, оттолкнуться двумя ногами и соскочить на дно траншеи с одновременным поворотом налево или направо. Оружие перед прыжком взять в обе руки и прижать к груди стволom вверх, а соскочив, немедленно изготoвиться к последующему действию.



**Рис. 158.** Соскакивание в траншею

**Упражнение 2. Выскакивание из траншеи с опорой на колено** (рис. 159).

Положить оружие на бруствер и опереться руками о край траншеи. Оттолкнувшись ногами от дна и выходя в упор, согнуться в пояснице и стать коленом между рук. Стать носком другой ноги на край траншеи. Взять оружие и начать движение вперед.



**Рис. 159.** Выскакивание из траншеи с опорой на колено

**Упражнение 3. Выскакивание с опорой о крутости траншеи** (рис. 160).

При выскакивании из глубокой траншеи взять оружие в положение «на ремень», «на грудь» или положить его на бруствер. Опираясь руками и ногами о крутости траншеи, вылезти из нее и начать движение вперед.



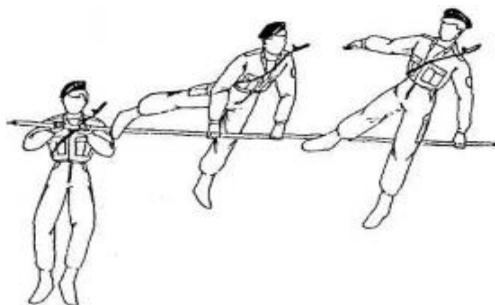
**Рис. 160.** Выскакивание с опорой о крутости траншеи

## 5.5. ПЕРЕЛЕЗАНИЯ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЯ

Перелезание применяется при преодолении высоких препятствий: заборов, стен, завалов. В зависимости от высоты препятствия перелезание производится самостоятельно или с помощью товарища.

### *Упражнение 1. Перелезание с опорой на руки* (рис. 161).

Подбежать к препятствию, взяться руками за его верхний край, оттолкнуться ногами и выйти в упор. Соскочить с опорой рукой и ногой или перенести левую ногу через препятствие и сесть на бедро, а затем соскочить, перенося правую ногу. Оружие может быть взято за спину или находиться в правой руке.

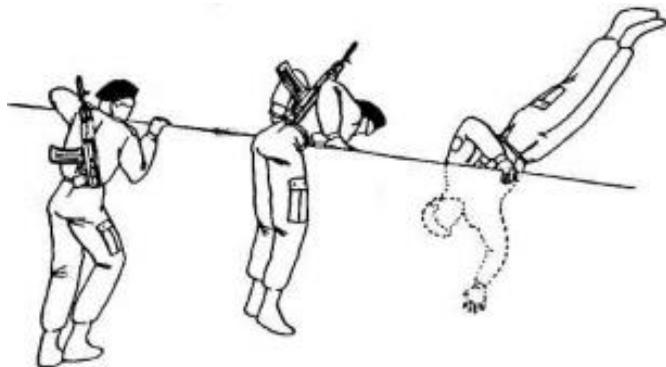


**Рис. 161.** Перелезание с опорой на руки и ногу

### *Упражнение 2. Перелезание «силой»* (рис. 162).

С разбега, оттолкнувшись одной ногой, так же как и при перелезании «зацепом», схватиться руками за верхний край препятствия. Подтягиваясь на руках и помогая себе ногами, выйти в упор. Перехватить левую руку большим пальцем вперед. Наклоняя корпус за препятствие и одновременно делая взмах соединенными ногами назад вверх, опереться ладонью правой руки в противоположную сторону препятствия, перенести через него ноги и мягко спрыгнуть на землю. Оружие за спиной или в правой руке. В последнем случае в момент наскока оружие выносится за препятствие прикладом вперед, а при соскоке плотно прижимается плашмя к препятствию. При влезании на препятствие, имеющее

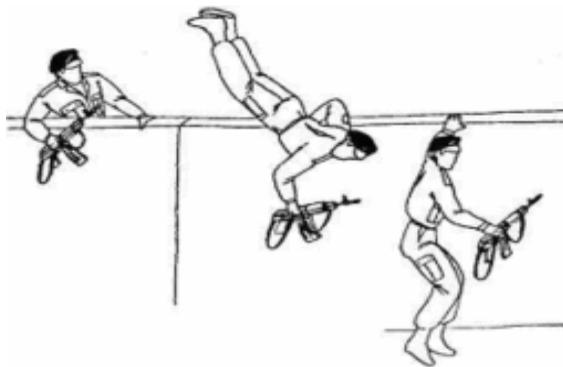
широкий верхний край (каменные стены, обрывы), следует выходить в упор сначала на предплечье, а затем на прямые руки.



**Рис. 162.** Перелезание «силой»

***Упражнение 3. Перелезание с опорой на грудь*** (рис. 163).

Если препятствие невысокое, целесообразно не выходить в упор на прямые руки, а, взявшись за верх препятствия, лечь на него грудью и затем соскочить, как при перелезании «силой».

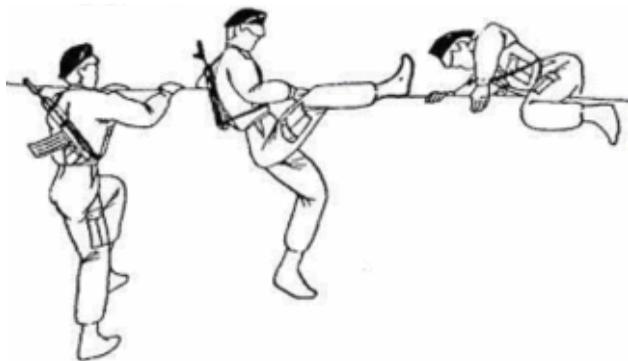


**Рис. 163.** Перелезание с опорой на грудь

***Упражнение 4. Перелезание «зацепом»*** (рис. 164).

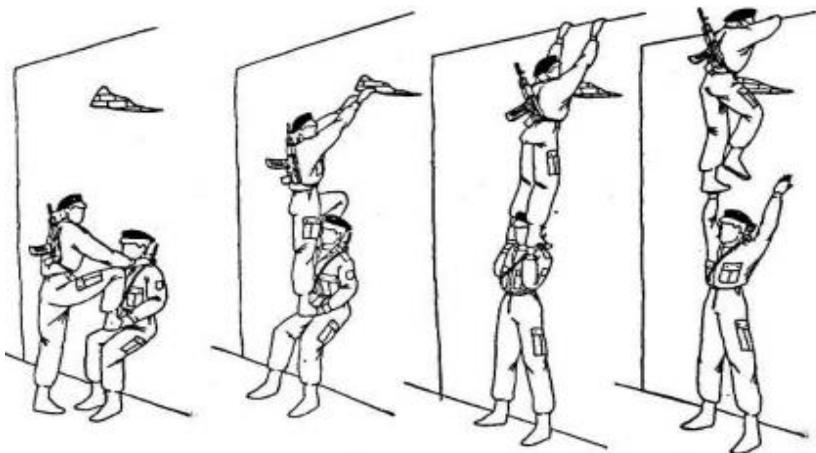
Сделать разбег, оттолкнуться сильнейшей ногой на расстоянии шага от препятствия и, опираясь другой согнутой ногой о препятствие, ухватиться за его край. Подтянуться и повиснуть левым

боком к препятствию так, чтобы его верхний край был подмышкой. Согнуть левую ногу коленом вперед, прижав ее бедром к препятствию. Правую ногу отвести назад и затем, взмахнув ею вперед, зацепиться за верх препятствия. Силой правой ноги и рук перелезть через препятствие и соскочить. Оружие за спиной.



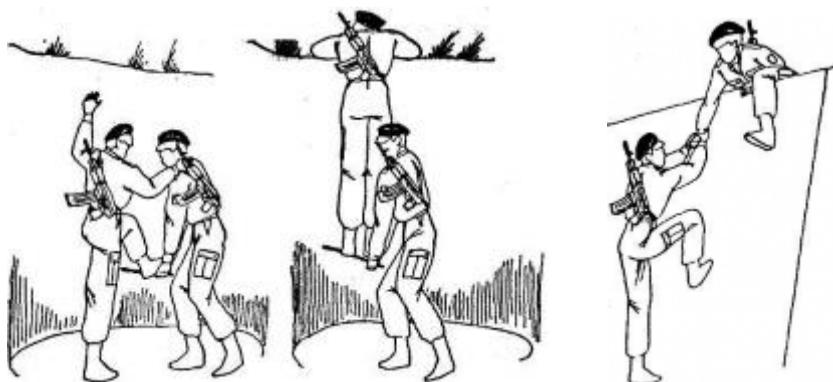
**Рис. 164.** Перелезание «зацепом»

**Упражнение 5. Перелезание с опорой на бедро или на плечи товарища** (рис. 165).



**Рис. 165.** С опорой на бедро или на плечи товарища

*Упражнение 6. Перелезание с помощью товарища, использующего подручные средства, и с оказанием помощи товарищу (рис. 166).*

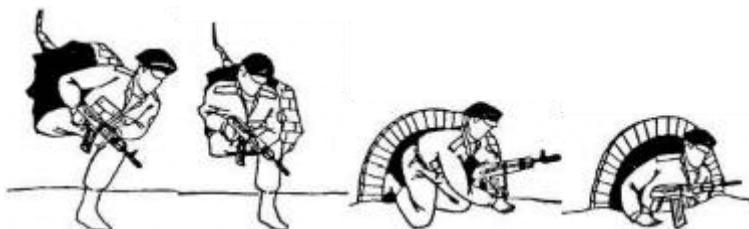


**Рис. 166.** Перелезание с помощью товарища, использующего подручные средства, и с оказанием помощи товарищу

## **5.6. ПРОЛЕЗАНИЕ В ОГРАНИЧЕННОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

*Упражнение 1. Пролезание (рис. 167).*

Пролезание производится головой вперед или боком, попластунски. Особое внимание удержанию оружия в направлении движения.





**Рис. 167.** Пролезание через ограниченное пространство

### **5.7. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО УЗКОЙ ОПОРЕ**

Передвижение по узкой опоре применяется при преодолении препятствий и различных заграждений по доскам, жердям, бревнам, балкам и рельсам.

***Упражнение 1. Передвижение шагом и бегом*** (рис. 168).

Стать на бревно, слегка согнуть ноги в коленях и начать движение вперед мелкими быстрыми шагами. Ступни ног ставить прямо вдоль бревна. Смотреть вперед. При групповом передвижении один за другим идти не в ногу, чтобы уменьшить раскачивание опоры.

**ВАРИАНТ:** передвигаясь по узкой опоре на большой высоте или с грузом, придерживаться за веревку, натянутую сбоку опоры на высоте пояса.



**Рис. 168.** Передвижение шагом или бегом

***Упражнение 2. Передвижение лежа*** (рис. 169).

Лечь верхом на скамью. Подтягиваясь руками передвигаемся по скамье. ВАРИАНТ: на спине.



**Рис. 169.** Передвижение лежа по скамье

***Упражнение 3. Передвижение сидя верхом*** (рис. 170).

Сесть верхом на бревно (балку, рельс). Наклонившись вперед, поставить руки в 30–40 см перед собой. Передавая тяжесть тела на руки и слегка приподнимаясь на них, сделать отмах ногами

и передвинуться вперед к рукам. Продолжать передвижение таким же способом дальше.

ВАРИАНТ: то же с оружием: оружие за спиной.



Рис. 170. Передвижение сидя верхом

## 5.8. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ЛЕСТНИЦАМ, БРУСЬЯМ И КАНАТАМ

Передвижение по вертикальным и наклонным лестницам производится в виде подъемов и спусков различными способами.

*Упражнение 1. Подъем по вертикальной лестнице* (рис. 171).

Взяться правой рукой за ступеньку на высоте вытянутой вверх руки, а левой на высоте груди, одновременно поставив левую ногу на нижнюю ступень (колени отвести слегка в сторону). Распрямляя левую ногу, перехватиться левой рукой за ступень над правой рукой, одновременно поставив правую ногу на очередную ступень (колени также отвести слегка в сторону). Поочередно меняя положение рук и ног производить подъем. При лазании по лестнице с ограничительными дугами и небольшим диаметром разворачивать в стороны целесообразно не только колени, но и ступни ног. Обращать внимание на три точки опоры: две руки – нога или две ноги – рука.

ВАРИАНТ: то же с горизонтальным передвижением по шведской стенке (без оружия и с ним).



**Рис. 171.** Подъем по вертикальной лестнице и передвижение по ней

**ВАРИАНТ:** подъем по наклонной лестнице производится поочередным перехватыванием рук и постановкой ног на ступени. При спуске по лестнице работа рук и ног производится в обратной последовательности.

***Упражнение 2. Наклонная лестница “рукоход”*** (рис. 172).

Препятствие представляет собой несколько соединенных между собой стальных лестниц, расположенных в одной вертикальной плоскости с разным наклоном по отношению к земле. Различные способы преодоления данного препятствия обуславливаются задачей поставленной перед личным составом. Это может быть развитие силовых качеств наряду с координацией движений при постоянно действующей нагрузке, или выработка морально – волевых качеств совместно с координацией движений.

“Классический” стиль прохождения данного элемента – студент прыжком цепляется за перекладину хватом сверху и начинает движение на руках лицом вперед, попеременно хватаясь руками за следующие перекладины. Во время движения студент **должен держать ноги вместе, исключая возможные “разбрасывания”** ног или “велосипед”. При хорошей подготовке студент может осуществлять перехваты через одну перекладину, что существенно увеличивает скорость движения.



**Рис. 172.** Способы преодоления наклонной лестницы «рукохода» в висе

ВАРИАНТ: с оружием – студент, начинающий движение по препятствию переводит оружие в положение за спину или на грудь.

***Упражнение 3. Передвижение по брусьям*** (рис. 173).

А) передвижение в упоре: встать лицом к направлению движения, запрыгнув на брусья в упор на две руки, ноги держать вместе. Начинает движение на руках вперед.

ВАРИАНТ: с оружием – оружие за спиной.

Б) передвижение в висе: встать спиной к направлению движения и схватиться руками за жердь. С толчком одной ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом другой ногой зацепиться за жердь голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед, ноги свободно скользят по жерди.

ВАРИАНТ: с оружием – оружие за спиной.



*а)*



*б)*

**Рис. 173.** Передвижение в упоре на параллельных брусьях (*а*) и по горизонтальной жерди (*б*)

***Упражнение 4. Передвижение по горизонтальному канату (веревке) (рис. 174).***

Выполняется различными способами, наиболее рациональными из них являются следующие:

1) встать спиной к направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком одной ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом другой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед, ноги свободно скользят по канату. То же с оружием.

2) второй способ – встать спиной по направлению движения и схватиться руками за канат. С толчком правой ногой о землю, подтягиваясь на руках, взмахом левой ногой зацепиться за канат голенью сверху. Поднимая толчковую ногу, положить ее на голень маховой ноги. Сгибаясь в пояснице и в тазобедренных суставах, подтянуть ноги как можно ближе к рукам. Поочередно перехватываясь руками за канат и выпрямляясь, продвигаться вперед. Цикл этих движений повторять до конца каната. То же с оружием за спиной.

3) третий способ – передвижение по канату стоя, перекинутому через овраг, производится стоя боком, приставными шагами, держась за страхующий трос руками. То же с оружием.

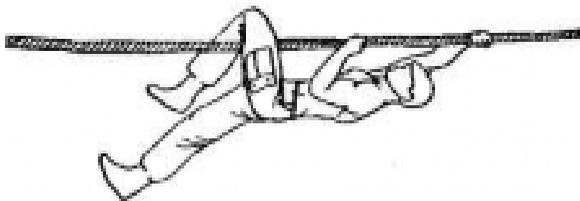


Рис. 174. Передвижение по горизонтальному канату

**Упражнение 5. Передвижение по вертикальному канату (шесту, веревке) (рис. 175).**

*Передвижение по канату (веревке).* Захватить руками как можно выше, согнуть ноги в коленях, подтягивая их к груди, а стопами захватить канат, одной стопой (подъемом) – снизу, другой стопой, ее подошвой, как бы наступить сверху на него, пропуская канат между коленями. Выпрямляя ноги в коленях, следует как бы встать во весь рост, опираясь на зажатый стопами канат. Перехватить руками по канату вверх до отказа, закрепить. Далее вновь ногами проделать тоже действие и т.д.

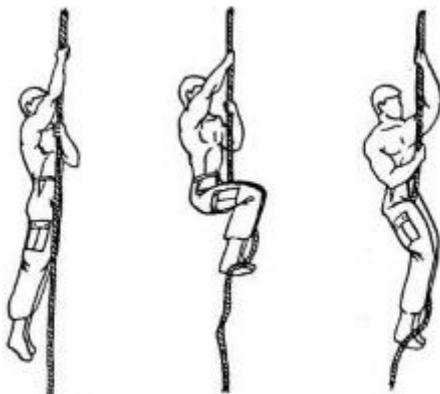


Рис. 175. Передвижение по вертикальному канату

**Упражнение 6. Преодоление препятствий типа «лабиринт» (рис. 176).**

Подбегая к лабиринту, поставьте одну ногу у входа в лабиринт. Взявшись руками за края лабиринта, перенесите центр тяже-

сти на опорную ногу, а вторую ногу резким маховым движением поставьте к следующему проходу лабиринта. Продолжайте такие движения до выхода из лабиринта. В данном упражнении можно использовать конусы.



**Рис. 176.** Преодоление препятствий типа «лабиринт»

### ***Упражнение 7. Метание гранат.***

Метание гранат – это сложно координированное целостное упражнение, элементы которого (способ держания, замах, бросок) органически взаимосвязаны.

При глубине траншеи до 1,5 м необходимо стать к передней стенке и, положив автомат на бруствер, изготовиться для метания. Отставляя правую ногу назад, перенести на нее тяжесть тела и, прогибаясь в пояснице, замахнуться, отводя руку с гранатой по дуге вверх назад; отталкиваясь правой ногой, метнуть гранату в цель захлестывающим движением руки. В процессе тренировки совершенствуется точность и быстрота выполнения приемов с постепенным усложнением условий выполнения, которое достигается:

- применением различных исходных положений (лежа, с колена, за укрытием, в траншее) перед разбегом для преодоления препятствий или перед метанием гранат;
- увеличением дистанции до препятствий и целей;

- преодолением препятствий в сочетании с ранее изученными приемами; изменением порядка преодоления препятствий и поражения целей.

В занятия по преодолению препятствий периодически можно включать и такие упражнения как преодоление разрушенной лестницы, расходящихся бумов различных диаметров установленных на разной высоте над землей и др.

## **5.9. КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛОСАХ ПРЕПЯТСТВИЙ**

*Упражнение 1. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий.*

Выполняется без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 20 м по стенке (проломам) или по площадке 1×2,6 м перед стенкой (засчитывается прямое попадание); при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели; выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2,5 м; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор, влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста; пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на землю из положения стоя с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, пробежать под четвертой ступенью; пролезть в пролом стенки; соскочить в траншею, пройти по ходу сообщения; выскочить из колодца; прыжком преодолеть стенку; взбежать по наклонной лестнице на четвертую ступень и сбежать по ступеням разрушенной лестницы; влезть по вертикальной лестнице на балку разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгивая через разрывы, и сбежать по наклонной доске; перепрыгнуть ров шириной 2 м; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

***Упражнение 1а. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий для женского пола.***

Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя в траншее на подставке высотой 50 см; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 10 м по кругу диаметром 2 м; при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2 м или преодолеть его в глубину; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор высотой 2 м с помощью подставки высотой 50 см; пробежать мимо разрушенного моста; преодолеть две ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать по третьей и четвертой ступеням; преодолеть стенку с проломом сверху; добежать до траншеи, соскочить в нее и по ходу сообщения добежать до колодца и выскочить из него; добежать до стенки, преодолеть ее прыжком; подбежать к разрушенной лестнице, пробежать под четвертой и третьей ступенями, преодолеть вторую и первую ступени сверху; пробежать мимо разрушенного моста; добежать до двухметрового рва, преодолеть его в глубину; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке.

***Упражнение 2. Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения (рис. 177).***

Выполняется в составе подразделений с личным оружием и противогазом. Дистанция – 400 м. Исходное положение – стоя перед траншеей, оружие в руке; перепрыгнуть через траншею и пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы, обогнуть флажок, взять ящики массой 24 кг (количество ящиков – на один меньше числа военнослужащих); соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него; преодолеть лабиринт под поперечными балками, перелезть через забор; влезть по вертикальной лестнице на второй (изогнутый) отрезок разрушенного моста, пробежать по балкам, перепрыгнув через разрыв, и соскочить на зем-

лю с конца последнего отрезка балки; преодолеть три ступени разрушенной лестницы с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями, под четвертой пробежать, пролезть в пролом стенки, соскочить в траншею и пройти по ходу сообщения до колодца; выскочить из колодца и перелезть через стенку; пробежать под четвертой и третьей ступенями лестницы, преодолеть вторую и первую ступени с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями; перелезть через забор; соскочить в ров, пробежать по дну и выскочить из него, пробежать 20 м, положить ящики и обогнуть флажок, пробежать 100 м по дорожке в обратном направлении.

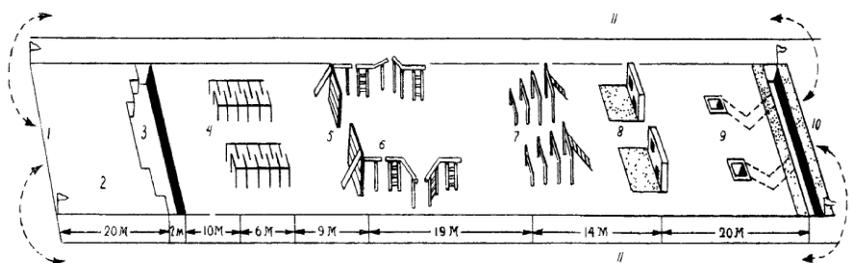


Рис. 177. Общий вид единой полосы препятствий

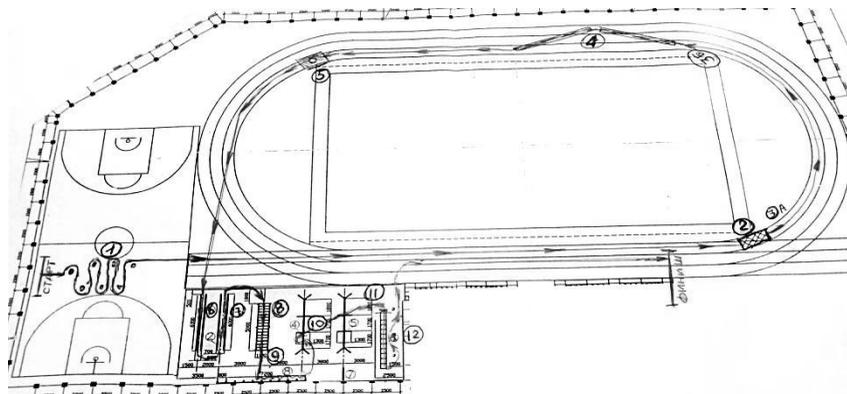
**Упражнение 3. Контрольное упражнение на полосе препятствий (адаптированный вариант)** (рис. 178).

Дистанция – 250–300 м. Исходное положение – стоя на старте; 1) пробежать по проходам лабиринта (расставленные конусы); пробежать 60 м по дорожке по прямой; 2) «мышеловка» – пролезание производится головой вперед или боком, по-пластунски; 3а) взять оружейный ящик (боксерскую грушу или другой груз) и бегом 15–20 м добежать до 3б), где оставить груз; 4) передвижение по узкой опоре (перевернутые гимнастические скамьи); пробежать 25–30 м по дорожке по прямой; 5) выполнить кувырок; пробежать 35–40 м по дорожке к спортивному городку; 6) передвижение в упоре на брусьях; 7) перелезание с опорой на бедро, а затем соскочить, принять положение виса спиной к направлению движения и схватиться руками за жердь, голени сверху жерди, поочередно перехватываясь руками, продвигаться вперед, ноги свободно скользят по жерди; 8) передвижение в висе по наклонной лестнице «рукоход»; 9) подъем по вертикальной лестнице (по шведской стенке)

с дальнейшим горизонтальным передвижением приставными шагами; 10) подъем – переворотом на перекладине; 11) передвижение в положении лежа по скамье; 12) пролезание под препятствиями; пробежать 25–30 м на финиш.

ВАРИАНТ: между п. 5 и п. 6 вбегать в мини-футбольную площадку и выполнить метание гранаты по цели;

ВАРИАНТ: после п. 10 надевается противогаз и после п. 12 снимается.



**Рис. 178.** Преодоление полосы препятствий (адаптированный вариант)

Наряду с обучением преодолению препятствий проводится обучение приемам посадки на автомобиль и высадки из него, выполняя комбинированное упражнение.

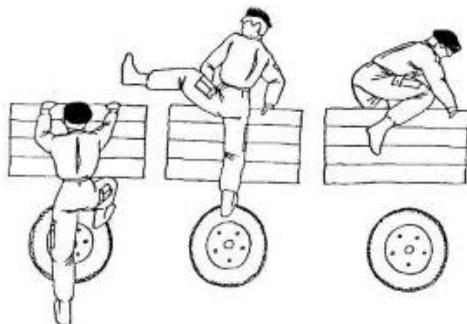
## 5.10. ПОСАДКА И ВЫСАДКА НА АВТОМОБИЛЬ

Посадка на автомобиль и высадка из него производятся на остановке, а в особых условиях и при движении с понижением скоростью (10–15 км в час).

### *Упражнение 1. Посадка на месте* (рис. 179).

Перед посадкой оружие передать второму номеру. При посадке через боковой борт использовать в качестве подножки заднее колесо. При посадке через задний борт в качестве подножки использовать: если борт открыт имеющуюся на нем скобу, если закрыт – задний буфер, на правую скобу (буфер) ставить правую

ногу, а на левую – левую ногу. Сев в автомобиль, взять оружие свое и второго номера. При необходимости произвести посадку с оружием взять его за спину или, имея в руке, перенести через борт прикладом вперед, поставить прикладом на дно кузова и затем держать вертикально.



**Рис. 179.** Посадка на месте

**Упражнение 2. Высадка на месте** (рис. 180).

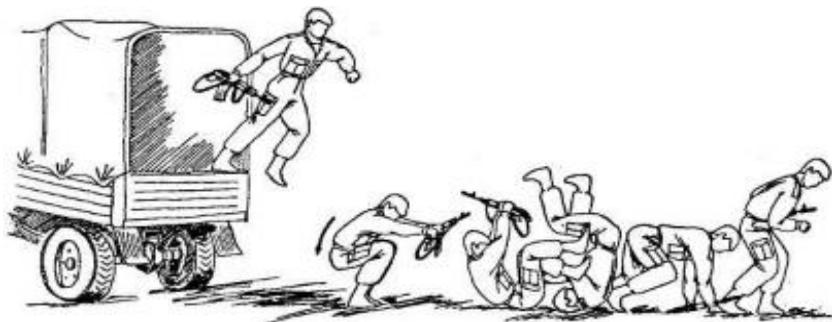
Перед высадкой оружие передать сидящему в другом ряду второму номеру. При высадке через правый борт, став лицом к борту, перешагнуть через него левой ногой и сесть на бедро, возможно ниже опустив ногу. Одновременно взяться левой рукой за верх борта (большим пальцем вперед). Перенести правую согнутую ногу через борт и, поворачиваясь налево, прыгнуть на обе ноги, придерживаясь за борт. Соскочив, взять оружие свое и второго номера. При высадке с левого борта сначала переносить, правую ногу и опираться правой рукой. При необходимости произвести высадку с оружием, держать его в свободной руке.



**Рис. 180.** Высадка на месте

### ***Упражнение 3. Высадка из автомобиля с выполнением кувырка (рис. 181).***

Это более сложный прием спрыгивания с движущегося автомобиля с выполнением кувырка назад по ходу движения автомобиля. Этот способ требует большого числа предварительных тренировок, которые включают в себя следующие элементы: кувырки вперед, назад, через препятствие с места, с разбега, кувырки на движущейся дорожке, спрыгивание с небольшой высоты из виса на перемещающийся с различной скоростью ковер (дорожку), с последующими кувырками назад и т.д. После этого следует переходить к соскакиванию с медленно движущегося автотранспорта сначала в глубокий снег, потом на грунтовую (зимнюю) дорогу и в завершение отработки данного приема спрыгивать на твердый грунт. Причем приземление следует отрабатывать перекатом назад и на бок. Названные элементы нужно выполнять сначала без оружия, а по мере приобретения навыков переходить на отработку приема с оружием (сначала с макетами оружия, лучше деревянными, обернутыми тряпками, а в завершение отработки учебным и боевым со стрельбой холостыми патронами).



**Рис. 181.** Высадка из автомобиля с выполнением кувырка

Последовательность освоения техники посадки в автомобиль и высадки из него выдерживать строго: в спортивном зале, на улице, с места, в движении и т.д., но во всех случаях особое внимание следует обращать на тренировку шеи, позвоночника и вестибулярного аппарата.

После разучивания элементов составляется произвольный комплекс по комбинированному передвижению.

## **5.11. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ ПРЕПЯТСТВИЙ**

Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий, обеспечивается:

- вскапыванием и засыпанием опилками (песком) мест приземления при прыжках с высоких препятствий;
- увеличением интервалов и дистанций при проведении занятий с оружием, а также в темное время суток;
- выполнением метания гранат в сторону от направления бега;
- очисткой ото льда и снега препятствий, мест отталкивания и приземления;
- строгим соблюдением правил применения имитационных средств.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алдошин, А. В. Педагогическая технология специальной физической подготовки курсантов вузов МВД к выполнению служебно-боевых задач в условиях локальных конфликтов / А. В. Алдошин // Ученые записки им. ПФЮ, Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 29–33.

2. Алексеев, Н. А. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России / Н. А. Алексеев, Н. Б. Кутергин // Вестник Белгородского юридического института МВД России. – Вып. 2. – 2015. – С. 83–85.

3. Ахматгатин, А. А. Методика скоростно-силовой подготовки сотрудников органов внутренних дел: Учебно-методическое пособие / А. А. Ахматгатин, С. А. Гальцев. – М.: ИМЦ ГУК МВД России, 2004.

4. Желтов, Р. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебной деятельности / Р. Желтов // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2008. – № 8.

5. Кашин, Н. И. Психолого-педагогические аспекты совершенствования процесса подготовки сотрудников силовых ведомств РФ по рукопашному бою: Учебно-методическое пособие / Н. И. Кашин, В. В. Кузьмин, Г. А. Ивахненко, А. В. Караван. – СПб.: Университет МВД РФ, 2001. – 57 с.

6. Кашин, Н. И. Проблемы совершенствования физической подготовки в учебных заведениях силовых ведомств / Н. И. Кашин, Г. А. Ивахненко, А. В. Караван, Р. С. Шаповалов. – СПб.: Проблемы физкультурно-спортивной деятельности и подготовки физкультурных кадров. Выпуск 6. – СПб.: ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2003. – С. 137–138.

7. Кулиничев, А. Н. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России / А. Н. Кулиничев, А. Н. Воротник, А. Н. Кандабар // Проблемы правоохранительной деятельности. – № 3. – 2015. – С. 19–22.

8. Лукутин, А. А. Методика обучения сотрудников органов внутренних дел рукопашному бою с правонарушителями: учебно-методическое пособие / А. А. Лукутин, Н. Н. Устюжанин, А. И. Орлов. – Н. Новгород: Нижегородская академия МВД России, 2009. – 62 с.

9. Миленин, В. М. Тактика применения боевых приемов борьбы: учеб.-метод. пособие / В. М. Миленин, С. В. Мельников, М. А. Нестругин, Д. Е. Сафонов. – М.: ЦОКР МВД России, 2010.

10. Обучение профессионально-прикладным умениям и навыкам слушателей факультета профессиональной подготовки на занятиях по физической подготовке в образовательных организациях МВД России /

Ю. В. Муханов [и др.] // Проблемы правоохранительной деятельности. – № 2. – 2016. – С. 99–103.

11. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 (в ред. от 23.07.2013).

12. Об образовании Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (в ред. от 03.02.2014). – Доступ из справ.-правовой системы «Консультант плюс».

13. Наставлении по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации (приказ МВД России № 1025 деп от 13.11.2012 г. «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации»)

14. Нарзулаев, С. Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе профессиональной подготовки милиционеров / С. Б. Нарзулаев, В. В. Беляков // Вестник Томского государственного педагогического университета. – № 5. – 2017. – С. 9–13.

15. Сурков, Д. А. Формирование профессионально значимых физических качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы / Д. А. Сурков, Л. В. Капилевич // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 27–30.

16. Специальная физическая подготовка (курс лекций) учеб. пособие. Под общ. ред. Держинского Г. А., Держинской Л. Б., Прохоренко В. В. / Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2017. – 98 с. (электронный ресурс).

17. Тактика применения боевых приемов борьбы. Учебно-методическое пособие / А. И. Медведев, В. С. Мартыненко. – Волгоград, ВА МВД России, 2014. – 84 с.

18. Теоретические и методические основы организации физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: учебник / С. В. Кузнецов, А. Н. Волков, А. И. Воронов, под общ. ред. С. В. Кузнецова. – М.: ДГСК МВД России, 2016. – 237 с.

19. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 424 с.

20. Федеральный закон Российской Федерации от 07.02.11. № 3-ФЗ «О полиции».

21. Фетисов, В. А. Формирование профессионально-прикладной физической компетенции сотрудников ОВД / В. А. Фетисов // Педагогика в правоохранительных органах. – № 2. – 2017. – С. 24–28.

22. Физическая подготовка сотрудников органов внутренних дел: учеб. пособие / В. Г. Колыхов. – М.: ЦОКР МВД России, 2006.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>3</b>
-----------------------	----------

<b>Раздел 1. ГИМНАСТИКА И АТЛЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	<b>5</b>
---	----------

1.1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.....	5
1.2. Упражнения на снарядах .....	11
1.3. Атлетическая подготовка.....	18
1.3.1. Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса и спины.....	18
1.3.2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса ..	27
1.3.3. Упражнения для мышц ног.....	31
1.4. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике и атлетической подготовке .....	37

<b>Раздел 2. ПРИКЛАДНАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА</b> .....	<b>38</b>
--	-----------

2.1. Специальная (нижняя) акробатика .....	38
2.1.1. Кувырки .....	39
2.1.2. Падения .....	42
2.1.3. Перемещения на нижнем уровне .....	44
2.1.4. Перекаты .....	46
2.2. Передвижение по-пластунски .....	47
2.3. Переноска (транспортировка) раненого .....	49
2.3.1. Способы выноса раненого одним человеком без вспомогательных средств .....	51
2.3.2. Способы выноса раненого двумя людьми без вспомогательных средств .....	54
2.3.3. Способы выноса раненого одним человеком с использованием лямки .....	56
2.3.4. Способы выноса раненого двумя санитарями с помощью табельных или подручных средств.....	61
2.4. Предупреждение травматизма на занятиях по прикладной и специальной подготовке.....	68

<b>Раздел 3. РУКОПАШНЫЙ БОЙ .....</b>	<b>69</b>
3.1. Стойки и передвижения .....	70
3.2. Удары руками .....	77
3.3. Блокирование ударов .....	82
3.4. Удары ногами.....	85
3.5. Освобождение от захватов.....	91
3.6. Предупреждение травматизма на занятиях по рукопашному бою .....	97
 <b>Раздел 4. УСКОРЕННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ И ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....</b>	<b>98</b>
4.1. Бег по пересеченной местности .....	98
4.2. Бег с преодолением горизонтальных препятствий.....	102
4.3. Бег с преодолением вертикальных препятствий .....	103
4.4. Бег на короткие дистанции .....	104
4.5. Бег (кросс) на средние и длинные дистанции.....	105
4.6. Ускоренное передвижение (марш-бросок) .....	107
4.7. Специальные прыжково-беговые упражнения .....	108
4.8. Предупреждение травматизма на занятиях по ускоренным передвижениям и легкой атлетике.....	111
 <b>Раздел 5. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ .....</b>	<b>112</b>
5.1. Безопорные прыжки .....	114
5.2. Опорные прыжки.....	115
5.3. Прыжки в глубину.....	116
5.4. Соскакивание в траншею и выскакивание из нее.....	119
5.5. Перелезания через препятствия .....	121
5.6. Пролезание в ограниченном пространстве .....	124
5.7. Передвижение по узкой опоре .....	125
5.8. Передвижение по лестницам, брускам и канатам .....	127
5.9. Контрольные упражнения на полосах препятствий.....	133
5.10. Посадка и высадка на автомобиль .....	136
5.11. Предупреждение травматизма на занятиях по преодолению препятствий.....	139
 <b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>140</b>

**Дзержинский** Геннадий Александрович  
**Дзержинская** Людмила Борисовна  
**Прохоренко** Валерий Валентинович  
**Дзержинский** Сергей Геннадьевич  
**Кленин** Игорь Сергеевич

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Практический курс**

*Учебное пособие*

*Электронное издание*

Издательство Волгоградского института управления –  
филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС  
400078, Волгоград, ул. Герцена, 10