

Рабочая программа дисциплины «Специальная физическая подготовка»

Тема 1. Защита с применением физической силы.

Техника применения специальных приемов борьбы.

Практическая отработка специальных приемов борьбы и способов противодействия им. Использование подручных средств.

Комплексное изучение перемещений. Передвижение по восьми направлениям. Приставной волновой шаг. Ходьба на полусогнутых ногах с поворотом на угол, кратный 45°. Изучение приемов падений и перекатов, приемы страховки и самостраховки. Жесткие падения вперед, вбок, назад. Перекаты через одну руку во всех направлениях и через две руки вперед. Расслабленное падение. Падение из различных стоек после проведения бросков, сбиваний, ударов, подсечек. Кувырки со спецсредствами в различных направлениях.

Защита от ударов при одновременной контратаке. Подставки совмещенных предплечий и локтей в мягком и жестком вариантах. Подставка локтя под удар ногой и кулаком с целью травмировать противника. Принятие ударов на тело с одновременным травмированием руки противника. Подставка ладоней в жестком и мягком вариантах с последующим выведением из равновесия или фиксации конечностей противника. Мягкая защита кистью внутрь с последующим отведением атакующей конечности. Отведение ударов подставкой предплечий и активной работой кистями рук по касательной. Подставка колена и голени. Работа на пятке и на носке.

Освобождение от обычных и болевых захватов. Освобождение от захватов рук. Освобождение от захватов одежды. Освобождение от захватов болевым воздействием. Освобождение от захватов с помощью бросков и ударной техники. Освобождение от захватов шеи и сзади. Предотвращение попыток обхватов и захватов туловища, рук, ног, шеи. Предотвращение попыток обхватов и захватов отведением. Предотвращение попыток обхватов и захватов переводом рук. Жесткие остановки и выведение из равновесия.

Техника нанесения различных ударов и защита от них. Понятие линии концентрации. Принципы нанесения ударов и контрударов. Удары локтями, предплечьем, ладонью, кулаком, пальцами. Удары коленом, голенью, стопой. Удары телом, головой. Контрудары, блок-удар.

Выведение из равновесия и перемещение во время схватки. Выведение из равновесия заступом. Выведение из равновесия сдвигом. Выведение из равновесия скручиванием. Выведение из равновесия воздействием на точки. Выведение из равновесия, используя энергию атакующего. Внутренний и внешний «вход» в противника. Жесткий вариант «входа», остановка противника. Остановка движущегося противника. Уходы и уклоны. Понятие линии атаки. Уход с линии атаки. Перенаправление линии атаки.

Возможности использования подручных средств.

Тема 2. Защита от вооруженного противника.

Основные способы защиты от противника, вооруженного ножом, и способы его нейтрализации.

Основные способы защиты от противника, вооруженного огнестрельным оружием, и способы его нейтрализации.

Способы обезвреживания противника, вооруженного палкой, аэрозольным средством.

Общие вопросы защиты от вооруженного противника. Обезвреживание противника, вооруженного палкой, аэрозольным средством. Уход с «линии атаки», защита. Контакт с вооруженной рукой. Способы изъятия оружия. Использование изъятых оружия против нападающего. Способы контроля и сопровождения противника. Способы принятия ударов телом. «Вход» в вооруженного противника. «Опасная» и «мертвая» зоны. Использование палки для самозащиты против противника, вооруженного палкой, ножом и т.п. Особенности действий против противника, вооруженного аэрозольным средством (имеется в виду средство, снаряженное слезоточивыми и/или раздражающими веществами).

Защита от противника, вооруженного ножом (колюще-режущим оружием). Особенности использования колюще-режущего оружия. Виды дистанции в ходе поединка. Виды хватов оружия. Уход с линии атаки, отвод вооруженной руки. Вход в противника, контроль вооруженной руки (техника прилипания). Использование отвлекающих (расслабляющих) ударов. Принцип «забытой» руки. Способы изъятия оружия. Контроль оружия, использование его против нападающего, не производя его обезоруживания (т.е. оружие остается у нападавшего). Элементы боя, приводящие к перелому вооруженной руки. Способы воздействия на невооруженную руку. Использование колюще-режущего оружия в целях самозащиты. Защитная стойка с ножом. Работа с ножом, используемым в качестве подручного средства или отобранным у преступника против противника, вооруженного ножом, палкой и т.д.

Основные способы защиты от противника, вооруженного огнестрельным оружием и способы его нейтрализации. Особенности различного оружия, которым может воспользоваться предполагаемый преступник. Способы хвата оружия. Нанесение ударов различными частями оружия. Борьба за оружие (противники держатся за один ствол одновременно). Способы изъятия оружия. Использование специальных средств, для проведения болевых приемов и удержаний.

Тема 3. Защита с помощью специальных средств, разрешенных для использования в частной охранной деятельности.

Защита с помощью резиновой палки.

Применение в охранной деятельности бронежилетов, шлемов защитных.

Практическая отработка приемов защиты.