

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования
«Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел
Республики Беларусь»

А. И. Каранкевич
Ю. В. Воронович

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ

*Рекомендовано Министерством внутренних дел Республики Беларусь
в качестве пособия для обучающихся учреждений высшего образования
Министерства внутренних дел Республики Беларусь*

Могилев
2014

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, начальник кафедры профессионально-прикладной физической подготовки и спорта ГУО «Институт пограничной службы Республики Беларусь» *С. А. Гайдук*;

доцент, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и специальной подготовки УО «Белорусский государственный университет физической культуры» *В. А. Барташ*;

старший инспектор по особым поручениям группы физической подготовки и спорта ОСП УПП ГУК МВД *А. Н. Чучвал*;

старший инспектор группы физической подготовки и спорта ОСП УПП ГУК МВД *А. Г. Швако*;

инспектор-методист ЦФСП Минской межтерриториальной ОС БФСО «Динамо» *С. С. Борсук*

Каранкевич, А. И.

К21 Болевые приемы задержания и сопровождения: пособие / А. И. Каранкевич, Ю. В. Воронович ; М-во внутр. дел Респ. Беларусь, учреждение образования «Могилевский высший колледж Министерства внутренних дел Республики Беларусь». – Могилев : Могилев. высш. колледж МВД Респ. Беларусь, 2014. – 128 с.

ISBN 978-985-7088-16-4.

Пособие подготовлено в соответствии с учебной программой по дисциплине «Профессионально-прикладная физическая подготовка», основными нормативными правовыми актами, регламентирующими и определяющими организацию профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел Республики Беларусь.

При написании пособия были использованы современные данные, накопленные в области теории и методики физической культуры, а также других смежных дисциплин, обеспечивающих комплекс знаний, необходимых для осуществления эффективной профессиональной деятельности.

Предназначено для сотрудников правоохранительных органов, курсантов и слушателей, магистрантов, аспирантов, преподавателей учреждений образования Министерства внутренних дел Республики Беларусь, спортсменов и лиц, интересующихся профессионально-прикладной физической подготовкой.

УДК 796
ББК 75

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ ЗАДЕРЖАНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ	
1.1. Особенности техники выполнения и оценивания болевых приемов задержания и сопровождения	5
1.2. Назначение и примеры возможных ситуаций применения болевых приемов задержания и сопровождения	7
1.3. Болевые приемы задержания и сопровождения.....	9
1.3.1. Болевой прием задержания и сопровождения «Толчком»	9
1.3.2. Болевой прием задержания и сопровождения «Нырком»	17
1.3.3. Болевой прием задержания и сопровождения «Рывком»	26
1.3.4. Болевой прием задержания и сопровождения «Замком»	32
1.3.5. Болевой прием задержания и сопровождения «Рычагом руки внутрь»	39
1.3.6. Болевой прием задержания и сопровождения «Рычагом руки наружу»	46
1.3.7. Болевой прием задержания и сопровождения «Рычагом руки через предплечье»	55
1.3.8. Болевой прием задержания и сопровождения «Дожимом кисти»	65
Контрольные вопросы	73
2. ОБЩИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ (ПРИЕМАМ)	74
2.1. Средства обучения движениям	74
2.2. Техника движений.....	75
2.3. Методы и этапы обучения двигательным действиям.....	77
2.4. Характеристика опорно-двигательного аппарата	85
Контрольные вопросы	91
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИ ОБЕСПЕЧЕНИИ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ЗАДАЧ ППФП	93
Контрольные вопросы	97

4. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ.....	98
4.1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа как средство силовой подготовки в овладении техникой болевых приемов задержания и сопровождения	100
4.2. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие максимальной силы.....	108
4.3. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие взрывной силы и реактивной способности.....	111
4.4. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростной силы	113
4.5. Упражнения с преимущественной направленностью на развитие силовой выносливости.....	114
Контрольные вопросы	115
ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ.....	116
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	121

Учебное издание

Каранкевич Александр Игоревич
Воронович Юрий Владимирович

**БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ЗАДЕРЖАНИЯ
И СОПРОВОЖДЕНИЯ**

Пособие

Редактор *И. Л. Даниленко*
Компьютерная верстка *Н. А. Наумович*
Корректор *Н. А. Родионова*

Подписано в печать . . . 2014.
Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman.
Усл.-печ. л. 7,4. Уч.-изд. л. 5,8. Тираж 100 экз. Заказ № . . .

Учреждение образования «Могилевский высший колледж
Министерства внутренних дел Республики Беларусь».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/23 от 16.08.2013.
Ул. Крупской, 67, 212011, Могилев.

Отпечатано в учреждении образования
«Могилевский государственный университет продовольствия».
Пр-т Шмидта, 3, 212027, Могилев.