

**Тематический план и рабочая программа
дисциплины «Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Наименование темы	4 разряд		
		количество часов		
		всего	в том числе:	
			теоретических	практических
1	Защита с применением физической силы	1	-	1
2	Защита от вооруженного противника	1	-	1
3	Защита с помощью специальных средств, разрешенных для использования в частной охранной деятельности	1	-	1
Промежуточная аттестация		1	-	1
Итого		4	-	4

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 само страховки. 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.

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 фиксацией 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. 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). 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.

Основные способы защиты от противника, вооруженного огнестрельным оружием и способы его нейтрализации. Способы хвата оружия. Нанесение ударов различными частями оружия.

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.