

**Боевая и физическая  
подготовка: практическое  
руководство для  
военнослужащих и  
сотрудников силовых  
структур**

В посібниці изложені порядок користування і тренувань з пістолетом і автоматом з використанням вправ для стрільби по зросту їх складності виконання. В достаточному для тренувань об'ємі освіщені прийоми бойового каратэ, бокса і тайського бокса, вивчення цих прийомів в системі рукопашної підготовки, розписання занять і програма тренувань з рукопашної підготовки.

Вперше загальнофізичну підготовку представлено комплексами силових вправ і вправ з йоги, які, в поєднанні з гімнастикою і бегом, добре сприяють підтриманню на достаточному рівні в співробітника сили, витривалості, швидкості, кмітливості і гнучкості. Представлений спосіб перевірки бойової і фізичної підготовки на контрольній смузі випробувань є новаторським і в повному об'ємі визначає готовність бійця до фізичним навантаженням, ведення вогневого і рукопашного бою в умовах фізичної і психічної навантаження.

Посібник рекомендовано командирам і інструкторам підрозділів для проведення занять по бойовій і фізичної підготовки з особистим складом, для самопідготовки, а також кандидатам, які бажають служити в силових структурах.

УДК 355.5+355.233.2:796/799](076)  
ББК 68.4я7-5+67.401.21я7-5  
Ч-90

Одобрено Методическим советом  
тренингового центра Главного  
управления Национальной полиции  
в Винницкой области  
(протокол № 8 от 21 марта 2016 года)

#### РЕЦЕНЗЕНТЫ

**МЕРЗЛИКИН С. В.** - подполковник полиции, начальник тренингового центра  
Главного управления Национальной полиции в Винницкой области  
**ПЕДОРЕНКО Р. А.** - майор полиции, старший инспектор тренингового центра  
Главного управления Национальной полиции в Винницкой области  
**ПАРИНОВ Р. В.** - капитан полиции, инспектор тренингового центра Главного  
управления Национальной полиции в Винницкой области

Чумак И. А.

**Ч-90 Боевая и физическая подготовка: практическое руководство для  
военнослужащих и сотрудников силовых структур: практ. пособ. /**  
Чумак И. А. — К.: ПАЛИВОДА А. В., 2016. — 244 с.: ил.

ISBN 978-966-437-462-7.

В пособии изложены порядок пользования и тренировок с пистолетом и автоматом с использованием упражнений для стрельбы по росту их сложности исполнения. В достаточном для тренировок объеме освещены приемы боевого каратэ, бокса и тайского бокса, изучение этих приемов в системе рукопашной подготовки, расписание занятий и программа тренировок с рукопашной подготовки. Впервые общефизическую подготовку представлено комплексами силовых упражнений и упражнений из йоги, которые, в сочетании с гимнастикой и бегом, хорошо способствуют поддержанию на достаточном уровне в сотрудника силы, выносливости, скорости, ловкости и гибкости. Представленный способ проверки боевой и физической подготовки на контрольной полосе испытаний является новаторским и в полном объеме определяет готовность бойца к физическим нагрузкам, ведения огневого и рукопашного боя в условиях физической и психической нагрузки.

Пособие рекомендовано командирам и инструкторам подразделений для проведения занятий по боевой и физической подготовки с личным составом, для самоподготовки, а также кандидатам, желающим служить в силовых структурах.

УДК 355.5+355.233.2:796/799](076)  
ББК 68.4я7-5+67.401.21я7-5

Печатается в авторской редакции.

Ответственность за достоверность предоставленных для издания  
материалов автор несет единолично.

ISBN 978-966-437-462-7

© Чумак И. А., 2016  
© Издатель ПАЛИВОДА А. В., 2016

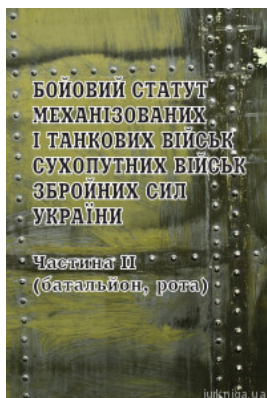
## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| От Автора.....                                         | 7         |
| Введение.....                                          | 10        |
| <b>ЧАСТЬ 1. ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>                | <b>15</b> |
| СТРЕЛКОВОЕ ОРУЖИЕ.....                                 | 17        |
| Снаряды огнестрельного оружия.....                     | 17        |
| Конструкция огнестрельного оружия.....                 | 18        |
| Классификация огнестрельного оружия.....               | 19        |
| Калибр.....                                            | 22        |
| ПИСТОЛЕТ МАКАРОВА (МП).....                            | 24        |
| Неполная разборка пистолета.....                       | 24        |
| Сборка пистолета после неполной разборки.....          | 25        |
| Изготовка и стрельба из пистолета.....                 | 26        |
| Упражнения стрельб из пистолета.....                   | 27        |
| Нормативы.....                                         | 30        |
| АВТОМАТ КАЛАШНИКОВА (АК).....                          | 35        |
| Неполная разборка автомата.....                        | 36        |
| Сборка автомата после неполной разборки.....           | 37        |
| Изготовка и стрельба из автомата.....                  | 38        |
| Упражнения стрельб из автомата.....                    | 39        |
| Нормативы.....                                         | 42        |
| <b>ЧАСТЬ 2. РУКОПАШНАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>             | <b>49</b> |
| КАРАТЭ «ИККЭН ХИСАЦУ» И КЭМПО-КАРАТЭ.....              | 51        |
| О каратэ.....                                          | 51        |
| Стойки.....                                            | 56        |
| Перемещения.....                                       | 57        |
| Ударные поверхности.....                               | 57        |
| Точки поражения.....                                   | 59        |
| Уровни и стороны.....                                  | 60        |
| Удары.....                                             | 61        |
| Удары рукой, подобные укола меча (ЦУКИ).....           | 61        |
| Удары рукой, подобные рубке меча (УЧИ).....            | 62        |
| Удары ногой, подобные укола или рубке меча (ГЭРИ)..... | 63        |
| Блокирование удара.....                                | 65        |
| Блокирование удара рукой (ТЭ УКЭ).....                 | 65        |
| Блокирование удара ногой (АШИ УКЭ).....                | 66        |
| Отработка ударов.....                                  | 67        |
| Отработка блоков, контрударов, встречных ударов.....   | 71        |
| БОКС.....                                              | 106       |
| О боксе.....                                           | 106       |

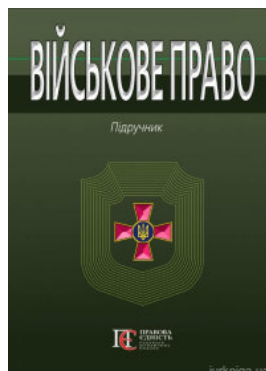
|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Уязвимые места.....                                       | 107 |
| Стойка.....                                               | 108 |
| Перемещение.....                                          | 108 |
| Удары.....                                                | 109 |
| Удары руками.....                                         | 109 |
| Удары ногами.....                                         | 111 |
| Отработка ударов.....                                     | 112 |
| Защиты, встречные удары, контрудары.....                  | 114 |
| Отработка защиты, встречных ударов, контрударов.....      | 115 |
| БОРЬБА.....                                               | 141 |
| О борьбе.....                                             | 141 |
| Страховка и самостраховка.....                            | 142 |
| Броски.....                                               | 144 |
| Болевые.....                                              | 147 |
| Уходы.....                                                | 147 |
| РУКОПАШНЫЙ БОЙ ВОЕННОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО<br>НАЗНАЧЕНИЯ..... | 154 |
| О рукопашном бое.....                                     | 154 |
| Приемы боя с оружием.....                                 | 158 |
| Удары автоматом.....                                      | 158 |
| Подставки автомата под удар.....                          | 159 |
| Отбивы автоматом.....                                     | 159 |
| Удары ножом.....                                          | 160 |
| Удары пехотной лопатой.....                               | 161 |
| Отбивы и подставки пехотной лопатой.....                  | 161 |
| Приемы метания ножа и пехотной лопаты.....                | 162 |
| Приемы боя без оружия.....                                | 163 |
| Болевые приемы.....                                       | 163 |
| Осмотр, обыск и связывание противника.....                | 164 |
| Удушающие приемы.....                                     | 165 |
| Броски.....                                               | 165 |
| Удары рукой.....                                          | 166 |
| Защита от ударов рукой.....                               | 167 |
| Удары ногой.....                                          | 167 |
| Защита от ударов ногой.....                               | 168 |
| Освобождение от захватов.....                             | 169 |
| Обезоруживание противника.....                            | 170 |
| Обезоруживание при ударах ножом.....                      | 170 |
| Обезоруживание при ударах пехотной лопатой.....           | 171 |
| Обезоруживание при уколе штыком.....                      | 172 |
| Обезоруживание при угрозе пистолетом.....                 | 172 |
| Приемы помощи.....                                        | 173 |

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ЧАСТЬ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.....</b>                                   | <b>197</b> |
| Физическая подготовленность.....                                             | 199        |
| Развитие физических качеств.....                                             | 201        |
| Бег.....                                                                     | 201        |
| Разминка.....                                                                | 201        |
| Статические упражнения йоги.....                                             | 201        |
| Разминка рукопашной подготовки.....                                          | 205        |
| Атлетические упражнения с отягощениями, на тренажерах и<br>снарядах.....     | 206        |
| Гимнастические упражнения на перекладине, брусках и в<br>прыжках.....        | 211        |
| <b>ЧАСТЬ 4. ТРЕНИРОВКИ И ИСПЫТАНИЯ.....</b>                                  | <b>229</b> |
| Расписание занятий.....                                                      | 231        |
| Программа тренировок по рукопашной подготовке.....                           | 231        |
| Проверка боевой и физической подготовки военнослужащего<br>(сотрудника)..... | 237        |
| Проверка боевой и физической подготовки бойцов<br>спецподразделений.....     | 240        |
| Литература.....                                                              | 242        |

## Книги, які можуть вас зацікавити



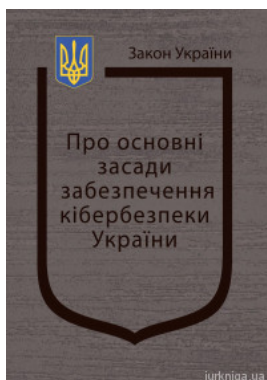
Бойовий статут  
механізованих і  
танкових військ  
Сухопутних військ  
Збройних Сил України.  
Частина 2 (батальйон,  
рота)



Військове право



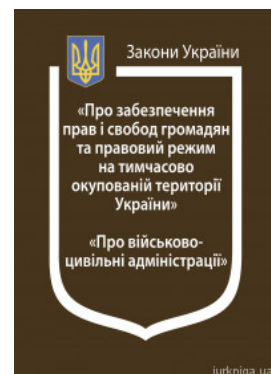
Дослідження  
вогнепальної зброї,  
переробленої з макетів  
масогабаритних (ммг),  
та її сліди на кулях і  
гільзах



Закон України "Про  
основні засади  
забезпечення  
кібербезпеки України"



Кодекс професійної  
етики та поведінки  
прокурорів.  
Дисциплінарний статут  
прокуратури України



Закони України "Про  
забезпечення прав і  
свобод громадян та  
правовий режим на  
тимчасово окупованій  
території України",  
"Про..."

Перейти до галузі права  
**Військове право**



**Перейти на сайт →**