

*Методическая памятка для  
инструкторов*

**«С.П.А.С.»**

# Основа приоритетности действий в «С.П.А.С.»

**Вход по центру**

- уклоном, встречным ударом
- «пионер-герой, секторка»

**Обмен ударами (драка).**

**Поиск и создание «опоры»**

**Ближний бой**

**Секторная защита**

**«домик»**

**Удары руками и ногами**

**Доработка в стойке**

**Доработка на земле**

**Постоянное вытеснение противника**

**Завязка конфликта.**

**Вход слева-справа**

- Атака снизу вверх
- Атака сверху вниз

**Не соблюдение зоны безопасности (вшагивание)**

- Идет сближение с вами, вас оттолкнули
- Угроза словом переходит в угрозу жестом

**Угроза действием**

- Захват одежды или части тела рукой
- Попытка борьбы в стойке

# Основная защита в «С.П.А.С.»

## Динамические действия

Атакующие вставки  
локтями и  
предплечьями,  
перебивание рук  
противника

## Пассивные действия

«Четыре локтя» в  
пассивном  
применении

Переход из «Пионера-  
героя» на захват или  
удары, из защиты в  
атаку

После проведения  
ударов переход на  
глухую защиту и  
локтевые вставки

## Принцип разложения

Все действия на  
противника

## Принцип сложения

Все действия от  
противника

**Секторная  
защита**

*Принципы работают в обе стороны*

# Основы передвижений в «С.П.А.С.»

## Стартовые действия:

Челнок – вход в противника  
(впрыгивание), выход  
(выпрыгивание)

## Стартовые действия:

Разножка – смена ноги для  
последующего старта в  
противника, шаг по кругу  
(прыжок со стойки)

## Передвижения

## Передвижения в процессе схватки:

Короткие шаги  
(перетаптывание), шаг-отшаг

## Передвижение в процессе схватки:

Скрут корпусом-шаг  
(передвижение елочкой)

# Что должен знать боец «С.П.А.С.»

*Концепция личной безопасности (КЛБ).*



# Градация обучения с привязкой к сложности конфликта.

Конфликт и его сложности (С1, С2 и т.д.) в методике обучения «С.П.А.С.»



# Цель и задачи обучения согласно конфликтной градации «С.П.А.С.»

## Конфликтная ситуация – С1

- Хулиганское нападение - реакция на нападение
- Самооборона против одного нападающего
- Психологическая готовность терпеть боль

## Конфликтная ситуация – С2

- Нападение двух неподготовленных противников или одного физически крепкого и готового к схватке
- Ведение схватки в зимних условиях
- Бой в условиях возможного применения ХО или подручного оружия

## Конфликтная ситуация – С3

- Ведение боя ХО и подручными средствами
- Самозащита в условиях «Выживания в городе»
- Постоянная боевая практика (турниры, открытые ковры, встречи, полевые лагеря)

## Конфликтная ситуация – С4

- Противодействие групповому нападению
- Защита от нападения с использованием ХО и подручных средств
- Самозащита при попытке убийства

## Специальные навыки

- Боевая пара (тройка) и экстремальная медицина
- Психологическая подготовка и морально-волевые тренинги
- Ситуационно-боевые тренировки

# Методическое объяснение сути обучения «С.П.А.С.»

**С1(обучаемый-курсант)** – начальный курс обучения («Ударная самооборона»), прививание рефлекса «закрывания» и «отталкивания».

1. Секторная защита – в пассивном режиме
2. Морально-волевая готовность терпеть боль и психологическая устойчивость в схватке
3. Взрывная динамика ударов (преимущественно руками)
4. Выработка понимания необходимости знаний ведения боя и сути схватки, где цель – ВЫЖИТЬ, а не победить, а также прививание осознания, что пропущенные удар не смертелен, главное кто будет лежать на земле в конце боя...

## Нарабатываются:

- Челнок (скачки) и передвижения – цель впрыгивание и выпрыгивание, и вводится со 2 месяца «скрут корпусом – шаг» (елочка) после боковых и кривых ударов
- Пассивная секторная защита (четыре локтя и глухая защита)
- Все удары руками согласно траекторной базы «С.П.А.С.» и с соблюдением правил работы руками (вектора, вложения и т.д.), но без привязки к наработке конкретных ударов
- Два удара ногой: прямой и лоу-кик, как в спортивном варианте, так и в боевом варианте (кантом обуви в колено и ломающие действия)
- Схемы: удар-защита-удар, защита-удар-уход, удар-защита-уход

**С2 (курсант)** – средний курс обучения («КСО», «Кулачный боец», «Рукопашный бой»), выработка двигательных характеристик «С.П.А.С.» и закрепление нашего «движка» в процессе схватки

1. Ударная работа руками и ногами «С.П.А.С.»
2. Руки и ноги в единой механике применения
3. Вход, атака – доработка, переход на опрокидывание противника
4. Обучение навыку «домика», работа из «домика», опора и выталкивание противника, использование принципов «сложения» и «разложения» на практике

### Нарабатываются:

- Основы Ближнего боя (стр.2)
- Навыки динамичной секторной защиты (на всех дистанциях боя)
- Стартовые и «рабочие» способы передвижений
- Умения в различных внешних условиях, путем участия бойцов в «полевых лагерях» и семинарах
- Схемы: удар-защита-удар-опрокидывание-доработка на земле, защита-удар-доработка в стойке, удар-защита-уход

**С3 (боец-СПАС)** – старший курс обучения («Бойцовская подготовка», прикладной рукопашный бой (ПРБ) «С.П.А.С.»), шлифовка навыков **С2** и наработка ПРБ (быстрого подавления противника без привязки к наличию или отсутствию оружия или подручных средств).

1. Постоянная практика – встречи, турниры, семинары, открытые ковры, полевые лагеря
2. Шлифовка техник под себя, под свои физические и психологические параметры
3. Выработка мобильности психики для ведения боя, а также переход на полное следование КЛБ и науки выживания.
4. Применение навыку «домика» на практике, переход к простым и быстрым комбинациям подавления противника в бою.

### **Нарабатываются:**

- Основы Ближнего боя (стр.2) и умение вести бой на дистанции
- Навыки защиты в «С.П.А.С.» в условиях практических проверок на турнирах, встречах и открытых коврах
- Умения борьбы и партера, путем проведения краткосрочных дополнительных занятий по этим пунктам
- Тренинги анти-борьбы с последующими проверками в схватках
- Техники боя с оружием, проверяя полученные знания на турнирах по ножевому и палочному бою
- Схемы: удар-вход-доработка, защита-удар-доработка

**С4 (помощник инструктора С.П.А.С., инструктор С.П.А.С.)** – начальный инструкторский курс обучения («Бойцовская подготовка», прикладной рукопашный бой (ПРБ) «С.П.А.С.», дополнительные занятия), шлифовка навыков **С3** и переход на мышление скоростного подавления агрессии и выбора наилучшего способа действий

1. Нарботка мышления не зависящего от стереотипов и не привязанного к наличию или отсутствию оружия у противника
2. Скоростная оценка ситуации и выбор тактической модели поведения
3. Мгновенный переход от самообороны до смертельного насилия в условиях нападения, основанный на мировоззрении личной безопасности и внутренней психологической стабильности
4. Получение навыком суммирования и обобщения, рефлексорный анализ технической и морально-психологической составляющей, путем обучения простейшим навыкам обучаемых С.П.А.С. начального звена.

**Нарабатываются – «коронные технические элементы», проводится работа над ошибками путем практической проверки в различных боевых моментах, участия в постоянной практике, включая работу против вооруженных противников и группового нападения.**

**Специальные навыки** (инструктор С.П.А.С., старший инструктор С.П.А.С.) – инструкторская деятельность, постоянное суммирование и обобщения личного и чужого опыта в сфере безопасности и выживания, а также закрепление своих навыков и их повышение за счет изучения дополнительных умений.

1. Нарботка технической базы не зависящей от внешних условий, имеющей постоянный показатель эффективности
2. Шлифовка эффективности собственных навыков путем ускорения оценки ситуации и принятия решения: противник – цель не зависящая от внешних и внутренних условий при наличии агрессивной составляющей
  - Привязка к управлению конфликтом
  - Навязывание и доминирование
  - Мгновенное принятие решения – уход, отход, схватка
  - Правовое место своей личности и ясное осознание личностного мировоззрения, своего места, четкое понимание своих целей и задач

**Нарабатываются – «коронные технические элементы», проводится работа над ошибками путем практической проверки в различных боевых моментах, участия в постоянной практике, включая работу против вооруженных противников и группового нападения, а также проводится изучение любых навыков направленных на повышение безопасности и стабильности.**