

警务技能实战实训系列教材

射击 障碍

沈革亮 编著



河北大学出版社

警务技能实战实训系列教材

射击障碍

沈革亮 编著

河北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

警务技能实战实训系列教材 射击障碍/沈革亮编著. —保定:河北大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81097-313-7

I.警… II.沈 III.警察-训练-中国-教材 IV.
D631.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117131 号

责任编辑:何屹

封面设计:王占梅

责任印制:蔡进建

出版发行:河北大学出版社

地 址:河北省保定市五四东路 180 号

邮 编:071002

印 刷:保定市华茂印刷厂

经 销:全国新华书店

规 格:1/32 850×1168

印 张:8.125

字 数:147千字

版 次:2008年8月第1版

印 次:2008年8月第1次

书 号:ISBN 978-7-81097-313-7/G·638

定 价:18.00元

前 言

随着当今社会改革开放的不断深入,经济高速发展,社会日益繁荣,同时也不可避免地暴露出一些社会问题。近些年来,社会治安形势严峻,恶性犯罪不断增多,人民警察有责任和义务维护社会稳定,打击犯罪行为。司法行政系统的人民警察肩负着教育改造罪犯和劳教人员,维护监管场所的安全任务,为了更好、更全面地提高司法警官的身体素质及专业能力,为国家培养更多的专业优秀人才,笔者有针对性地编著了《警务技能实用教程》。该教材在编写过程中从实际出发,本着通俗易懂、简单实用的原则,对于训练和提高司法警官的身体素质、警务专业素质具有较强的指导作用。

警察体育及警务技能训练是司法警察学院学生在校学习的重要内容,对其今后的警务工作有很大帮助。本书在编写过程中,得到了河北司法警官职业学院有关领导、中央司法警官学院警体教育部陈国弼主任及同行和河北大学出版社的大

力支持与帮助。在此,谨表谢意。

由于时间仓促,学识有限,书中难免有不足之处,望读者谅解,并提出宝贵意见。

编者

2008年5月16日

目 录

前言	(1)
第一章 警察体育概论	(1)
第一节 警察体育的概念	(1)
第二节 警察体育的任务	(2)
第三节 警察体育的内容	(5)
第二章 队列训练	(7)
第一节 队列训练的基本要求	(8)
第二节 队列口令	(10)
第三节 整理着装和着装要求	(12)
第四节 队列术语	(13)
第五节 队列训练内容	(14)
第六节 单个徒手队列动作	(15)
第七节 班徒手队列动作	(36)

第三章 手枪的使用常识	(52)
第一节 手枪的战斗性能、机体构造和用途	(52)
第二节 子弹.....	(61)
第三节 手枪的分解与接合.....	(62)
第四节 预防和排除故障.....	(66)
第四章 手枪简易射击原理	(68)
第一节 验枪.....	(68)
第二节 立、跪安装退子弹	(69)
第三节 据枪、瞄准、击发.....	(70)
第五章 实弹射击的组织实施	(76)
第一节 实弹射击的规定.....	(76)
第二节 射击场的设置.....	(79)
第六章 警械的使用	(80)
第一节 警械装备的检查.....	(81)
第二节 警察使用警械的法定条件.....	(82)
第三节 警棍.....	(87)
第四节 警棍盾牌.....	(112)
第五节 警绳、手铐及脚镣的使用	(134)
第七章 400米障碍	(143)
第一节 400米障碍设置	(144)
第二节 400米障碍跨越技术	(146)
第三节 障碍专项素质练习.....	(165)

第一章 警察体育概论

警察体育是以身体训练为目标的基础教育，通过本章的学习，主要使学生了解掌握警察体育的概念，警察体育的研究对象，警察体育的目的与任务，警察体育的基本内容、特点和要求，为进一步学习掌握警察体育的基本技术和技能打下理论基础。

第一节 警察体育的概念

一、警察体育的概念

警察体育是培养人民警察的职业性体育教育，是由警察学和体育学紧密结合的理论性和实践性都很强的一门应用学科。它是一种强健警察身体素质的基础教育活动，是以身体

练习为主要手段，以增强人民警察的体质，提高人民警察体育技能，丰富人民警察文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识的身体运动和社会活动，具有体育科学和体育教育的属性。

二、警察体育的研究对象

警察体育的研究对象，是以研究人民警察体质的发展规律；研究人民警察应当掌握的警体专业知识、技术和技能以及教学训练方法、手段；研究人民警察应当具备的意志品质，纪律作风；研究人民警察的心理素质及其训练与培养；研究与警察体育有关的其他学科（如体育学、教育学、心理学、法学、警察学等等）为主要内容的学科。弄清警察体育的研究对象，对警察体育事业的发展，增强人民警察的体质，提高人民警察体育技能和战斗力，维护国家的稳定都具有十分重要的意义。

第二节 警察体育的任务

一、警察体育的目的

警察体育的目的是警察体育的出发点和依据，也是警察

体育活动的归宿，它决定着警察体育的发展方向。只有明确了警察体育的目的，才能系统地、有组织、有计划地向着预定目标前进。

根据人民警察的工作性质、特点和社会主义建设的需要，警察体育的目的是：增强人民警察体质；掌握必要的警察体育专业知识、技术和技能；提高人民警察的战斗力和培养高尚的道德情操和勇敢顽强的意志品质以及严格的组织纪律性；丰富人民警察的文化生活，为建设有中国特色的社会主义服务。

二、警察体育的任务

警察体育的目的是警察体育工作的总目标和方向，要达到这一目标，需要完成以下基本任务。

（一）增强人民警察的体质，提高健康水平

人民警察长期处于繁重、复杂的工作环境中，如果没有强健的体魄和良好的体质，是很难完成平时的工作任务的。人民警察的体质强弱受多种因素影响，而警察体育对人民警察体质的影响是最积极有效的。因此，警察体育把增强人民警察的体质，提高健康水平作为首要任务。增强人民警察体质包括身体形态发育状况、生理技能水平、身体素质水平、心理发展水平和适应能力等方面。只有通过科学的训练来全面发展警察的身体素质，才能适应与犯罪分子作斗争的各种艰苦恶劣的复杂环境。

（二）掌握警察体育的基本知识、技术和技能，养成良好的警体锻炼习惯

人民警察在实际工作中不仅要具有良好的体魄，还要具有与罪犯分子作斗争的本领。因此，人民警察就必须熟练地掌握警察体育的基本知识、技术和技能，养成良好的警体锻炼习惯。这里的基本知识、技术和技能既包括了普通体育的相关知识，也包括警察职业实用性体育。人民警察掌握一些普通体育的基本知识、技术和技能是为了增强自身体质，提高工作效率，加强教育改造罪犯和劳教人员的能力；掌握警察实用性体育知识、技术和技能，能够更好地在实际工作中应对突发事件，打击刑事犯罪，保护国家和人民的生命财产安全。因此，掌握警察体育的基本知识、技术和技能是警察体育的一项十分重要的基本任务。

（三）培养人民警察高尚的思想品德和勇敢、果断、顽强的意志品质以及严格的组织纪律性

人民警察的职业特点和工作性质，要求人民警察必须具有高尚的思想品德和勇敢、果断、顽强的意志品质，具有服从指挥、服从命令的严格的组织纪律性。这些优良品质的培养，严格的警体训练将起非常关键的作用，因此，在警体训练中必须严格要求，刻苦训练，才能出色地完成任

（四）丰富人民警察的文化生活

广大人民警察在紧张繁重的工作之余，也需要放松身心

的精神生活。这种精神生活既包括在业余时间善于运用各种体育运动方法和手段来锻炼身体，增强体质，也包括像欣赏文艺作品一样，欣赏高水平的体育表演和竞赛，从而调节人民警察的身心，丰富他们的业余生活。

第三节 警察体育的内容

根据警察体育的目的和任务，警察体育所包含的内容也是多方面的，这也是警察体育的特点之一，一般常规训练内容包括：军事队列、体能训练和警务技能训练等。

一、军事队列

军事队列是监狱、劳教单位人民警察进行警体教育的基本内容。通过严格训练和制式化教学，使学生掌握队列训练的目的和意义，熟练掌握单个队列动作和集体队列动作，提高队列指挥能力，培养良好的人民警察警姿和听从指挥、服从命令的严格组织纪律性，为做好教育罪犯等劳教人员的实际工作打下坚实基础。

二、体能训练

体能训练是警察体育教学的重要组成部分。它既包括身体素质的训练，也包括有关训练手段的技术训练。内容有

跑、跳、投、器械运动、攀登爬越、实用游泳、定向越野等，目的在于提高人民警察的身体素质和运动能力。

三、警察技能训练

所谓警察的技能是指能有效发挥警察身体能力、合理的完成动作的方法。警体技能、射击、散打、擒拿、警械、驾驶等项目，都有其自身的技术特点，技术训练是整个警体技能训练的重要内容，它是在实践中起决定性作用的因素，掌握合理的警察技能，并充分发挥技能素质是完成任务的保证。

第二章 队列训练

队列训练是人民警察训练必不可少的一项重要项目，是加强人民警察队伍的现代化、正规化建设的一项重要内容。队列动作是人民警察精神面貌的集中体现，是进行各项专业训练的基础。因此，队列训练是人民警察学员的一门必修课。通过队列训练，对于培养他们高度自觉的组织性、纪律性，养成服从命令、听从指挥的良好习惯和团结、紧张、严肃、活泼的优良作风，锻炼准确、迅速、协调一致的行动作风和英勇顽强、一往无前的精神，培养良好的人民警察姿态、严整的警容和警官气质，培养集体荣誉感，克服怕苦、怕累的思想，锻炼意志，提高学习、工作效率，养成讲文明、讲礼貌的良好作用等方面均具有重要意义。

监狱、劳教单位的人民警察，是人民警察队伍中的一个警种，也是警察队伍中重要的组成部分。他们肩负着教育改造罪犯及劳教人员的重要任务。因此，监狱、劳教单位的人

民警察应该积极参加队列训练，学好队列动作，以适应监管工作的需要。

第一节 队列训练的基本要求

一、指挥员在队列指挥中应达到的要求

1. 姿态端正、精神振作、动作准确、以身作则、做好表率。

2. 集合站队要清点人数、检查着装。

3. 严格要求、认真维护队列纪律。

4. 正确选择指挥位置。指挥位置应便于指挥和通视全体，通常是：开始前，在队列中央前；行进间，纵队时在左侧中央前，横队、并列纵队时在左侧前或左侧，必要时在右侧前或右侧；变换指挥位置通常用跑步（五步以内用齐步）进到预定位置，成立正姿势下达口令；纵队行进时，可在行进间下达口令。

5. 要用口令和口令词指挥。口令要准确、清楚、洪亮；指挥时不得指手划脚；预令长短适当、动令短促有力。行进间动令落在右脚，向左转走时落在左脚。

6. 带队操练前后，如需要请示报告时，应跑步至上级

领导前5~7步处，成立正姿势，行举手礼。礼毕，向上级领导报告。报告完毕待上级领导指示后，答“是”，再敬礼。礼毕，跑步回到原位置（队列前）下达“稍息”的口令或依照上级领导指示发出口令。报告词要简明、扼要。通常包括：称呼、单位、正在进行的内容或其他活动、请指示、报告人职务、姓名。向外来上级领导报告应加报告人职务及姓名，向本单位的领导报告可不加报告人职务和姓名。参加会操、考核、集会等活动时，在报告词中加入实到人数。报告词示例如下（以中队向上级领导报告为例）。

（1）大队会操时，中队长向大队长的报告为：“大队长同志，××中队正在进行队列训练，请指示，中队长×××。”

（2）中队在进行队列训练时，有上级领导来到，报告词为：“领导同志（指不知其职务的，知道的称其职务），××中队正在进行队列训练，请指示，中队长×××。”

（3）操课时对教员的报告为：“教员同志，××中队应到××名，实到××名，缺课×名，请指示，中队长×××。”

二、学生在队列训练中应达到的要求

1. 坚决执行命令，严格遵守各项规定，做到令行禁止。
2. 按规定的顺序、位置列队，姿态端正，精神振作，严肃认真。