



GONGANJICENGJICHUGONGZUO XUNLIAN XILIECONGSHU

公安基层基础工作训练系列丛书

谷福生 / 总主编

公安派出所 民警警务技能与 战术

王浩 倪峰 田幼宁 / 主编

群 众 出 版 社

公安基层基础工作训练系列丛书

公安派出所民警 警务技能与战术

主编 王 浩 倪 峰 田幼宁

(公安机关内部发行)

群众出版社

2006年·北京

图书在版编目(CIP)数据

公安派出所民警警务技能与战术/王浩等主编. —北京:群众出版社, 2006. 5

(公安基层基础工作训练系列丛书/谷福生总主编)

ISBN 7-5014-3727-0

I. 公... II. 王... III. 派出所—警察—军事训练

IV. D631.15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041181 号

公安派出所民警警务技能与战术

编 者:王 浩 倪 峰 田幼宁

责任编辑:白玉生

封面设计:张 翼

出版发行:群众出版社 电话:(010)52173000 转

社 址:北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮 编:100073

网 址:www.qzpbs.com

信 箱:qzs@qzpbs.com

印 刷:地矿部保定地质工程勘察院美术胶印厂

开 本:850×1168 毫米 32 开本

字 数:315 千字

印 张:12.75

版 次:2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

I S B N : 7-5014-3727-0/D. 1772

定 价:28.00 元

群众版图书,版权所有,侵权必究

群众版图书,印装错误随时退换

编 委 会

总主编	谷福生		
主 编	王 浩	倪 峰	田幼宁
副主编	麻海龙	张晓辉	周伟昂
编 者(以姓氏笔画为序)			
	牛延军	王 浩	田幼宁
	张晓辉	周伟昂	姜玉军
	倪 峰	麻海龙	路 华

前 言

公安派出所是市、县公安机关的派出机构，集中了防范、管理、打击、服务多种职能于一体的综合战斗实体。目前，全国有 52000 多个派出所，包括铁道、交通、民航、林业、公安边防派出所，一共有 49 万多名人员。派出所工作在公安工作中所处的重要地位不言而喻，同时由于派出所民警执法面宽泛、执法环境复杂等原因，对于公安派出所民警的警务技能与战术方面提出了较高的要求。

从 2006 年开始至 2008 年，是公安部提出以“抓基层、打基础、苦练基本功”为工作重点的“基层基础建设年”。抓基层，针对的是三所三队，派出所在三所当中首当其冲。公安部新闻发言人在谈到“基层基础建设年”的目标时，明确提出，“各地公安机关和各部门、各警种要对所属的基层所、队民警每年统筹组织一次不少于 15 天的集中训练”，那么，派出所民警在“苦练基本功”的活动中应该练什么、怎么练，就成为摆在我们面前的一个亟待解决的问题。

针对这一问题，我们编写了《公安派出所民警警务技能与战术》一书，根据公安派出所民警工作特点，在内容的选编上，本着“应知应会”、“实用有效”的指导思

想，力求简明扼要、便于实际操作。本书分为基本体能、近战攻防、警用射击、防控战术、进攻战术和现场处置几个部分，既可以作为派出所民警警务技能与战术系统训练的教材，也可以作为派出所民警针对某一部分技能与战术专项学习提高的参考，希望对派出所的正规化建设有所帮助。

在编写过程中，编者借鉴和参考了大量有关方面专家的论文和著作，在此一并致谢。

编者

2006年5月

目 录

基本体能篇

第一章 发展奔跑能力的练习

第一节 短距离快速奔跑…………… (3)

第二节 中长距离耐久跑…………… (5)

第二章 发展灵巧反应能力的练习

第一节 灵巧反应跑…………… (10)

第二节 垫上运动…………… (12)

第三章 发展力量能力的练习

第一节 上肢力量…………… (19)

第二节 躯干力量…………… (21)

第三节 下肢力量…………… (22)

第四节 全身运动…………… (24)

近战攻防篇

第四章 徒手攻防技术

第一节 上肢攻击技术…………… (31)

- 第二节 下肢攻击技术····· (38)
- 第三节 徒手防卫技术····· (46)

第五章 械具实用技术

- 第一节 警棍实用技术····· (50)
- 第二节 手铐警绳实用技术····· (61)

第六章 钳制抓捕技术

- 第一节 主动钳制抓捕技术····· (80)
- 第二节 被动钳制抓捕技术····· (90)

第七章 搜身技术

- 第一节 搜身的任务要求和原则····· (98)
- 第二节 搜身的方法····· (102)

警用射击篇

第八章 基础射击技术

- 第一节 简易射击原理····· (117)
- 第二节 手枪基础射击动作····· (126)

第九章 警察射击动作

- 第一节 快速出枪射击动作····· (134)
- 第二节 手枪基本战术动作····· (137)
- 第三节 实战射击运用····· (143)
- 第四节 枪战战术····· (151)

防控战术篇

第十章 巡逻盘查战术

- 第一节 巡逻战术..... (171)
- 第二节 盘查战术..... (180)

第十一章 车辆查控战术

- 第一节 嫌疑车辆的发现与识别..... (202)
- 第二节 嫌疑车辆的接近与检查..... (214)

进攻战术篇

第十二章 房屋搜索战术

- 第一节 手势联络..... (225)
- 第二节 警组推进..... (241)
- 第三节 警组房间搜索..... (247)

第十三章 常规缉捕战术

- 第一节 常规性缉捕前期行动战术..... (258)
- 第二节 常规性缉捕中期行动战术..... (262)

第十四章 高风险缉捕战术

- 第一节 对持枪犯罪嫌疑人的缉捕战术..... (270)
- 第二节 对峙状态的前期处置和初始围控..... (297)

现场处置篇

第十五章 保护现场与调查访问

- 第一节 保护现场..... (323)
- 第二节 调查访问..... (335)

第十六章 现场紧急救护

- 第一节 外伤处置..... (360)
- 第二节 人工呼吸与心肺复苏..... (381)
- 第三节 搬运伤员..... (388)

第一章 发展奔跑能力的练习

奔跑能力练习，是体能基本练习的基础项目，也是警察在警务活动中最主要的身体基本活动能力之一。

第一节 短距离快速奔跑

短距离快速奔跑，包括 25 米冲刺跑、50 米加速跑、100 米加速跑、坡度（台阶）跑等。

一、25 米冲刺跑

冲刺跑的特点是强度大、时间短、以最快的速度跑完限定的距离。冲刺跑是为警察追捕罪犯，提高短距离快速奔跑能力而考虑的。因此，应在训练中有计划、有目的地运用各种练习手段，正确掌握冲刺跑技术，提高短距离快速奔跑的能力。

（一）要领

两脚前后开立，有力脚在前，前脚跟与后脚尖距离约为半脚长；体重大部分落在前脚上，后脚以前脚掌支撑站立；两腿弯曲，上体前倾，前脚异侧臂自然下垂，同侧臂微屈于体侧；接着两腿用力蹬地，后腿蹬地后迅速前摆，前腿充分蹬直，两臂配合做有力摆动，使身体迅速向前冲出，在短时间内获得较快速度，并以最快速度冲过 25 米距离。

（二）训练方法

1. 练习途中跑技术。重点放在“扒地”动作及腿的后蹬，

前摆和送髋技术，使动作协调、放松。避免因后蹬不充分而“坐着跑”，以及摆臂紧张等错误。

2. 原地摆臂练习，摆动速度逐渐加快，并利用掌声等信号进行调节。

3. 各种冲刺跑的专门练习。如小步跑，逐渐加快频率过渡到加速跑。高抬腿跑，逐渐加快频率过渡到加速跑。跨步跳过渡到后蹬跑，然后从快速后蹬跑逐步过渡到加速跑。

4. 20~30米放松跑。要求放开步幅，动作有力，体会蹬摆结合技术。

5. 用中等速度在平地上进行20~30米加速跑，强调后蹬，要求髋、膝、踝关节充分蹬直。

6. 在平地上进行追逐跑、让距跑、接力跑等游戏。

二、50~100米加速跑

50~100米加速跑的作用是起跑后继续发挥和保持最高速度。

(一) 要领

加速跑时，支撑腿要迅速有力地蹬地，充分伸展髋、膝、踝关节。摆动腿大腿以膝关节领先积极向前上方抬起，带动髋关节前送。而后，支撑腿离开地面向前摆动时，大小腿自然折叠；落地前大腿积极下压，膝关节迅速伸展，小腿随惯性向前摆动，当脚掌积极“扒地”着地后，膝、踝关节顺势弯屈缓冲，以减小着地时支撑反作用力所造成的阻力。在加速跑的过程中，两腿的动作是协调配合的。支撑腿有力的蹬地，为摆动腿迅速前摆提供了条件，而摆动腿向前上方的积极摆动，又为支撑腿的蹬地产生积极的影响。在跑的过程中，上体应稍前倾，两臂前后摆动要轻松，快速有力，前摆不超过身体正中线，向上不超过下颌，后摆稍向外，肘与肩平。

第一章 发展奔跑能力的练习

(二) 训练方法

1. 练习途中加速跑。走动中突然俯身快跑 20~30 米，慢跑后接着加速跑 30~50 米，“十字圆圈接力跑”游戏等。

2. 冲刺跑的专门性练习后接加速跑。行进间小步跑接加速跑，行进间高抬腿跑接加速跑，行进间后蹬跑接加速跑。

三、坡度（台阶）跑

坡度（台阶）跑的练习，是提高警察在追捕罪犯过程中，在复杂地形条件下快速奔跑能力的一种专门训练方法。也是因地制宜进行实战训练的有效手段。

(一) 要领

跑上坡（台阶）时上体前倾，后蹬腿充分蹬地，摆动腿以膝领先带动髋关节向前上方摆出，用前脚掌着地。两臂积极摆动，上下肢协调配合，逐渐加大步幅、加快步频；跑下坡（台阶）时上体稍向后仰，两膝微屈，稍降低身体重心，步幅要小、步频稍快，摆动腿用全脚掌着地。两臂自然摆动，上下肢协调配合，轻松下跑。

(二) 训练方法

1. 冲刺跑的专门性练习：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、斜撑后蹬跑、台阶跑、斜坡跑等。

2. 加速跑的专门性练习：弓箭步交换跳、台阶交换跳、单腿跳、多级跳、负重交换跳。

3. 上下台阶跑：各种台阶的斜向穿插跑。

4. 上下坡度跑：各种坡道的迂回跑。

第二节 中长距离耐久跑

中长距离跑的作用，是提高耐力和发展速度耐力。它包括

800 米、1500 米、3000 米（5000 米）跑，3~5 公里（武装）越野跑及复杂地形跑等。

一、800 米变速跑

800 米变速跑的特点是：运动过程中需进行较长时间的连续的肌肉活动，既要跑出一定速度，又要跑得持久，还要求在考核或测验中具备一定的加速跑能力，为武装越野跑和复杂地形跑，发挥合理的奔跑技术和合理地分配体力打下良好的基础。

（一）要领

采用站立式起跑；起跑后两腿用力蹬地，后腿迅速前摆，两臂配合两腿动作，做快速而有力的摆动，使身体加速向前冲出，加速跑的距离因人而异；通常在规定跑的距离内，跑的速度始终是变化的。可先快跑一段距离，然后慢跑一段距离，快慢交替进行。如可由 50 米快跑和 100 米慢跑交替进行，也可由 100 米快跑和 50 米慢跑交替进行；开始练习时，快跑段的距离可短些，速度慢些，变速组数少些，随着身体逐渐适应，跑的能力提高，可逐渐增加交替变速跑的距离和组数，增加快跑段的距离，缩短慢跑段的距离；呼吸的节奏应与跑的节奏相配合，一般是跑 2~3 步一呼气，2~3 步一吸气；临近终点的一段加速跑，应根据个人的体力情况，选好时机，竭尽全力，以顽强的毅力冲过终点。

（二）训练方法

1. 走跑交替。在跑道上练习，可采用直道跑、弯道走。在篮球场上练习，可采用边线跑、端线走。随着耐力的提高，逐渐增加跑距或速度。

2. 20~40 米加速跑后匀速跑 60~80 米。

3. 100 米快跑后慢跑 50 米。

4. 追逐跑。成一路纵队，慢跑或匀速跑，从排尾开始，从队形外侧加速跑至排首位置，继续跑或匀速跑，并照此依次进行

下去。

5. 在直道上或弯道上进行让距跑，定时变速跑等。

二、1500 米、3000 米（5000 米）跑

1500 米、3000 米（5000 米）跑的完整技术包括起跑和起跑后的加速跑、途中跑、终点冲刺三部分。其动作要点、技术结构与短距离跑基本相同。

（一）要领

采用站立式起跑。中长距离途中跑的过程中，腿的后蹬、前摆以及与两臂摆动的配合动作技术结构和动作过程，和短距离跑基本相同，但在具体要求上有些差别：蹬地腿与地面夹角比短距离跑大，上体前倾角稍比短距离跑小，摆动腿的摆动高度比短距离跑低，途中跑的过程中，后蹬不是用全力进行的，摆臂的幅度和摆臂的力量比短跑小。中长距离跑的途中跑有一半以上距离是在弯道上跑的。弯道跑时，身体稍向内倾斜，右腿向前上方摆动时，膝稍内扣，用前脚掌内侧着地，左腿向前上方摆动时，膝稍外展，用前脚掌外侧着地，右臂摆动幅度稍大些。中长距离跑的终点冲刺是在身体比较疲劳情况下进行的，冲刺动作技术要求基本上与短距离跑相同，但对顽强拼搏的意志力要求更高，此时要加强后蹬和摆臂，全力以赴、坚持冲向终点。中长距离跑的呼吸方法与 800 米变速跑相同，但是，在中长距离跑开始时，由于心血管系统机能变化与运动器官活动的强度不相适应，氧气供应不足，在跑到一定阶段时往往会出现胸部发闷、呼吸困难、跑速降低等现象，并产生难于继续跑下去的感觉。这就是我们常说的“极点”，是一种正常的生理现象。“极点”出现的早晚、持续的长短、感觉的轻重因人而异，应适当调整跑的速度。当持续跑一段距离后，内脏器官与运动器官的活动逐渐适应，机能逐渐稳定，这种不适感觉就会逐渐消失。