

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.5. «БРОСКИ»

«БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО»

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

**Профессиональное обучение (профессиональная подготовка) граждан,
впервые принятых на службу в ОВД РФ, по должности служащего «Полицейский»
(в период обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории
Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
(18.02.2021 - 13.07.2021гг.)**

**Подготовил: преподаватель кафедры
физической подготовки и спорта
майор полиции В.И. Палевич**

**Обсуждена и одобрена на заседании
кафедры физической подготовки и спорта
Протокол №12 от 10.02.2021г.**

**Занятия по изучению
бросков проводятся с целью развития у обучаемых:**

- 1. ловкости;**
- 2. координации;**
- 3. смелости и решительности.**

**Я НЕ БОЮСЬ ТОГО, КТО ИЗУЧАЕТ
10,000 РАЗЛИЧНЫХ
УДАРОВ. Я БОЮСЬ ТОГО,
КТО ИЗУЧАЕТ ОДИН
УДАР 10,000 РАЗ.**

© БРЮС ЛИ



Броски - мощное средство защиты, применяются для перевода нападающего из положения стоя в положение лежа, чем создаются благоприятные условия для последующего проведения болевых приемов, а также обезоруживания и связывания.

Для успешного выполнения броска необходимо вывести нападающего из равновесия, переместив центр его тяжести за площадь опоры, а также активно использовать инерцию движения нападающего: если он отступает или тянет на себя, то целесообразно выполнить заднюю подножку или зацеп ногой наружу, а при движении вперед переднюю подножку и т.д.

В связи с тем, что отработка бросков должна проводиться на борцовском ковре или татами, в случае их отсутствия рекомендуется при разучивании приемов выполнять в полном объеме все подготовительные действия, исключая только конечный момент самого броска.

Перед выполнением упражнений необходимо провести общую разминку

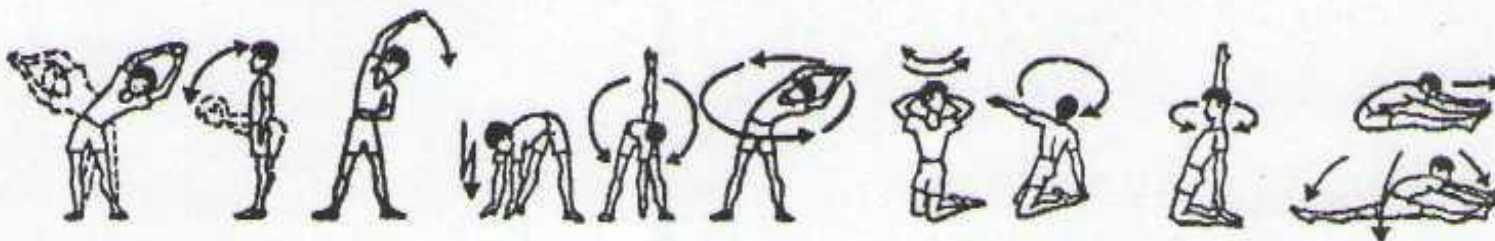
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



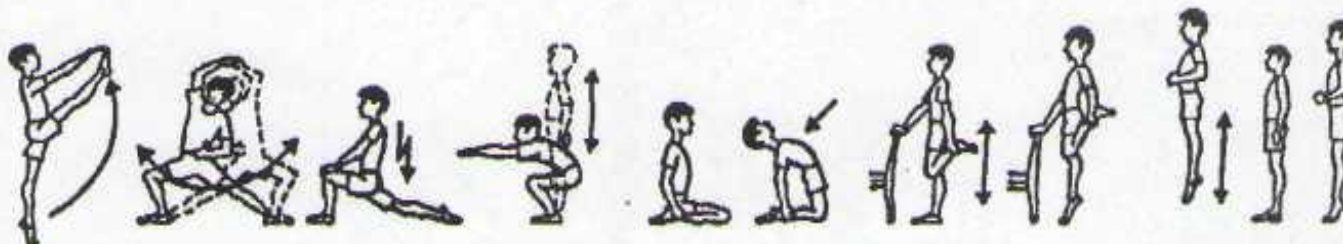
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног

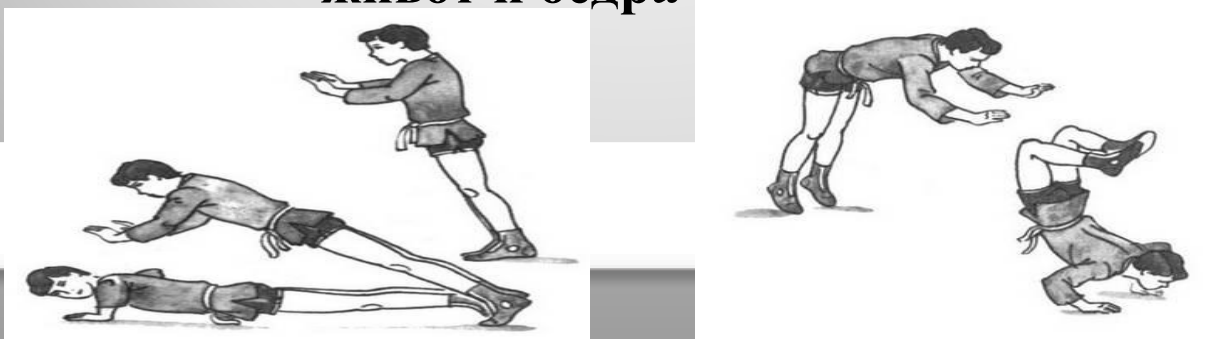


1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ БРОСКОВ ПРОВЕСТИ ПРИЁМЫ САМОСТРАХОВКИ

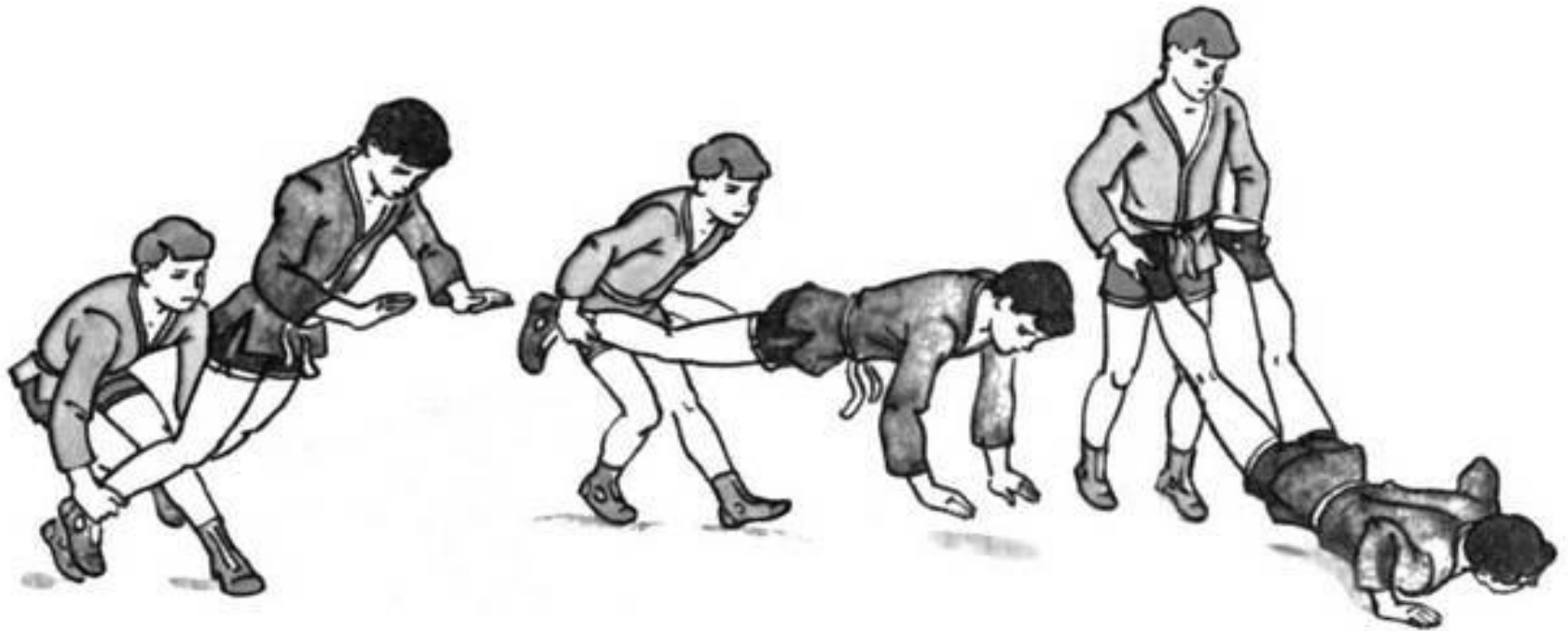
1.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД

Выполняется падение вперёд с высоты собственного роста (для начала можно выполнять из стойки на коленях), корпус тела ровный, руки выставлены перед грудью в полусогнутом состоянии, ладони развернуты тыльной стороной к корпусу тела, пальцы рук собраны вместе. При падении необходимо смягчить приземление за счёт мягкой работы рук – плавного сгибания в локтевых суставах в момент приземления. Голова поворачивается вправо (влево), во избежание травмы лица.

После уверенного выполнения данного упражнения, можно усложнить данный вид самостраховки, добавив подпрыгивание вперёд и вверх, после чего выполняется прокат через грудь, живот и бёдра («волна»).



После уверенного выполнения предыдущих упражнений, выполняется самостраховка при падении вперёд в работе с партнёром. Партнёром 1 обозначается захват двух ног сзади, партнёр 2 выполняет падение вперёд с мягким приземлением и разворотом головы.

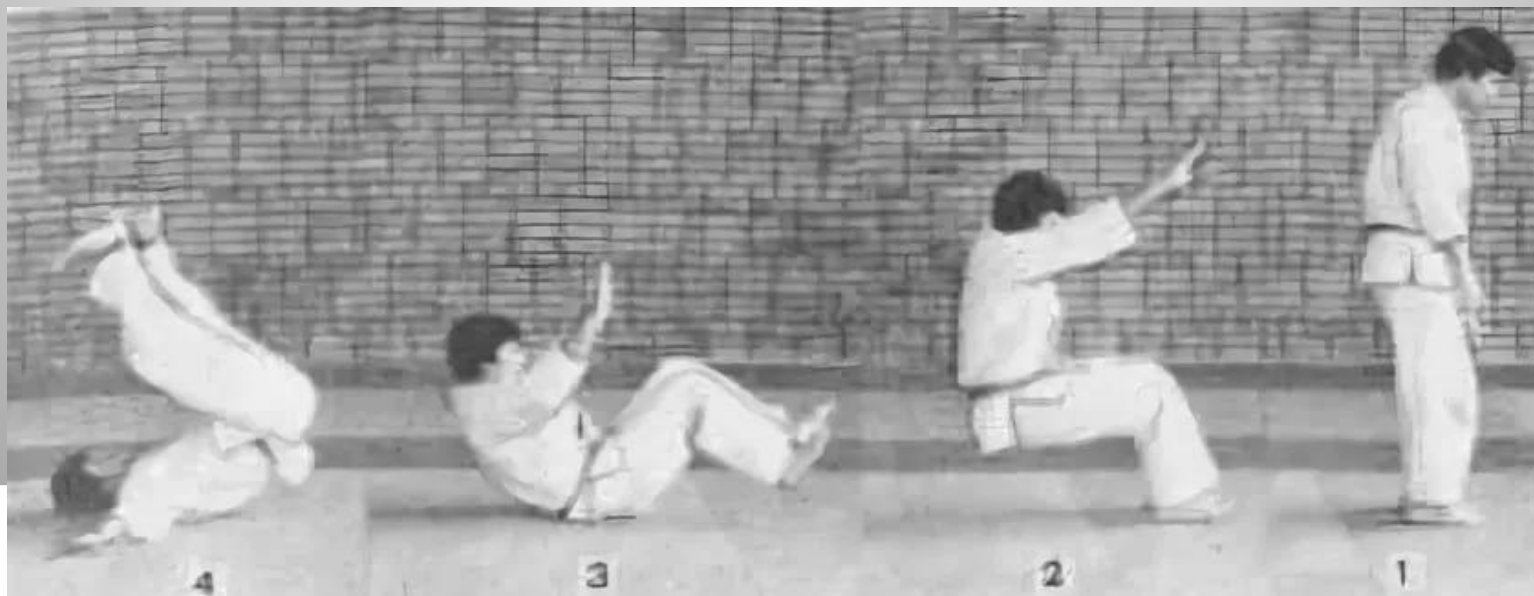


1.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД

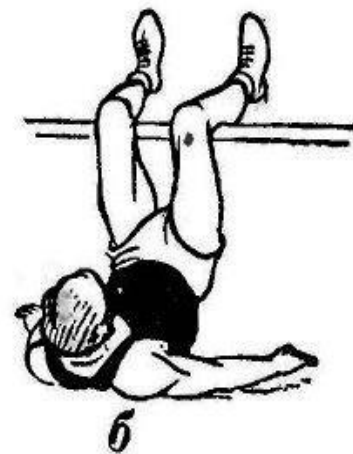
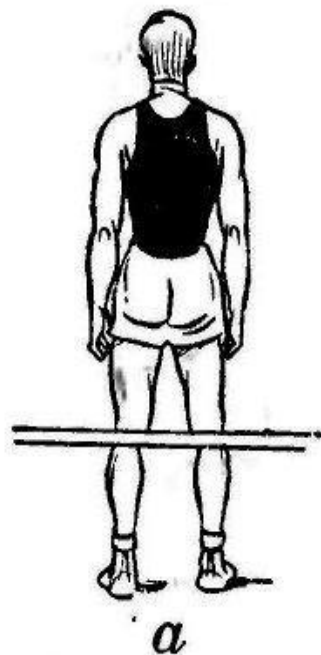
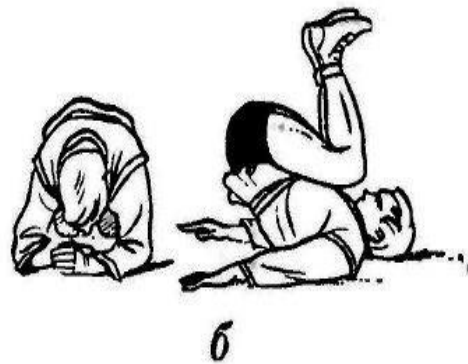
Выполняется на начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.

Подбородок плотно прижат к груди, руки прямые, максимально напряжены.

Далее можно увеличивать высоту падения за счёт постепенного выпрямления ног, а в дальнейшем выполнять данный вид самостраховки с высоты собственного роста.



При уверенном выполнении предыдущих упражнений, следует усложнять вариант их выполнения. Возможно выполнение самостраховки при падении назад через препятствие – партнёра, палку, скамейку и т.п.



1.3. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ БОК

Лечь на правый бок, ноги согнуть в коленях, правую ногу поднести к груди и положить на поверхность, левую ногу поставить стопой к голени правой ноги снаружи, так, чтобы колено левой ноги было направлено вверх. Руки выпрямлены, правая рука выполняет жесткий удар (хлопок ладонью) о поверхность и расположена перпендикулярно корпусу тела, левая рука направлена вверх. Голова наклонена вперёд, подбородок прижат к правому плечу. В зеркальном порядке выполняется положение самостраховки при падении на левый бок.



а



б



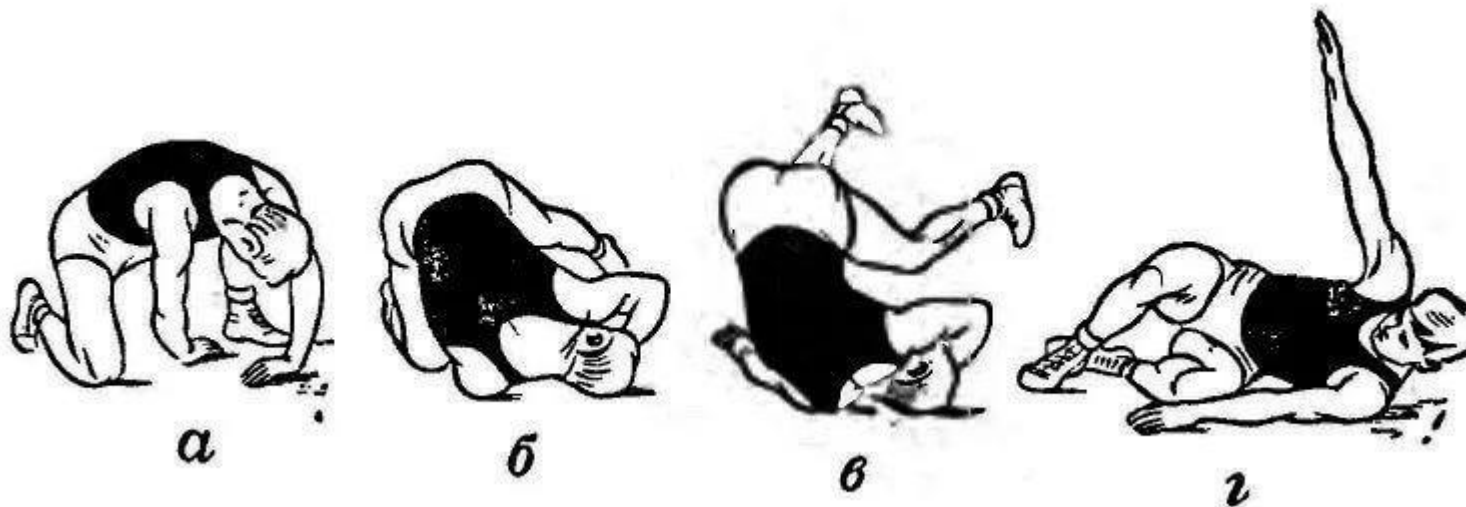
в

1.4. САМОСТРАХОВКА ЧЕРЕЗ ПРАВОЕ, ЛЕВОЕ ПЛЕЧО

Выполняется либо с колена (на начальном этапе обучения),
либо с высоты собственного роста.

При самостраховке через правое плечо необходимо правую руку слегка согнуть в лучезапястном и локтевом суставах и выполнить прокат по поверхности данной руки далее по одноимённому плечу, и, перекатившись через спину принять положение самостраховки на левом боку.

Самостраховка через левое плечо выполняется в зеркальном порядке.



2. БРОСКИ

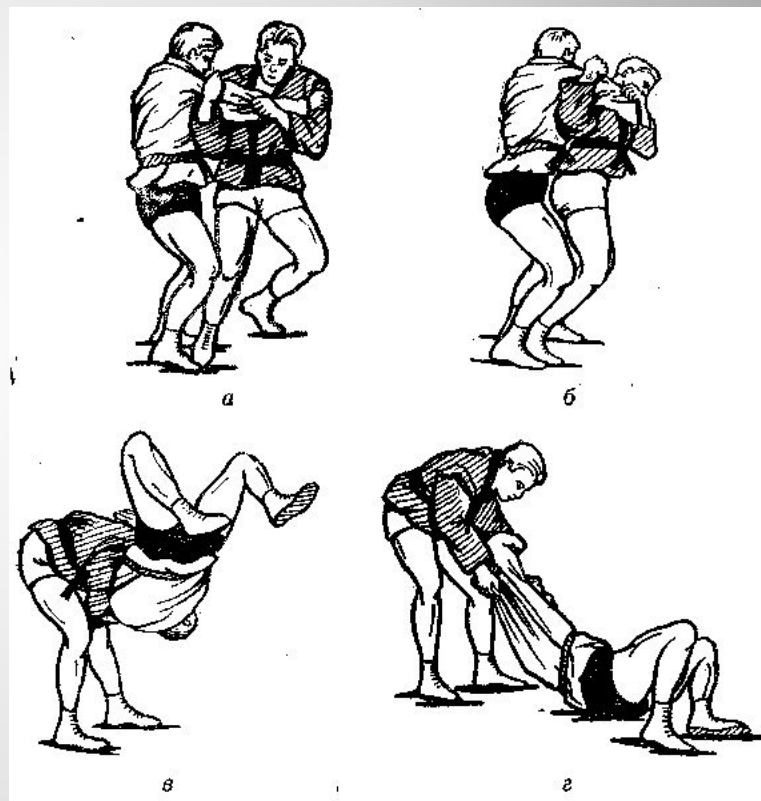
2.1. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Левой рукой захватить правую руку противника, а правой выполнить захват на его поясице. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног противника, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра противника. Приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть правого бедра противника назад и вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить ассистента к своему левому носку .



2.2. БРОСОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Левой рукой захватить правую руку противника, а правой выполнить захват под его правой подмышкой. Рывком на себя-влево-вверх заставить его перенести вес тела на носки. Одновременно шагнуть правой ногой вперед и поставить ее между ног противника, повернуться влево-кругом на правой ноге так, чтобы левая ягодица оказалась около внутренней части правого бедра противника. Одновременно с окончанием поворота приставить свою левую ногу к правой и, разводя колени, присесть на обеих ногах. Резким движением подбить внутреннюю часть правого бедра ассистента назад и немного вверх, одновременно сделать сильный рывок руками на себя-вверх, а чуть позже влево-вниз и бросить противника к своему левому носку.



Учитывая специфику работы сотрудников полиции, перед проведением броска необходимо нанести расслабляющий удар,



а после проведения броска следует перевести противника в подконтрольное положение.



После проведённой тренировки необходимо выполнить упражнения на растяжку



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

«ЕСЛИ ЧТО-ТО БОЛИТ – МОЛЧИ,
ИНАЧЕ УДАРЯТ ИМЕННО ТУДА»

© ФЕДОР ЕМЕЛЬЯНЕНКО



— MIRPOZITIVA.RU —