

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.7. «УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ»

«УДАРЫ РУКАМИ, НОГАМИ, ПРЕДМЕТОМ»

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.**

Практические занятия по изучению и совершенствованию ударов руками, ногами, предметом, проводятся с целью развития у обучаемых:

- 1. смелости и решительности;**
- 2. уверенности в своих силах;**
- 3. навыка в применении ударной техники в различных ситуациях.**



**В данной мультимедийной презентации
будут рассмотрены:**

- 1. исходные стойки для нанесения ударов;**
- 2. ударные части рук, ног, точки нанесения ударов руками, ногами;**
- 3. удары руками;**
- 4. удары ногами.**

1. Исходные стойки для нанесения ударов.

1.1. Фронтальная стойка.

Ноги немного шире плеч и слегка согнуты, плечи и голова несколько наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен к груди, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены, кулаки у подбородка, локти опущены и прикрывают подреберья.



1.2. Правосторонняя и левосторонняя стойки.

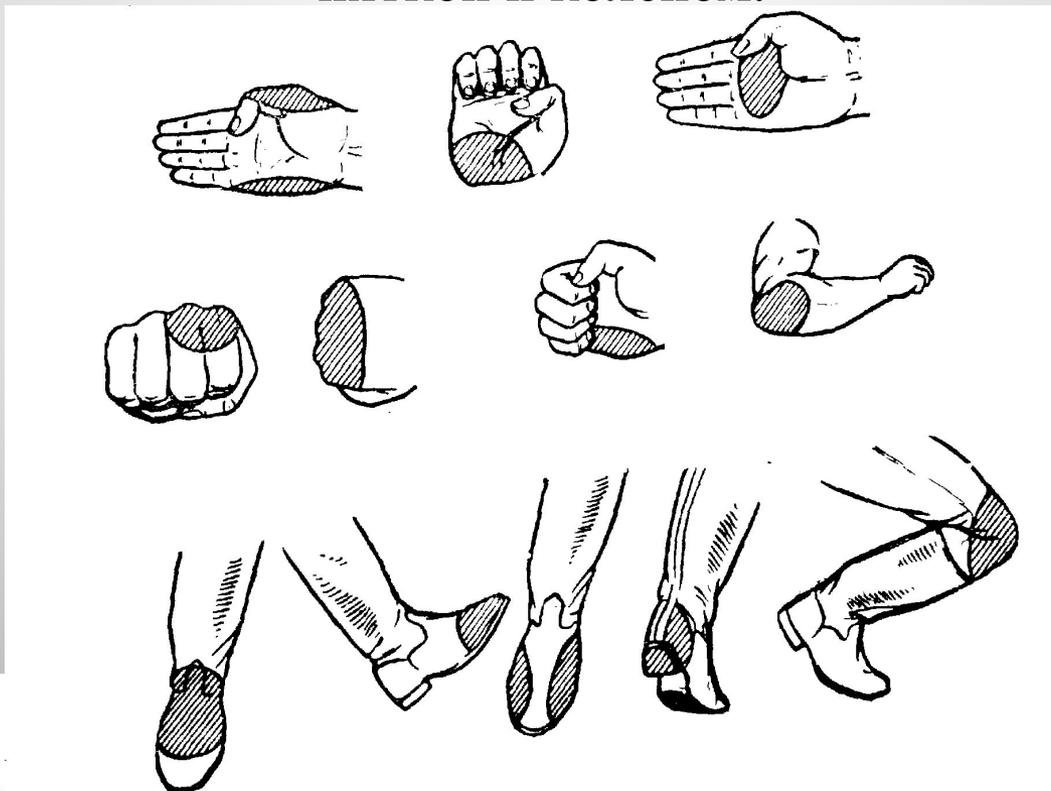
Встать в пологорота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак другой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с другой стороны.



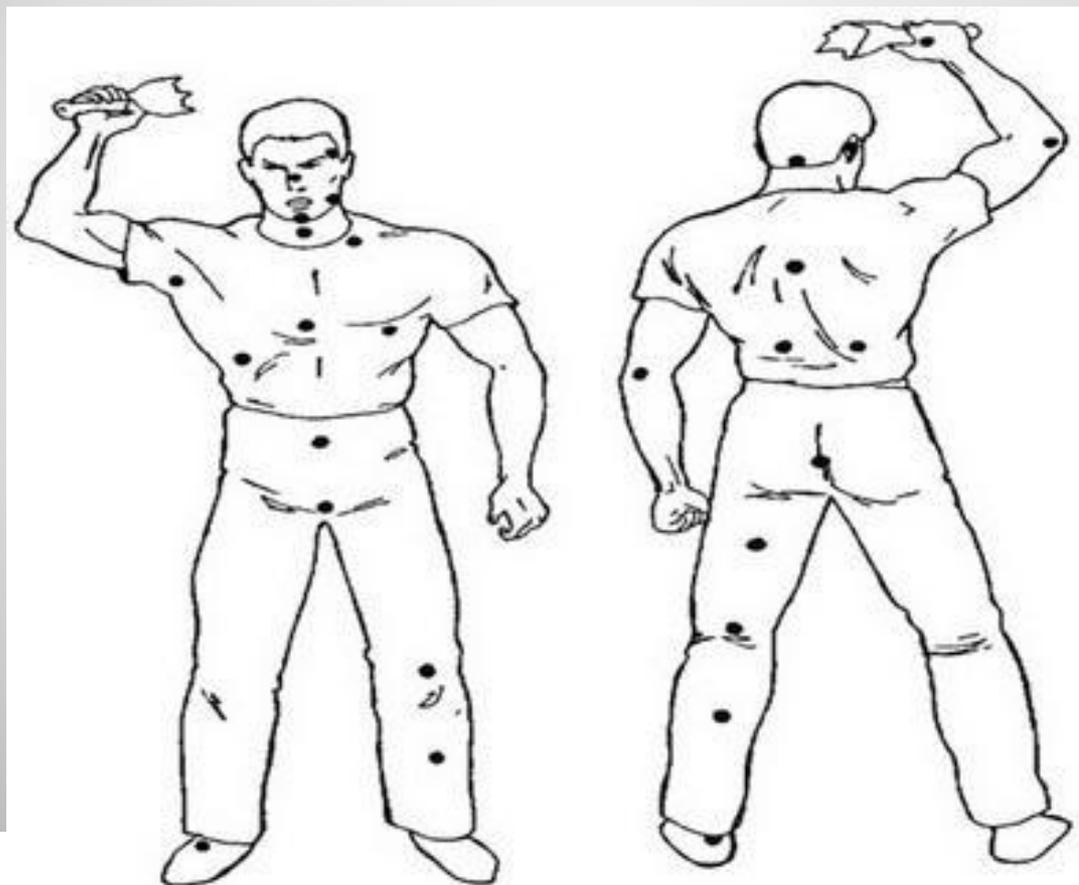
2. Ударные части рук, ног, точки нанесения ударов руками, ногами.

Удары рукой могут наноситься кулаком, основанием и ребром ладони или локтем.

Удары ногой могут наноситься стопой (носком («пыром»)), подошвенной частью, подъемом, внешним (ребром) сводом стопы, пяткой и коленом.



Удары руками и ногами могут наноситься в уязвимые точки на теле противника, в зависимости от ситуации, наличия/отсутствия верхней одежды и других условий сложившейся обстановки. В эти же точки удары могут быть нанесены противником сотруднику органов внутренних дел.



Удары могут проводиться в виде комбинаций (серий) из двух и более ударов, с места или с подшагом (подскоком) и включать разнообразные сочетания: рука-рука, рука-нога, нога-рука, нога-нога.

При нанесении ударов бьющая рука или нога должны быть напряжены в момент соприкосновения с поражаемой поверхностью, а также в момент удара корпус тела должен быть подвижен, ноги должны быть готовы к перемещению, не бьющая рука или нога должна быть готова к нанесению последующего удара, захвата, либо к выполнению защитного действия – подставки, отбива. Взгляд при нанесении ударов должен быть открытым направленным на противника, необходимо уметь видеть противника целиком, не упуская из зоны видимости какой-либо части тела.



3. Удары руками.

3.1. Удар кулаком прямо.

Преимущественно наносится в голову, «солнечное сплетение», в область печени и селезенки. Удар выполняется из правосторонней (левосторонней) стойки путем отталкивания сзади стоящей ногой, переноса веса тела на впереди стоящую ногу, разворота туловища в сторону удара и движения кулака по прямой линии в цель. В конечном положении кулак и предплечье должны располагаться на одной линии.



3.2. Удар кулаком сбоку.

Преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи, в область печени и селезенки. Удар выполняется полусогнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с поворотом туловища внутрь и переносом веса тела на впереди стоящую ногу.



3.3. Удар кулаком снизу.

Преимущественно наносится в подбородок либо в живот. Удар выполняется посредством предварительного наклона туловища вперед с небольшим сгибанием ног в коленных суставах, последующего резкого разгибания ног, выпрямления и поворота туловища внутрь до центральной оси тела с завершающим ударным движением руки снизу-вверх.



3.4. Удар кулаком (ребром ладони) сверху.

Преимущественно наносится по ключице, в подбородок или по переносице. Для выполнения удара сверху производится замах, при котором ноги немного выпрямляются, а туловище несколько поворачивается в сторону, противоположную цели, а сильно согнутая в локтевом суставе рука отводится назад-вверх. Удар производится рубящим движением. Взрывным усилием ноги немного сгибаются, туловище поворачивается в направлении цели, движение руки начинается с выведения локтя.



3.5. Удар (кулаком, ребром ладони) наотмашь.

Преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется изнутри наружу с резким поворотом (вращением) туловища наружу и одновременным разгибанием руки в локтевом суставе.



3.6. Удар основанием ладони снизу-прямо.

Преимущественно наносится в подбородок или губной желобок (область между верхней губой и носом) и выполняется путем резкого разгибания руки по направлению снизу-прямо.



3.7. Удар локтем сбоку, наотмашь, снизу снизу, сверху, назад.

Удар локтем сбоку преимущественно наносится по боковой поверхности головы и шеи с поворотом туловища внутрь согнутой в локтевом суставе рукой из правосторонней (левосторонней) стойки с переносом веса тела на впереди стоящую ногу.

Удар локтем наружу преимущественно наносится по боковой поверхности головы или шеи и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким поворотом (вращением) туловища наружу.

Удар локтем снизу преимущественно наносится в живот либо в подбородок и выполняется согнутой в локтевом суставе руки ударным движением снизу-вверх.



Удар локтем сверху преимущественно наносится по спине и выполняется согнутой в локтевом суставе рукой с резким наклоном туловища вперед.

Удар локтем назад преимущественно наносится в живот и выполняется за счет резкого сгибания и отведения руки назад.



продолжение в презентации 1.2.