

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.

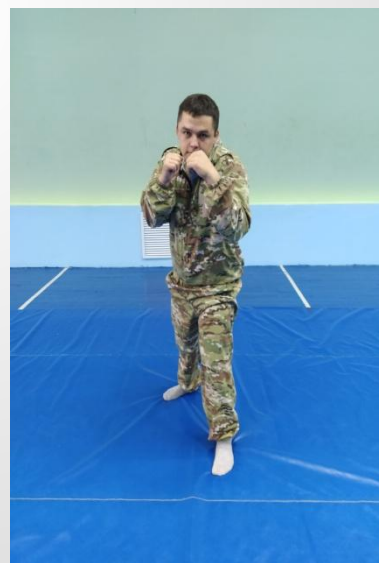
1.1. Фронтальная стойка.

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.

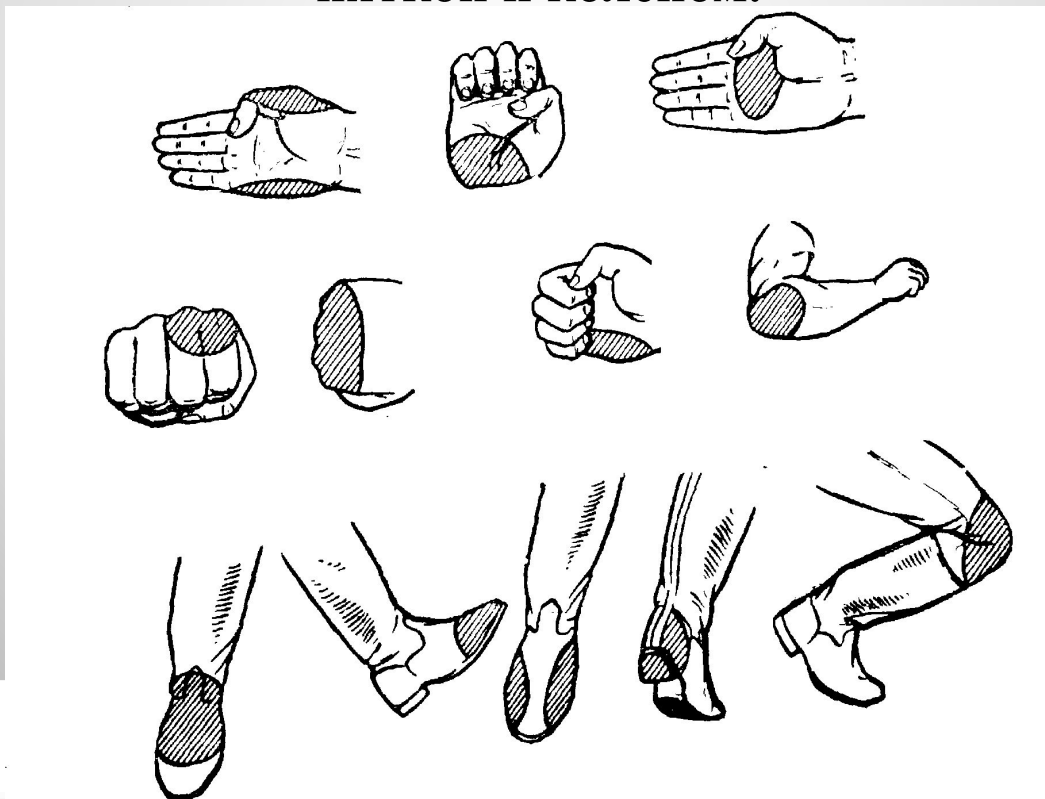
Встать вполоборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; 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.



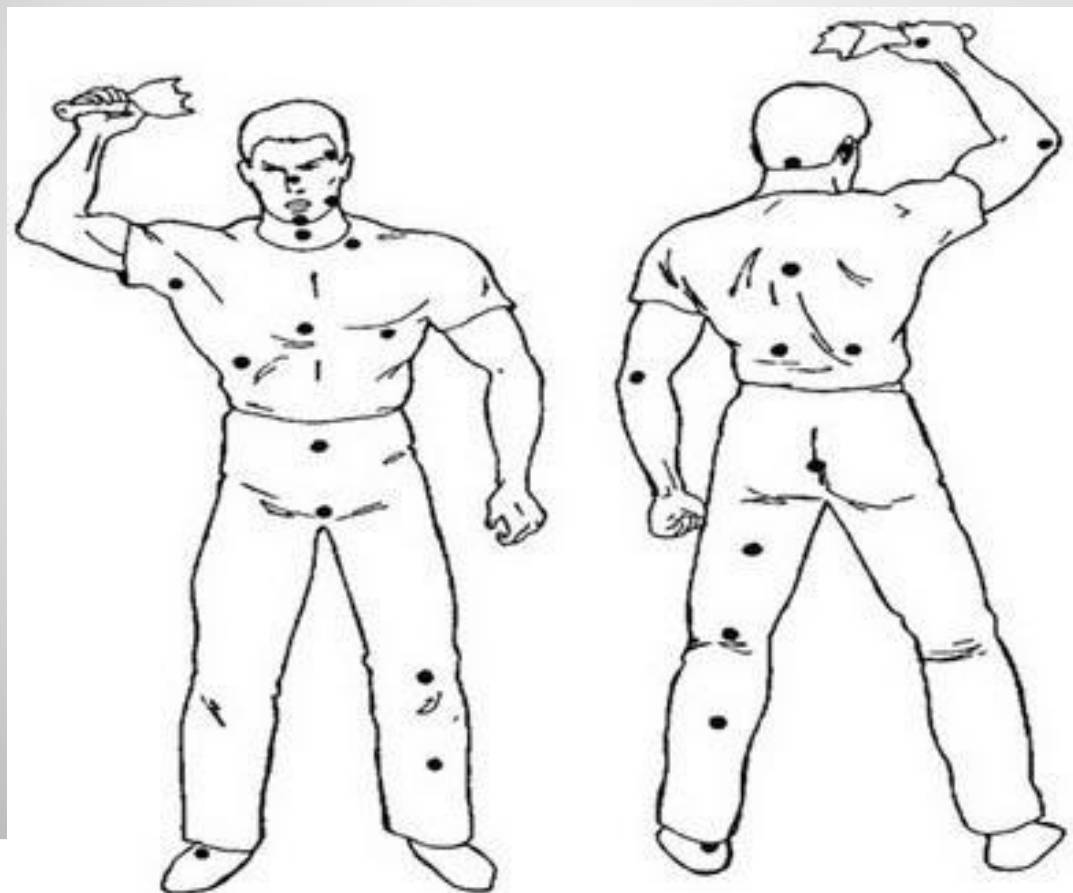
2. Ударные части рук, ног, точки нанесения ударов руками, ногами.

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.



4. Удары ногами.

4.1. Прямой удар подошвенной частью стопы.

Преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



4.2. Прямой удар подошвенной частью стопы в сторону.

Преимущественно наносится в живот «солнечное сплетение», область печени и выполняется после предварительного сгибания, отведения в сторону и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



4.3. Удар подъемом стопы сбоку.

Преимущественно наносится по туловищу, бедру, в колено и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра в сторону) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).



4.4. Удар носком (подъемом стопы) снизу.

Преимущественно наносится в живот, в промежность или голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и разгибания в коленном суставе (выхлест голени).



4.5. Удар коленом снизу.

Преимущественно наносится в живот, в промежность, живот, в голень и выполняется за счет последовательного активного сгибания ноги в тазобедренном (вынос бедра вперед) и коленном суставах.



4.6. Удар пяткой сверху.

Преимущественно наносится в стопу и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



4.7. Удар стопой (пяткой) назад.

Преимущественно наносится в голень или промежность и выполняется за счет сгибания и последующего резкого разгибания ноги в тазобедренном и коленном суставах.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



**Смелость — это
когда только ты
один знаешь, как
тебе страшно...**