

**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.

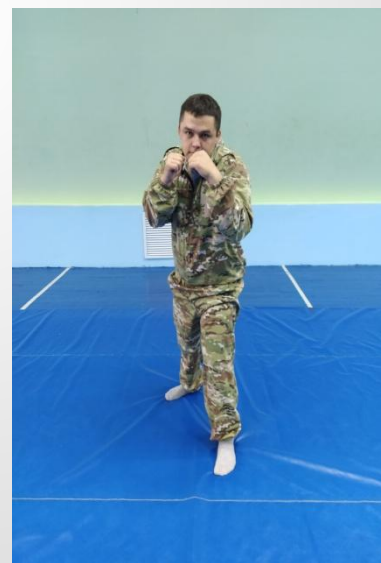
### 1.1. Фронтальная стойка.

**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.**

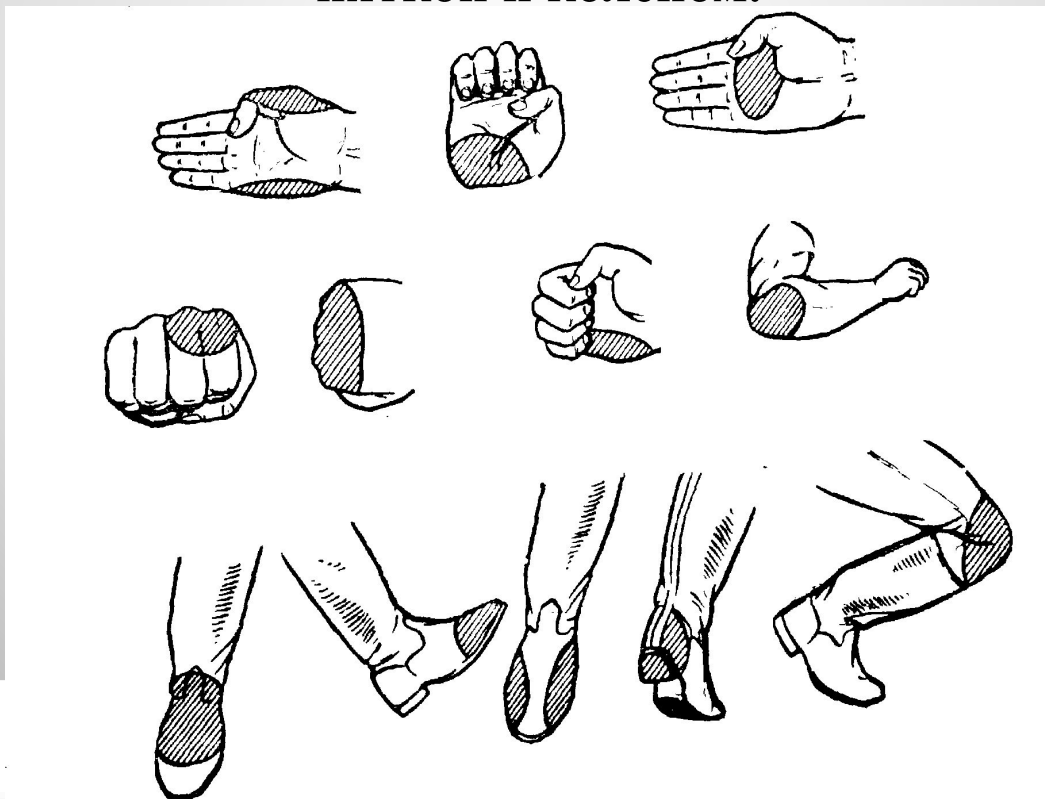
**Встать вполоборота по отношению к ассистенту; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина закруглена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены;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



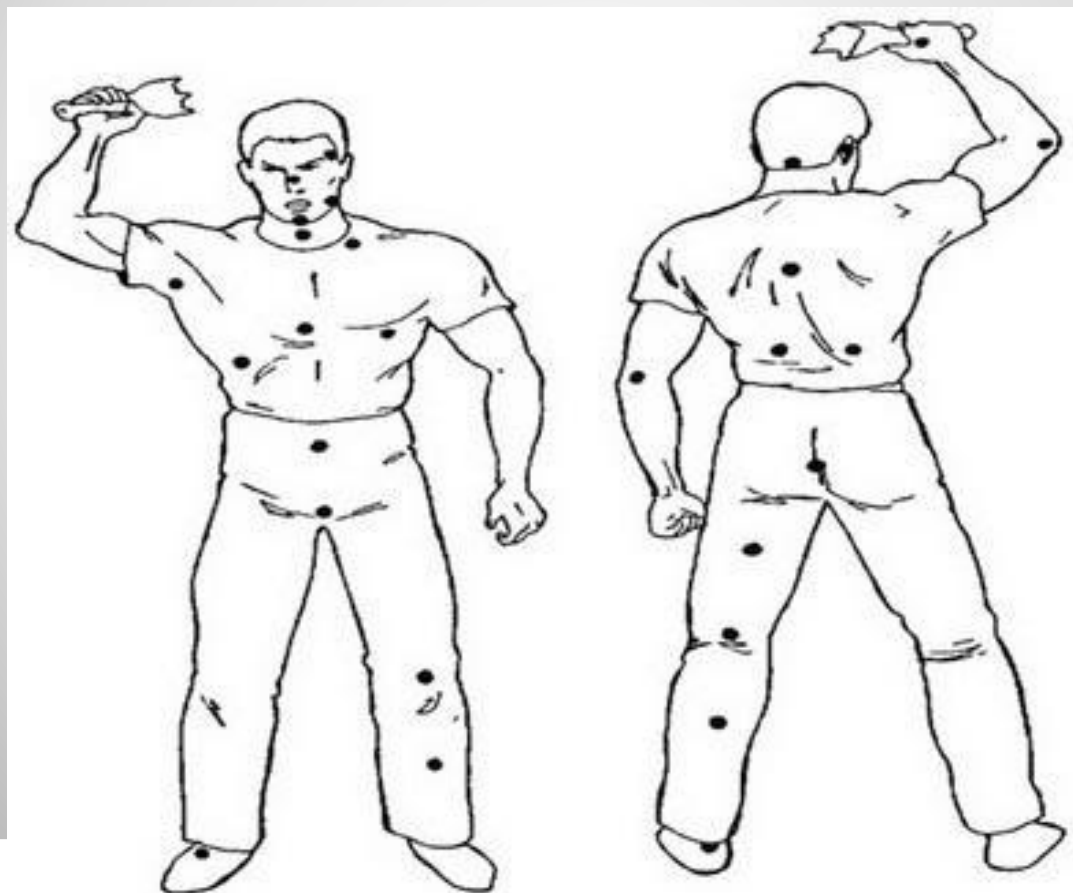
## 2. Ударные части рук, ног, точки нанесения ударов руками, ногами.

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...**