

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.5. «БРОСКИ»

«ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА»

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.



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

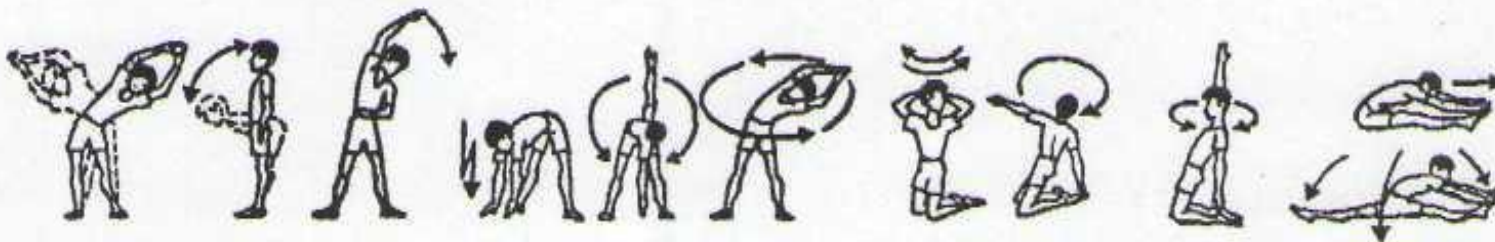
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



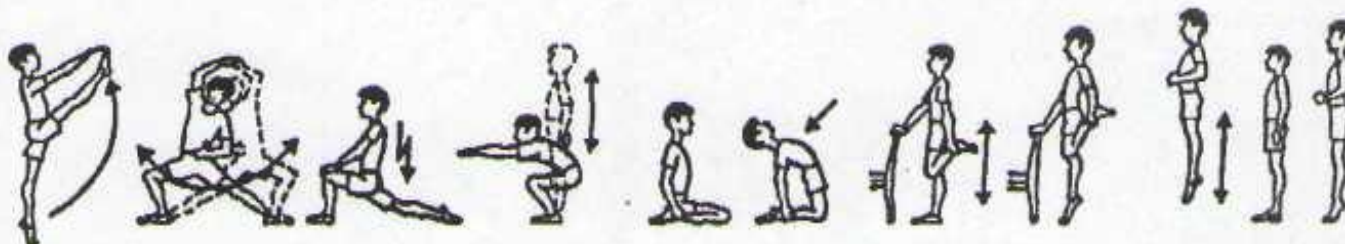
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног

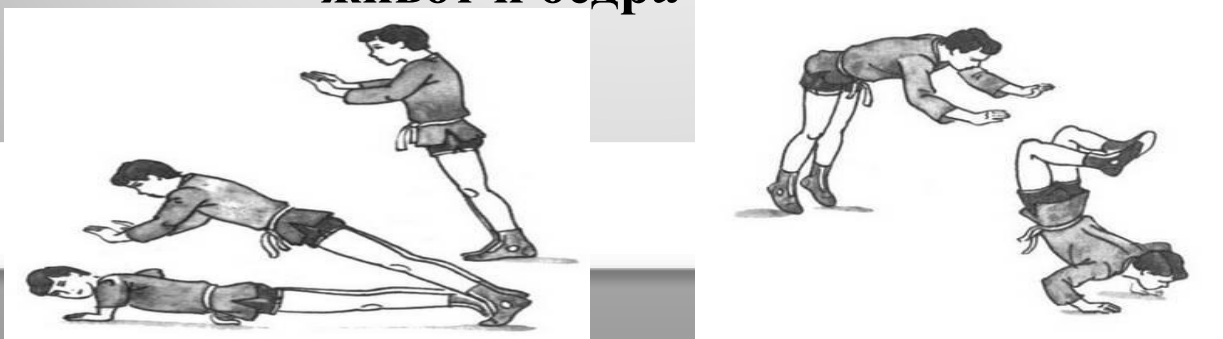


1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ БРОСКОВ ПРОВЕСТИ ПРИЁМЫ САМОСТРАХОВКИ

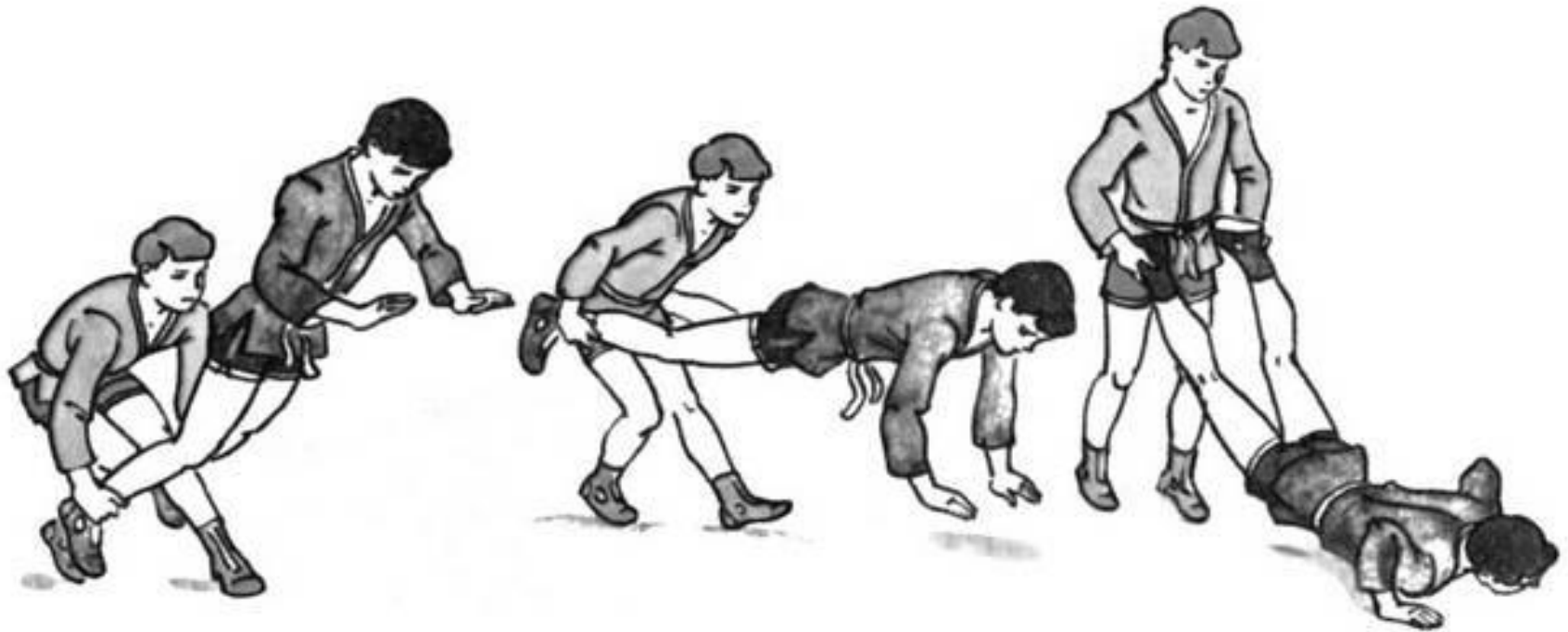
1.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД

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

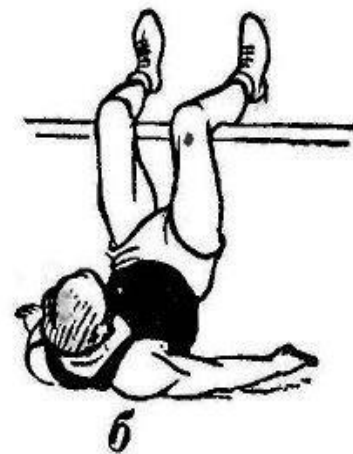
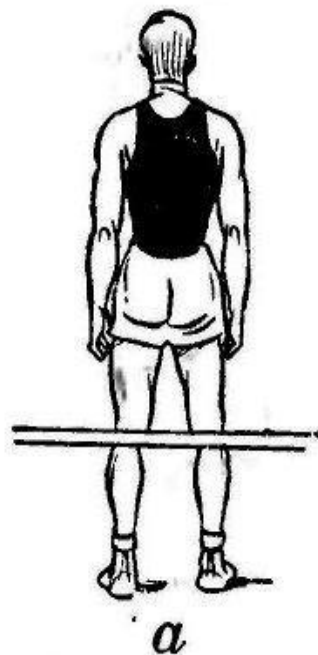
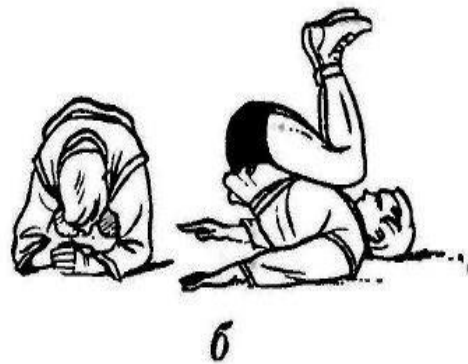
Выполняется на начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.

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



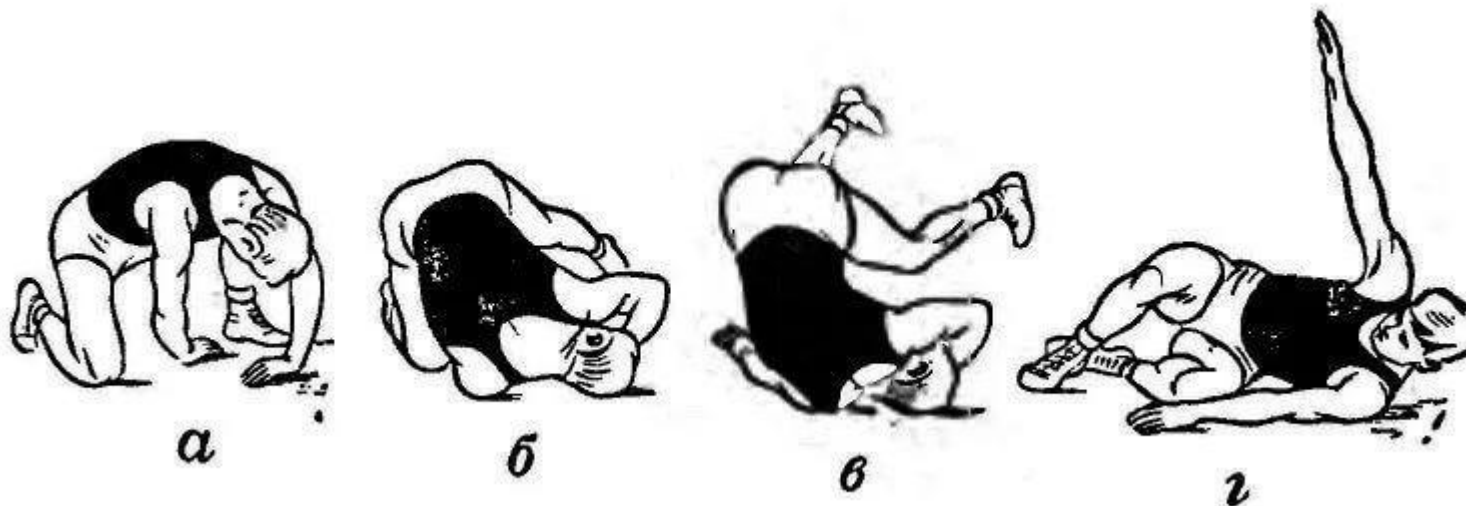
в

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. ПОДНОЖКИ

2.1. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

Если противник стоит в широкой стойке.левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой-в районе правого плеча (за отворот куртки, за плечо, за шею).
левой ногой шагнуть вперед-влево (носок развернув влево), поставив её возле правой ступни противника. Затем занести слегка согнутую правую ногу влево-вперёд и подкашивающим движением поставить прямую правую ногу на всю ступню сзади правой ноги противника так, чтобы подколенный сгиб подбил подколенный сгиб правой ноги противника.
В момент выполнения подножки тяжесть тела нападающего должна быть перенесена на согнутую в колене левую ногу. Сильным рывком рук и туловища влево-вниз бросить противника к своему левому носку. Падающего нужно страховать левой рукой за правую руку.



2.2. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА ПОД ОБЕ НОГИ

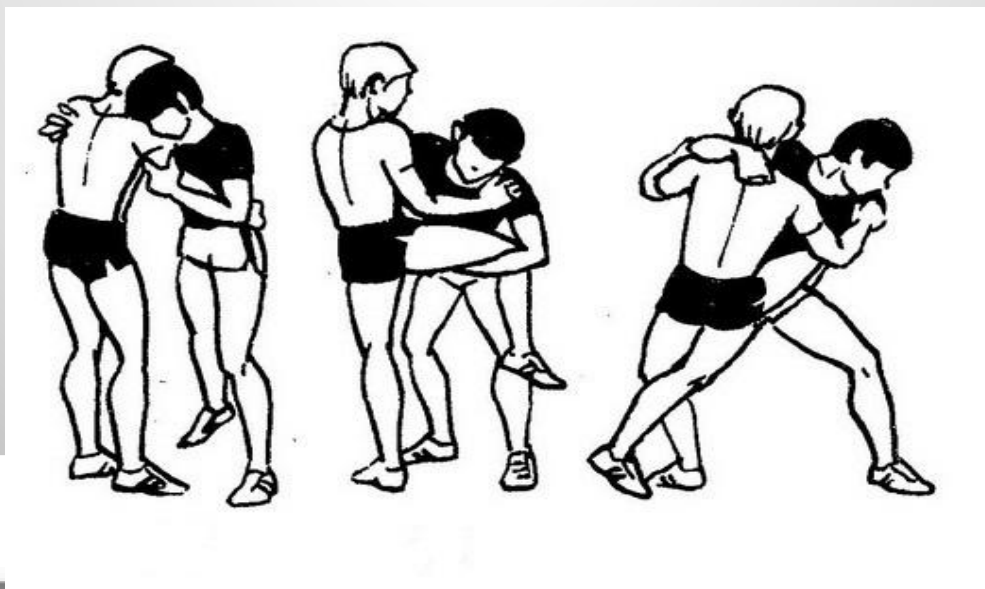
Проводится в случае, если противник стоит в узкой стойке.

Техника проведения данной подножки аналогична порядку проведения задней подножки под одну ногу, только правая нога ставится сзади правой и левой ноги противника так, чтобы правая пятка оказалась снаружи левой пятки противника, а левая нога выполняющего была согнута немного сильнее, чем в задней подножке под одну ногу.



2.3. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ НОГИ

Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Правой рукой захватить одежду противника под левым локтем, а левой одежду на его груди. Резким рывком заставить противника перенести тяжесть тела на правую ногу. Чтобы не сблизить ног и не потерять равновесия, противник будет вынужден приподнять свою левую ногу от земли. Пользуясь этим моментом, захватить левую ногу противника правой рукой снаружи за подколенный сгиб. Поворачивая туловище вправо, сделать заднюю подножку левой ногой под правую ногу противника и бросить его на землю к своему правому носку. Задняя подножка с захватом ноги снаружи может быть использована как ответный приём против передней подсечки и передней подсечки в колено.



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



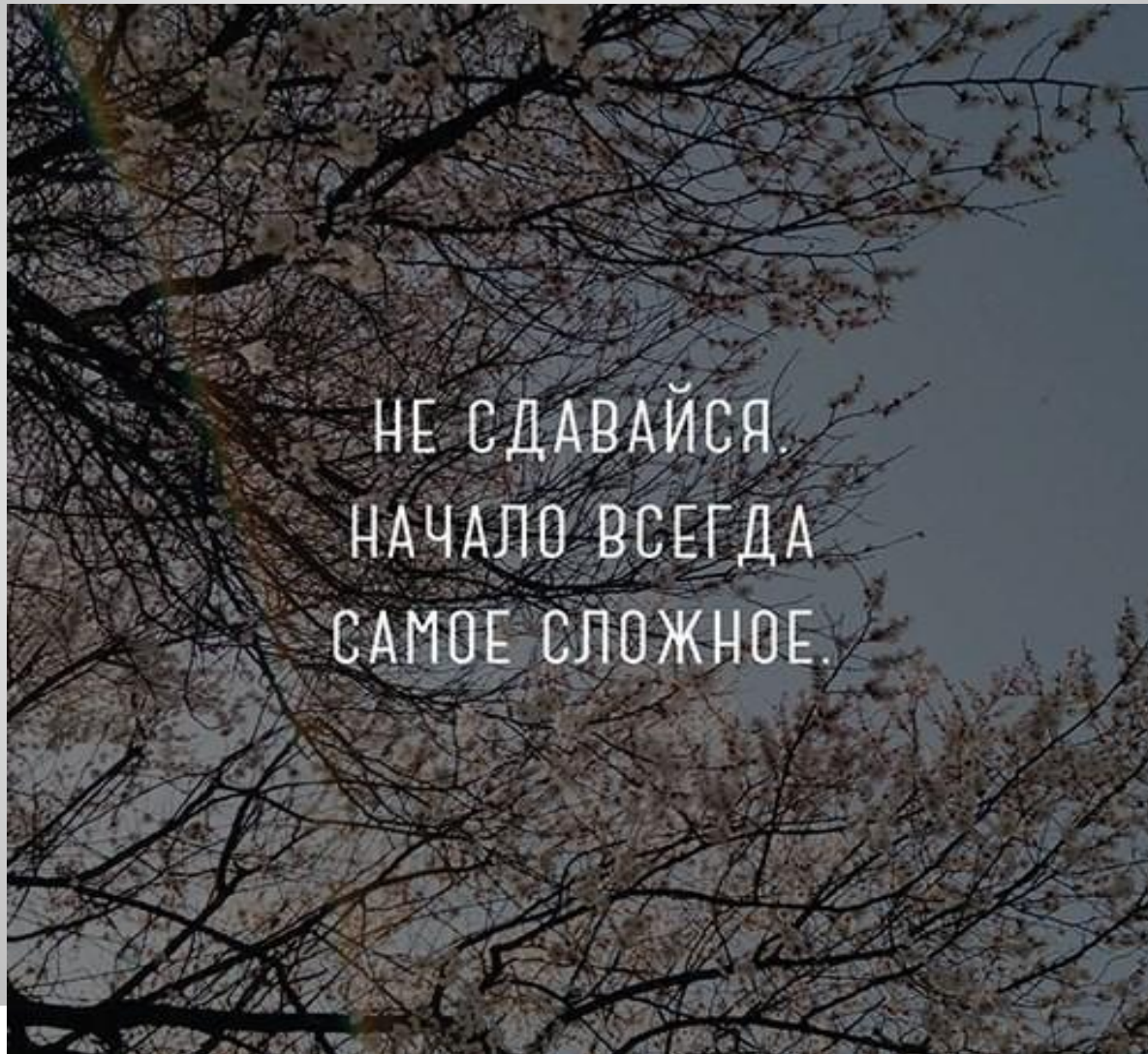
а после проведения броска следует перевести противника в подконтрольное положение.



После проведённой тренировки необходимо выполнить упражнения на растяжку



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



НЕ СДАВАЙСЯ.
НАЧАЛО ВСЕГДА
САМОЕ СЛОЖНОЕ.