

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.7. «УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ»

«ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ»

ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

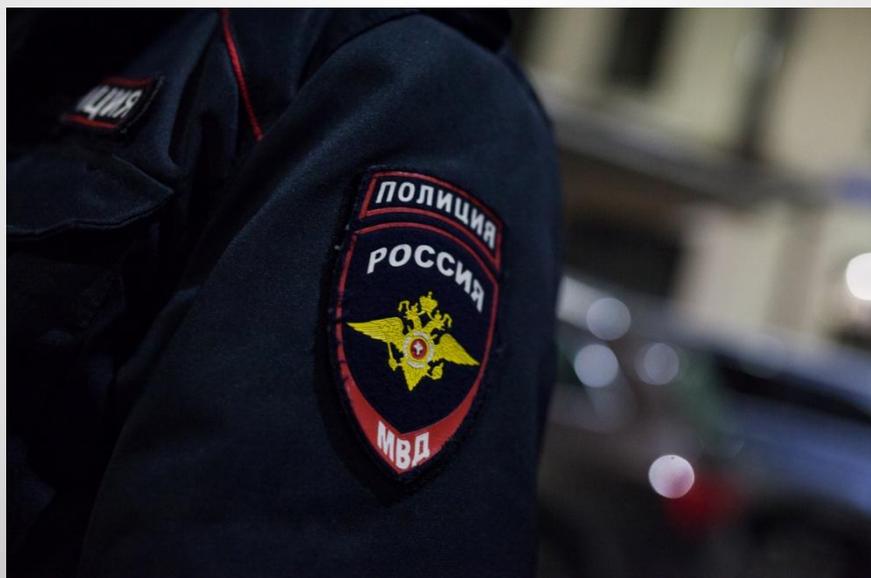
**Профессиональное обучение (профессиональная подготовка) граждан,
впервые принятых на службу в ОВД РФ, по должности служащего «Полицейский»
(в период обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории
Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (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 защитных действий от ударов ногами, проводятся с целью развития у обучаемых:

- 1. смелости и решительности;**
- 2. уверенности в своих силах;**
- 3. навыка в быстром выполнении защитных действий в различных ситуациях.**



В данной мультимедийной презентации будут рассмотрены варианты защиты от ударов

ногами:

- 1. подставкой двух рук скрестно;**
- 2. подставкой предплечья, плеча и предплечья;**
- 3. отбивом предплечьем внутрь, наружу;**
- 4. подставкой двух предплечий спереди, сбоку;**
- 5. подставкой стопы;**
- 6. подставкой голени, бедра;**
- 7. передвижением.**

1. Защита подставкой двух рук скрестно.

Выполняется от удара в пах ногой снизу, от удара в туловище рукой снизу.



2. Защита подставкой предплечья, плеча и предплечья.

Выполняется от удара в туловище ногой сбоку.



3. Защита отбивом предплечьем внутрь и наружу.
Выполняется от удара ногой в туловище прямо.

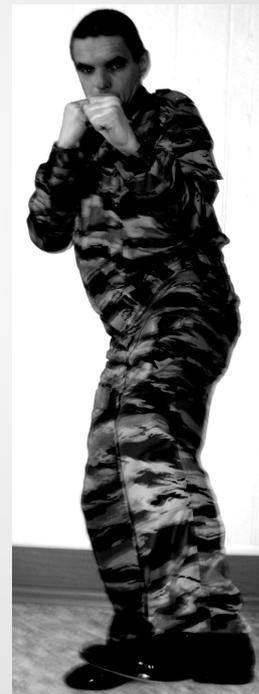


4. Защита подставкой двух предплечий вертикально.
Выполняется от удара ногой в туловище прямо, сбоку.

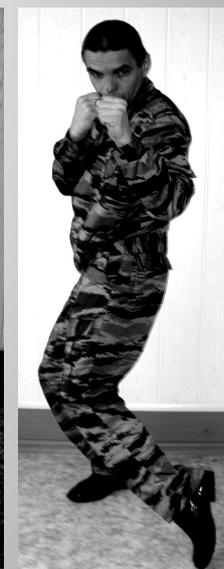


5. Защита подставкой стопы.

Выполняется от удара в голень или колено ногой
снизу.



6. Защита подставкой голени, бедра.
Выполняется от удара по ногам ногой сбоку.



7. Защита передвижением.

Выполняется передвижением влево и вправо от удара ногой прямо.



Каждое защитное действие от ударов ногами должно быть завершено проведением любого приема задержания (нырком, рывком, скручиванием руки внутрь/наружу и т.п.) и переводом в подконтрольное положение загибом руки за спину.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



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