

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.5. «БРОСКИ»

«ПЕРЕДНЯЯ 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

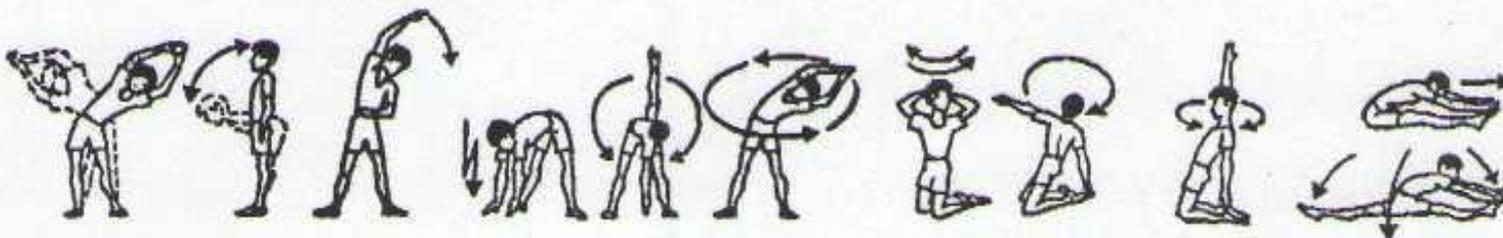
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



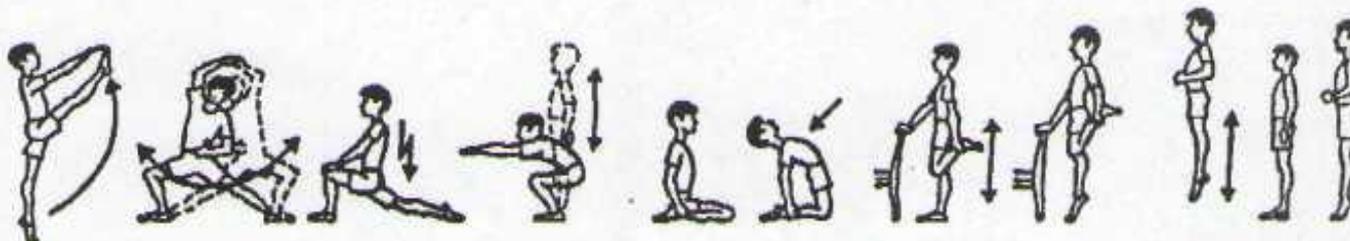
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног

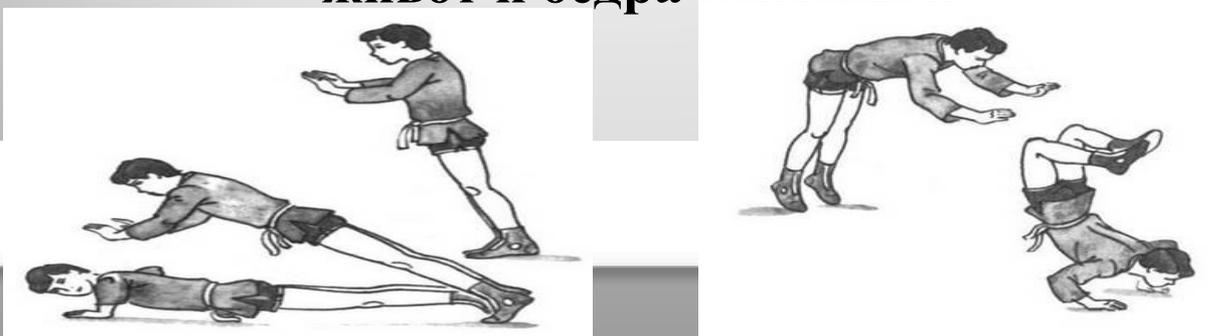


1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ БРОСКОВ ПРОВЕСТИ ПРИЁМЫ САМОСТРАХОВКИ

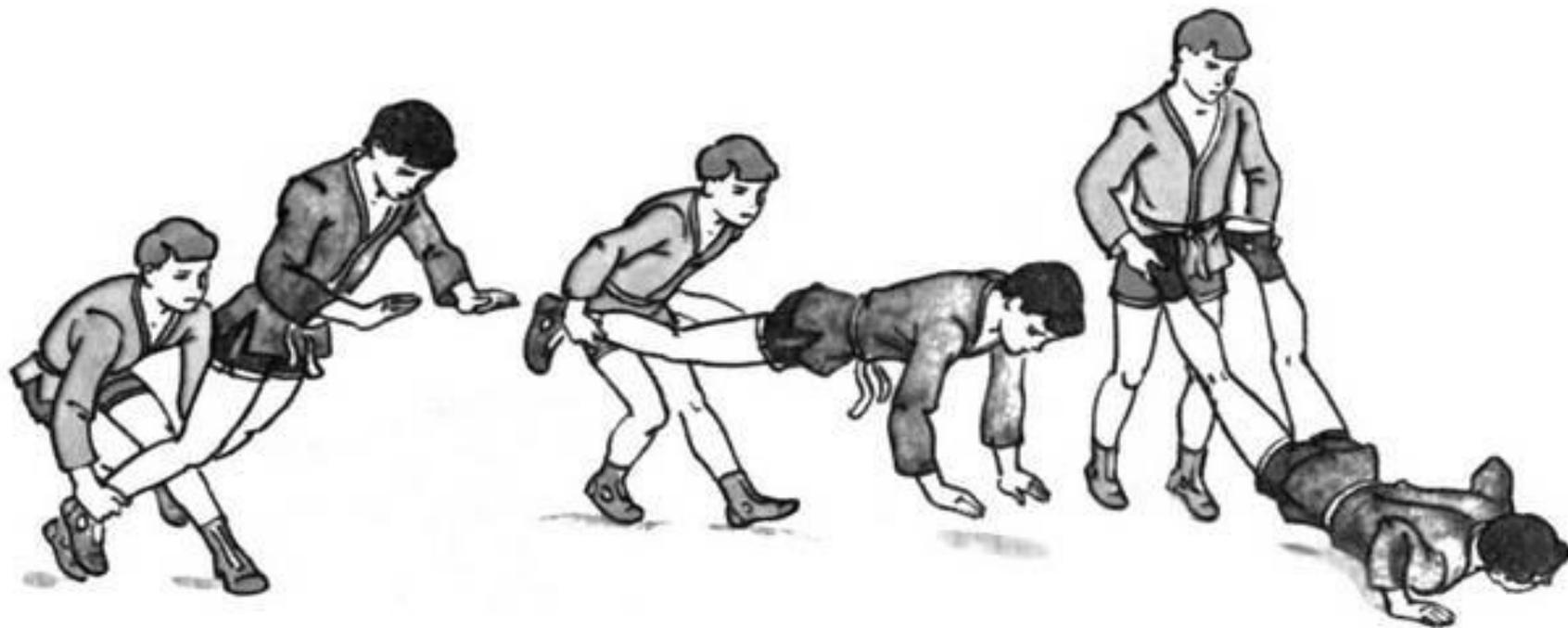
1.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД

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.

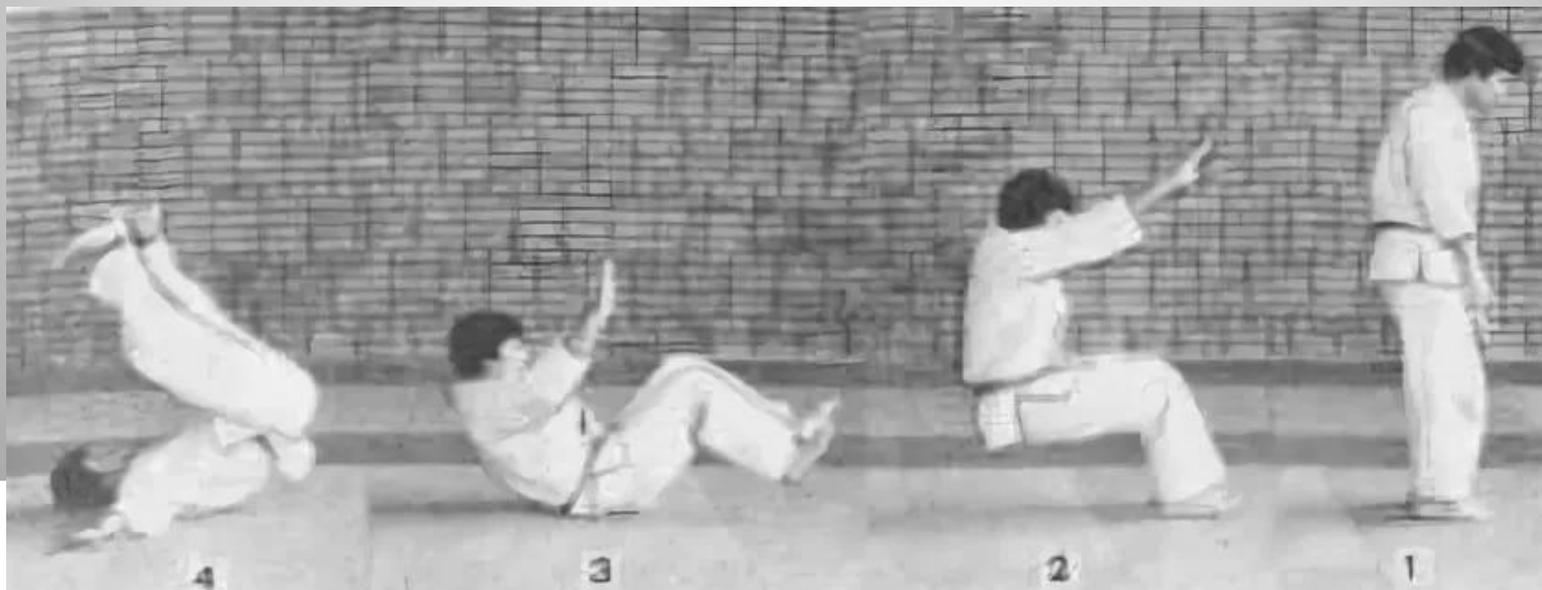


1.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД

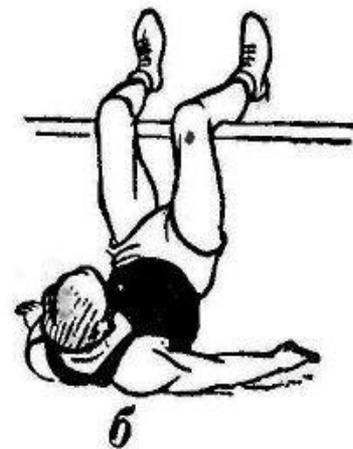
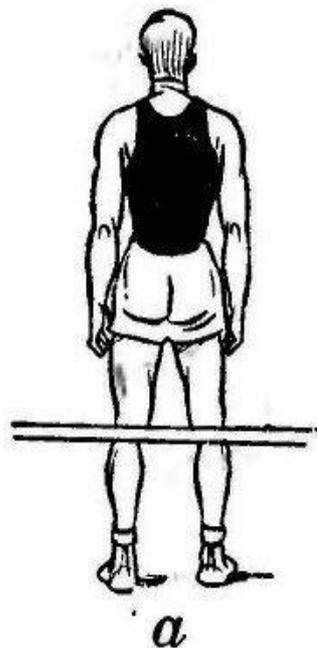
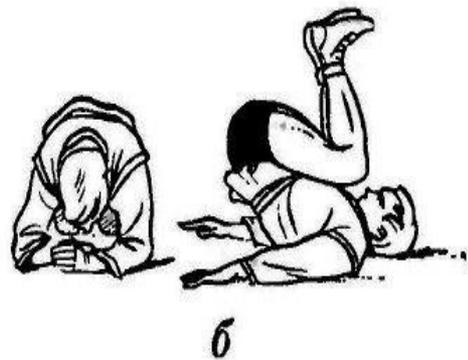
Выполняется на начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.

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.

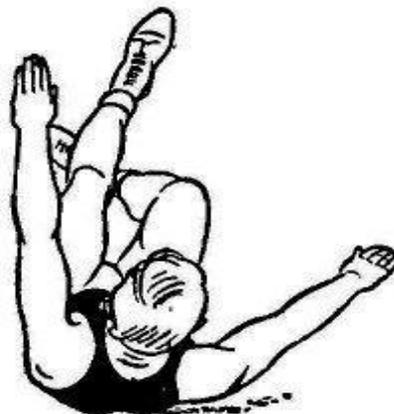


1.3. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ БОК

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



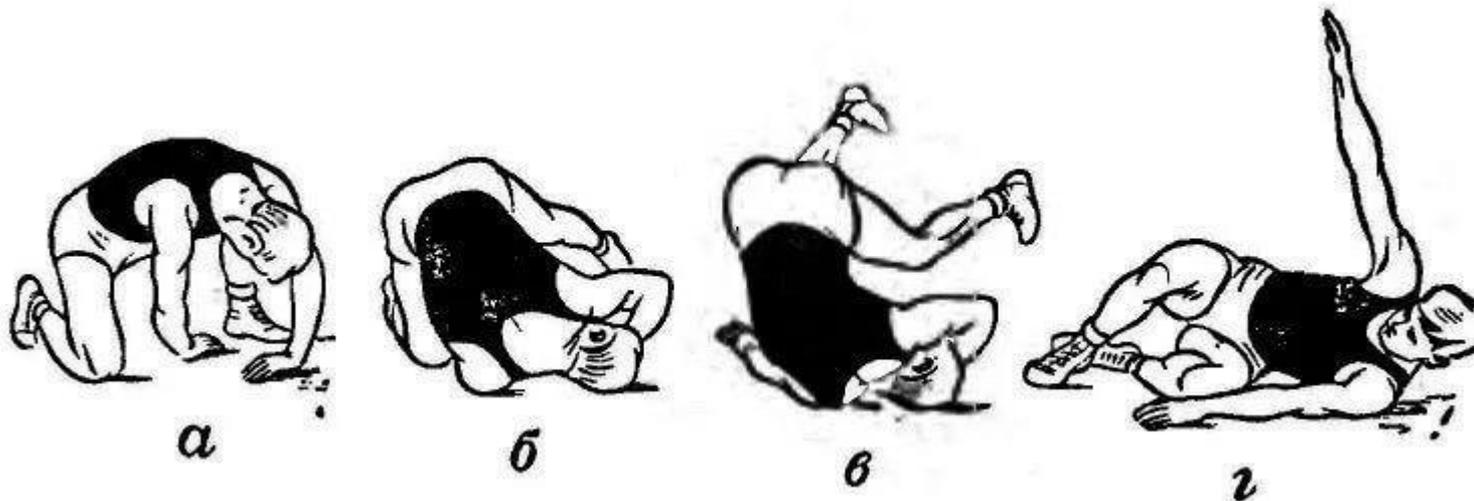
в

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.

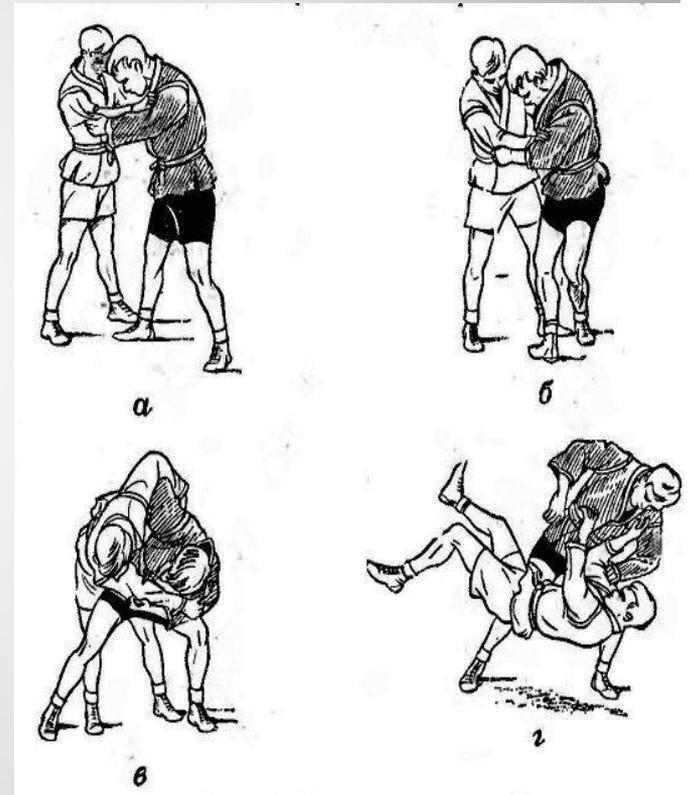
Самостраховка через левое плечо выполняется в зеркальном порядке.



2. ПОДНОЖКИ

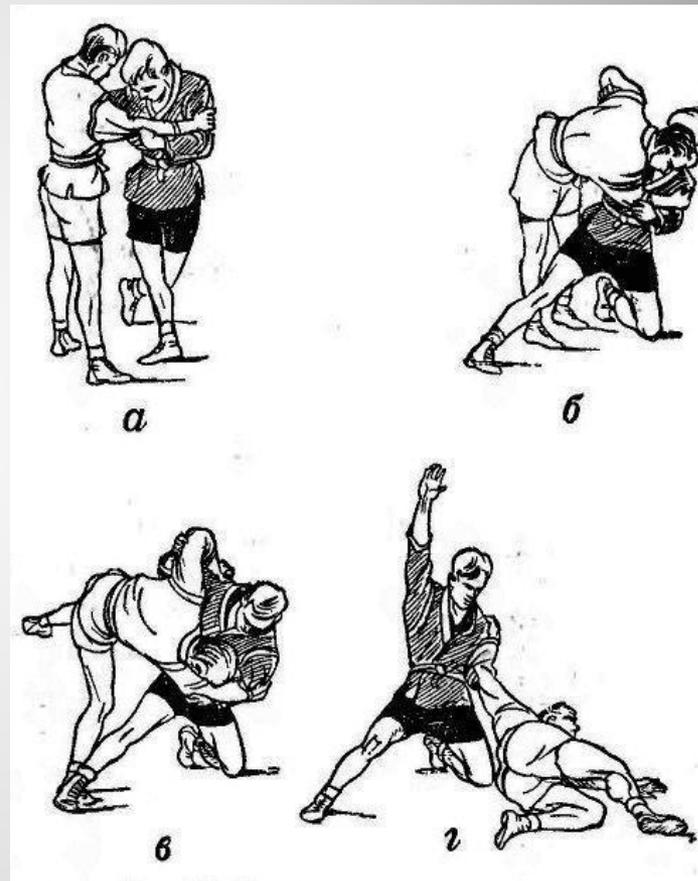
2.1. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

Левой рукой захватить правую руку противника, а правой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. Двумя руками потянуть противника на себя-вверх-влево так, чтобы он встал на носки. С поворотом туловища налево-кругом отвести левую ногу по дуге назад-вправо и поставить левую стопу возле левой стопы противника. Правую ногу, сгибая ее в колене, завести влево-вверх и поставить так, чтобы ее подколенный сгиб упирался в его правое колено, а носок был в одном направлении с его правым носком. Вес тела перенести на согнутую в колене левую ногу. Рвануть руками противника влево-вниз, одновременно выпрямляя правую ногу, бросить его к своему левому носку.



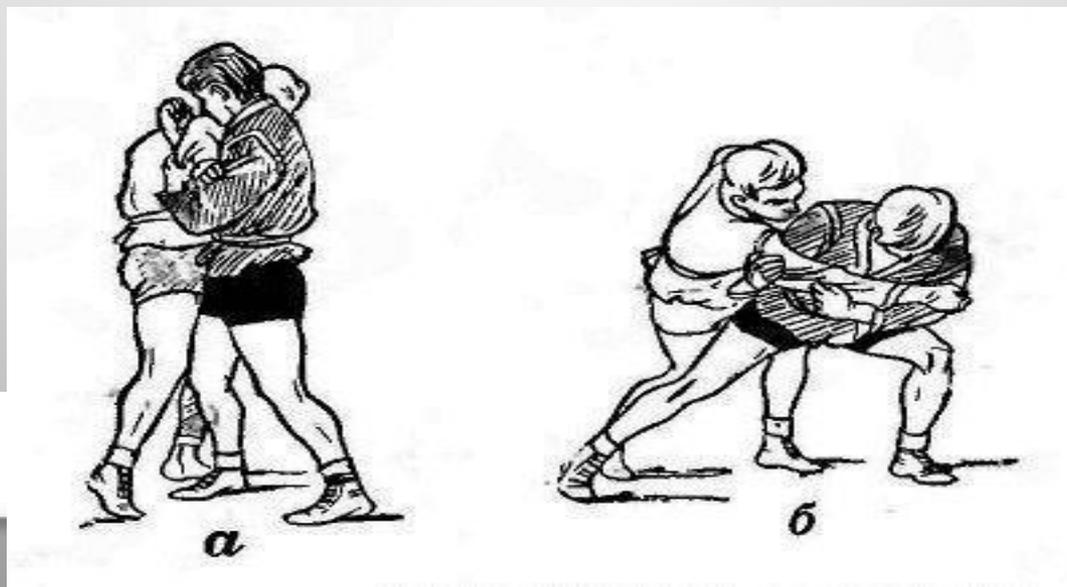
2.2. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С КОЛЕНА

Левой рукой захватить правую руку противника, а правой – его шею либо одежду в области шеи или груди, одновременно обозначить расслабляющий удар ногой по ноге или в нижнюю часть туловища. С поворотом туловища влево–кругом опуститься на левое колено против левой ступни противника, а правую ногу поставить для передней подножки так, чтобы упереться икроножной мышцей правой ноги в голень правой ноги противника. Рвануть руками противника влево-вниз, перекидывая его через свою правую ногу, бросить его к своему левому бедру.



2.3. ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА С ЗАХВАТОМ РУКИ ЛОКТЕВЫМ СГИБОМ

Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а локтевым сгибом правой руки обхватить снизу его правое плечо возле подмышки. Рывком правой руки и туловища завести противника вправо от себя и сделать переднюю подножку правой ногой под правую ногу противника. Последующим рывком туловища и рук влево–вниз бросить противника к носку своей левой ноги.



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!

Я НЕ БОЮСЬ ТОГО, КТО ИЗУЧАЕТ
10,000 РАЗЛИЧНЫХ
УДАРОВ. Я БОЮСЬ ТОГО,
КТО ИЗУЧАЕТ ОДИН
УДАР 10,000 РАЗ.

© БРЮС ЛИ

— MIRPOZITIVA.RU —

