

**МВД РОССИИ**  
**КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ**

**МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ**

**ПО ТЕМЕ 15.5. «БРОСКИ»**

**«БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ СЗАДИ, ЗАХВАТОМ НОГ СПЕРЕДИ»**

**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

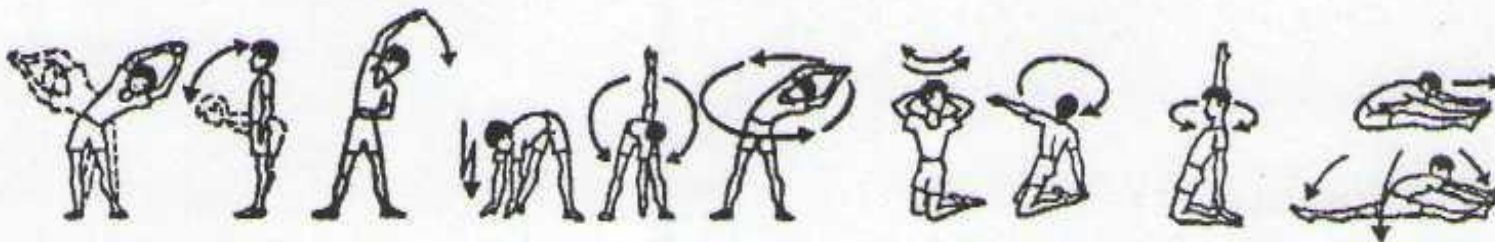
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



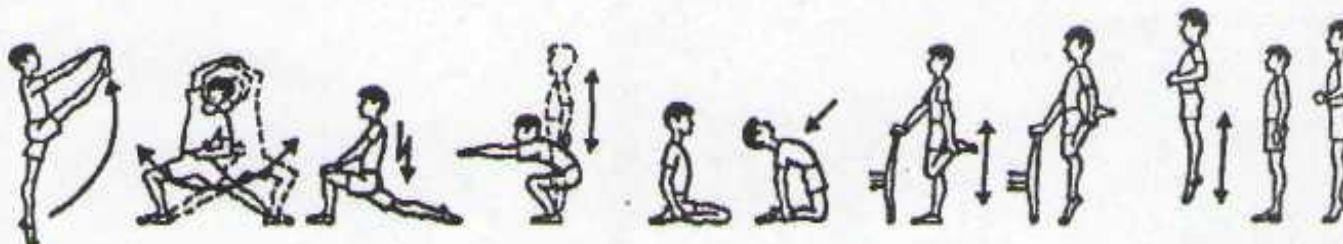
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



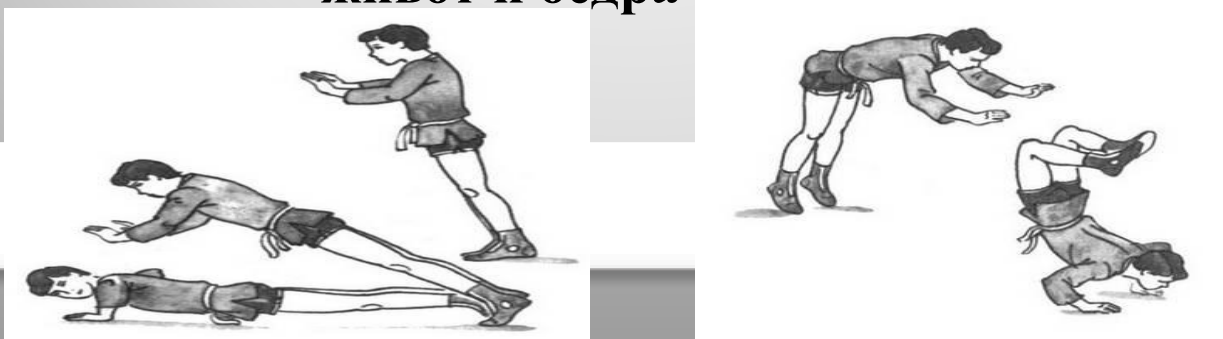


# **1. ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ БРОСКОВ ПРОВЕСТИ ПРИЁМЫ САМОСТРАХОВКИ**

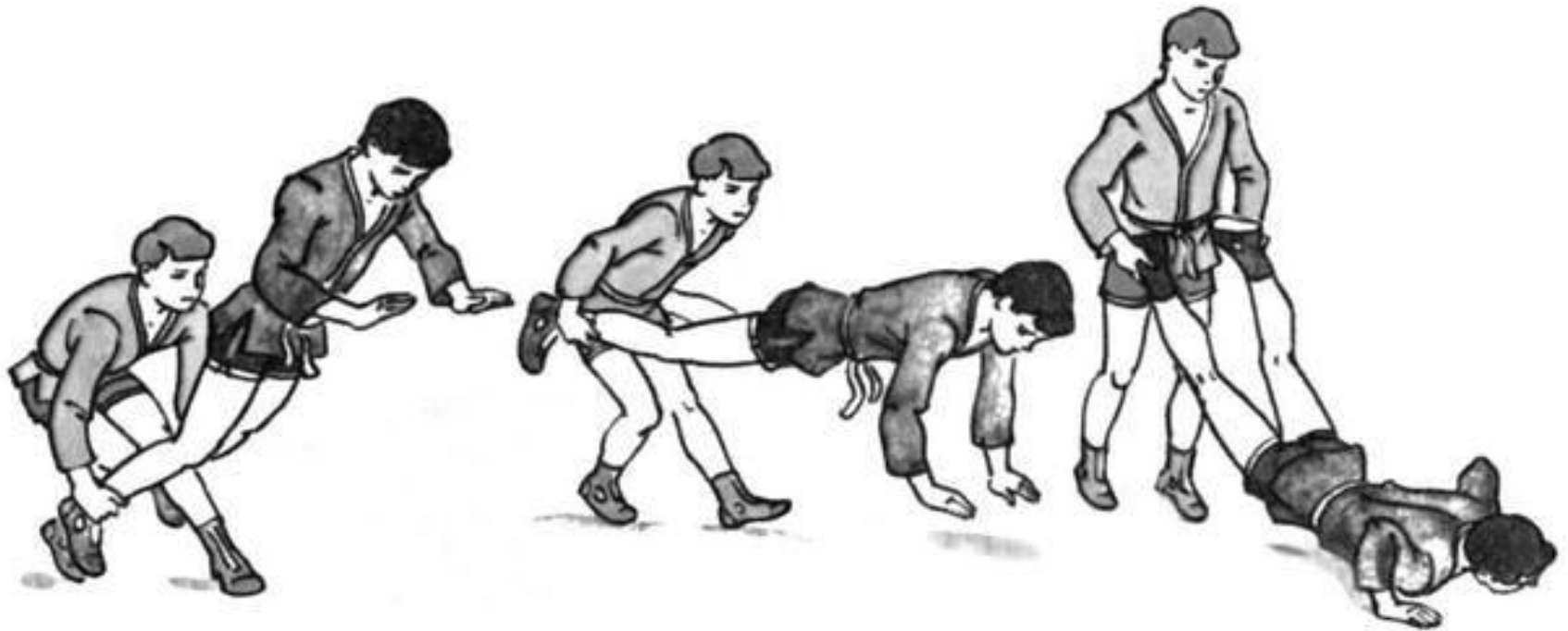
## **1.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД**

**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.**

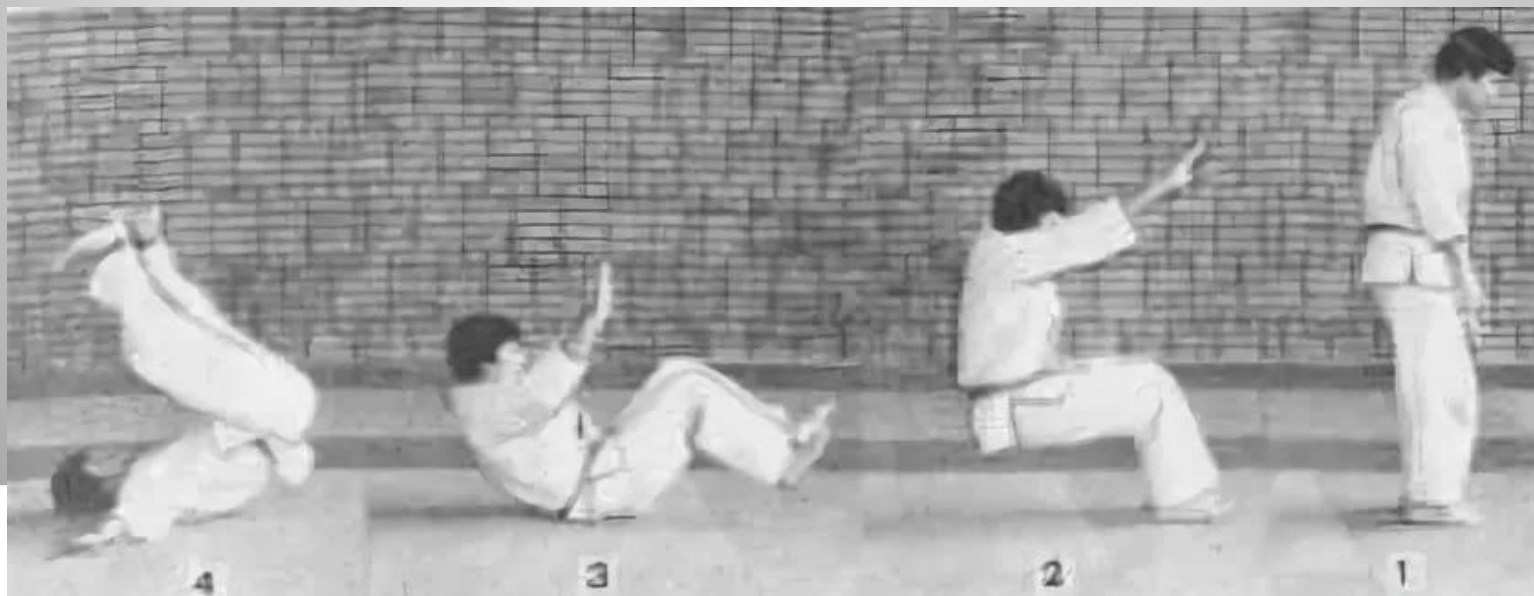


## **1.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД**

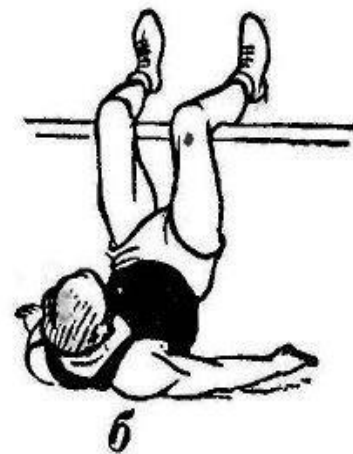
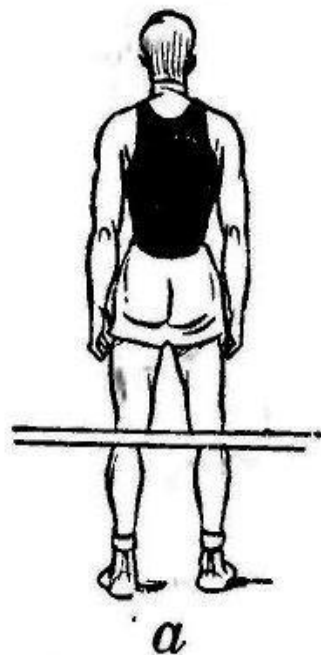
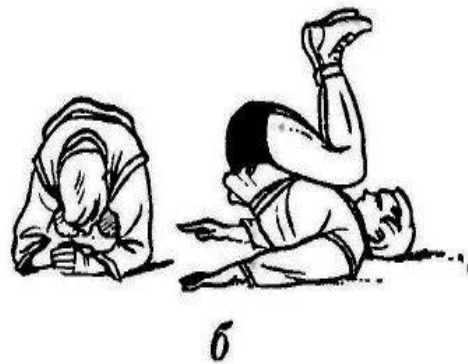
**Выполняется на начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.**

**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



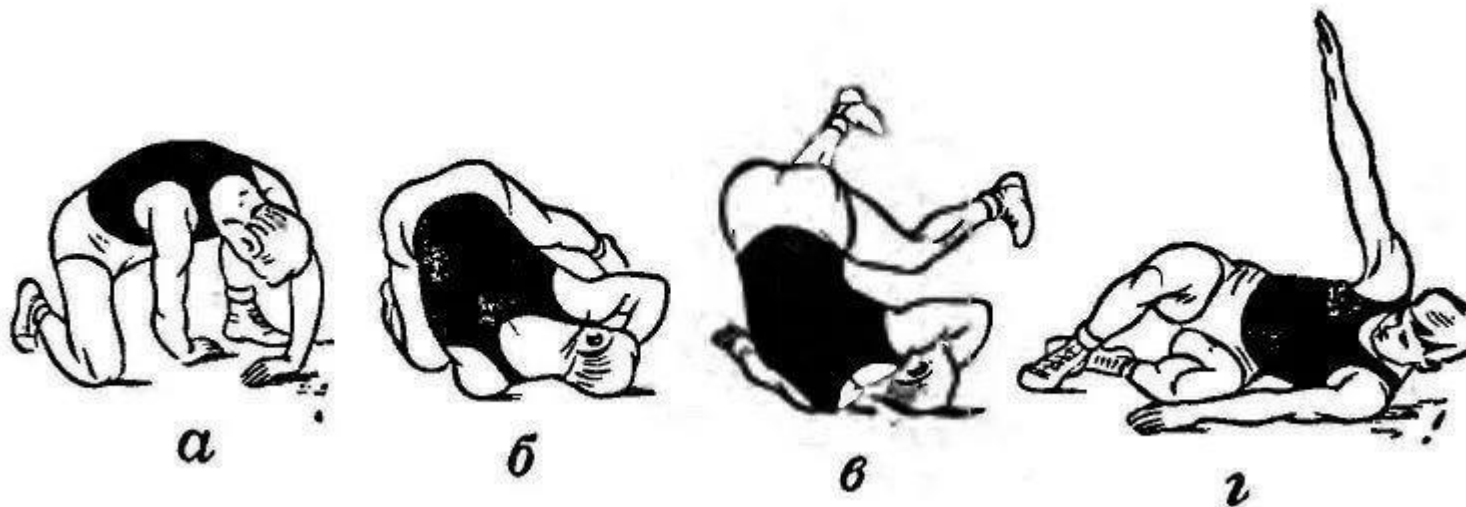
в

## 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.

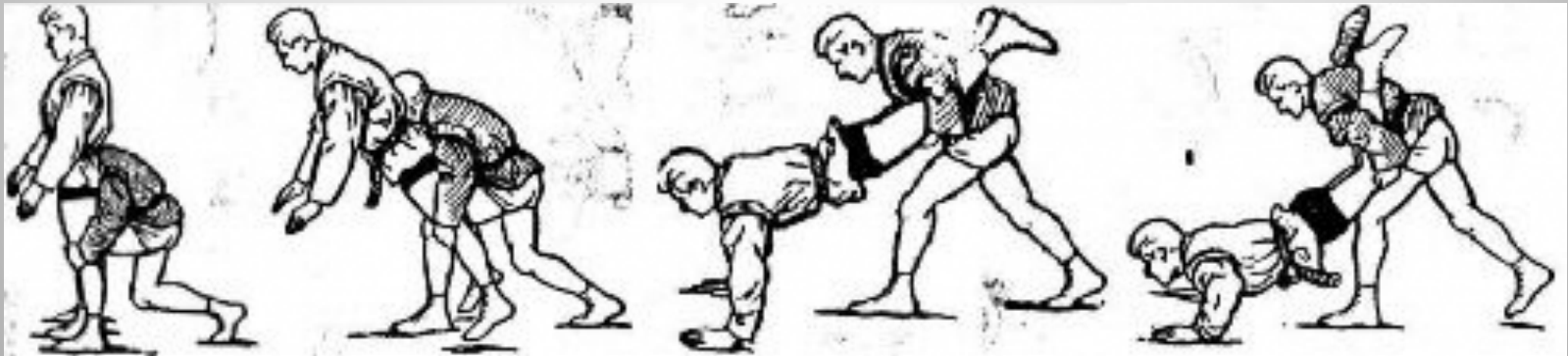
Самостраховка через левое плечо выполняется в зеркальном порядке.



## 2. БРОСКИ

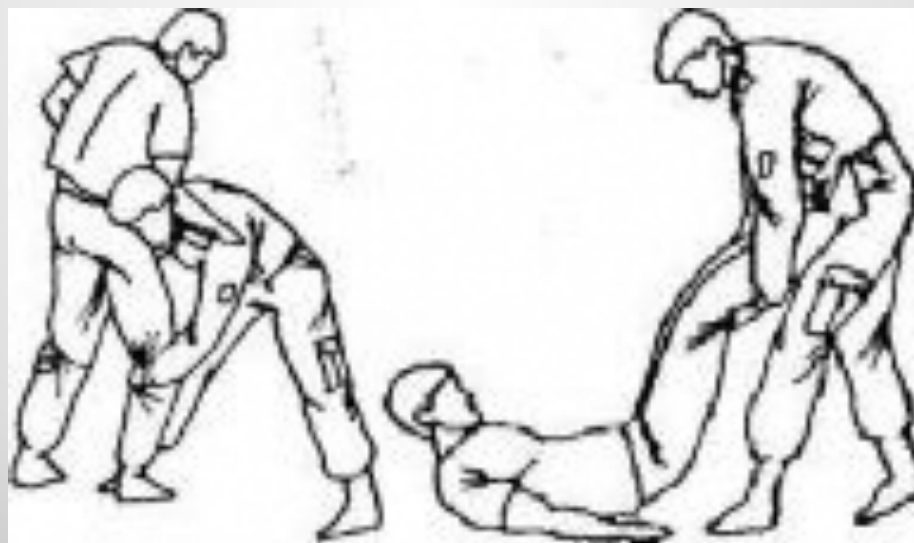
### 2.1. БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ СЗАДИ

Находясь в полуприседе (правая или левая нога спереди), захватить руками ноги противника снаружи чуть выше колен. Толкая его правым или левым плечом под ягодицы, рвануть ноги противника на себя-вверх и развести их в стороны.



## **2.1. БРОСОК ЗАХВАТОМ НОГ СПЕРЕДИ**

**Сделав небольшой шаг правой (левой) ногой вперед, захватить обеими руками ноги противника за подколенные сгибы и упереться правым (левым) плечом в его живот. Толкая плечом противника сделать сильный рывок за ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника отставить правую (левую) ногу назад и захватить его голени под свои подмышки.**



**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!

ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО СДАЕШЬСЯ,  
ВСПОМНИ, РАДИ ЧЕГО ТЫ  
ДЕРЖАЛСЯ ДО ЭТОГО!

© ДЖАРЕД ЛЕТО



— MIRPOZITIVA.RU —