

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.5. «БРОСКИ»

«СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»

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
специально –подготовительных упражнений
проводятся с целью развития у обучаемых:

- 1. ловкости;**
- 2. координации;**
- 3. смелости и решительности.**



Перед выполнением упражнений необходимо провести общую разминку

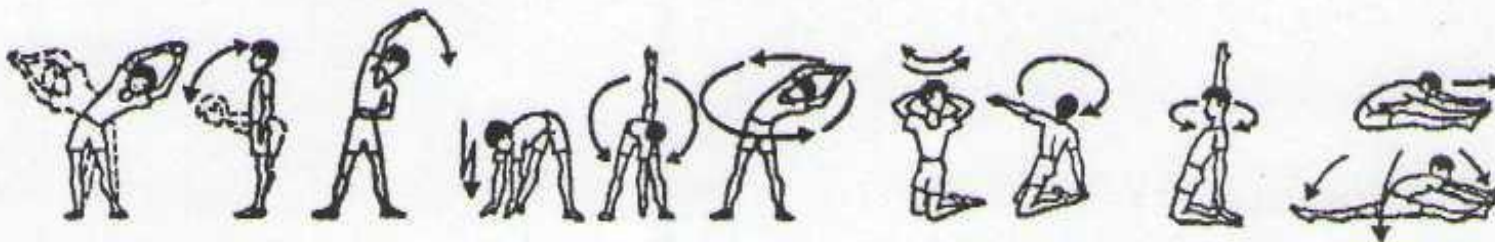
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



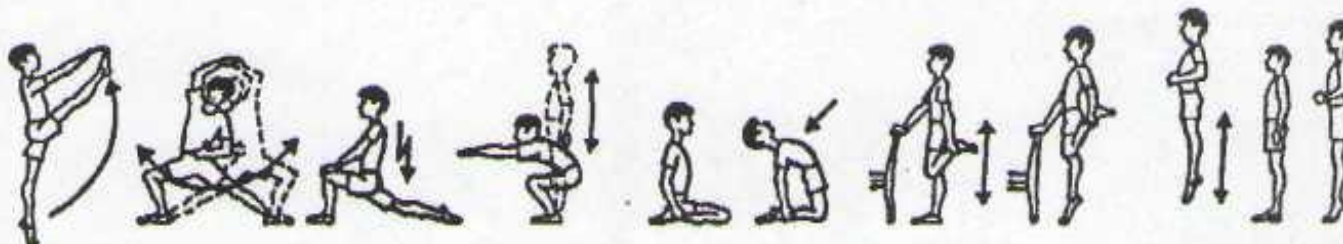
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



Упражнения для мышц ног



1. КУВЫРКИ

1.1. КУВЫРОК ВПЕРЁД В ГРУППИРОВКЕ

Из упора присев, наклоняясь вперед, поставить руки на ширине плеч впереди ступней (на 40–50 см); перенести тяжесть тела на руки, сгибая их и наклоняя голову к груди; приблизить затылок к мату; оттолкнуться ногами и мягко перекатиться вперед с круглой спиной до упора присев (руки впереди ног). При перекате на спине плотно сгруппироваться, захватив руками голени, немного развести их шире подбородка, пятки держать вместе.



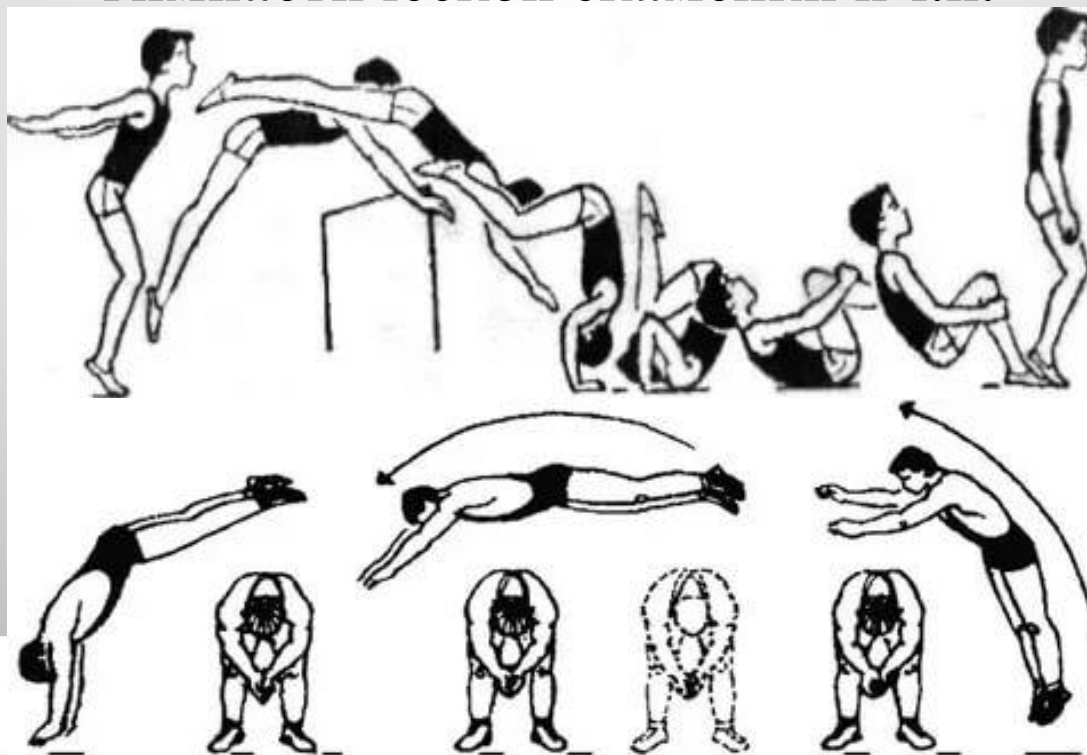
1.2. ДЛИННЫЙ КУВЫРОК ВПЕРЁД

Из положения полуприседа, сделав мах руками из-за спины вперёд и вверх, выполнить прыжок вперёд-вверх, оттолкнувшись ногами, приземление выполнить мягко, сгибая руки и наклоняя голову к груди, сделать кувырок вперед в упор присев и остаться либо в этом положении, либо встать.



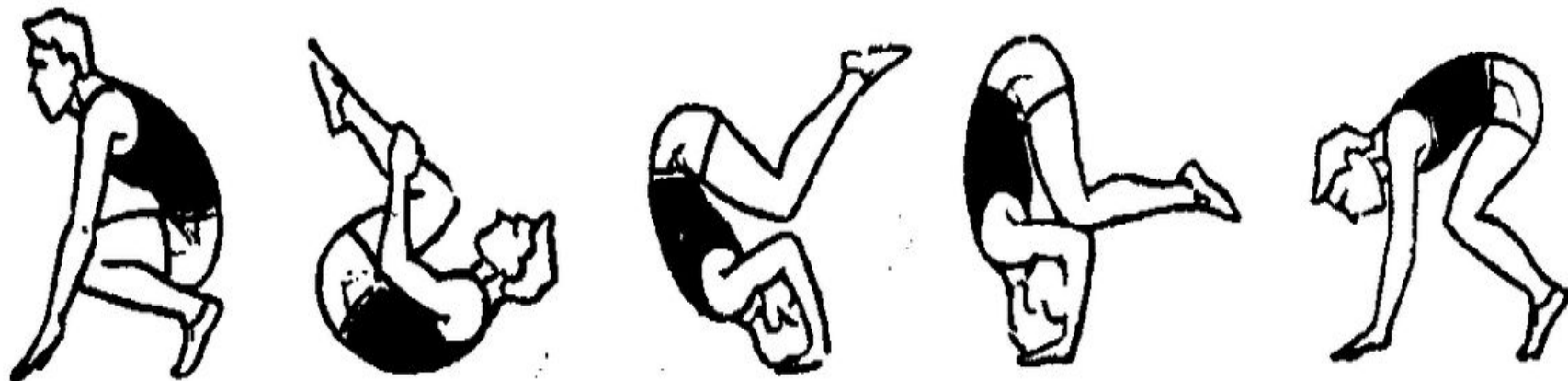
1.3. ДЛИННЫЙ КУВЫРОК ВПЕРЁД ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

Способствует развитию смелости и ловкости и применяется для отработки умения падать и ориентироваться в пространстве. В качестве препятствия можно использовать барьер, напарника в положении упора, стоя на коленях, гимнастической скамейки и т.п.



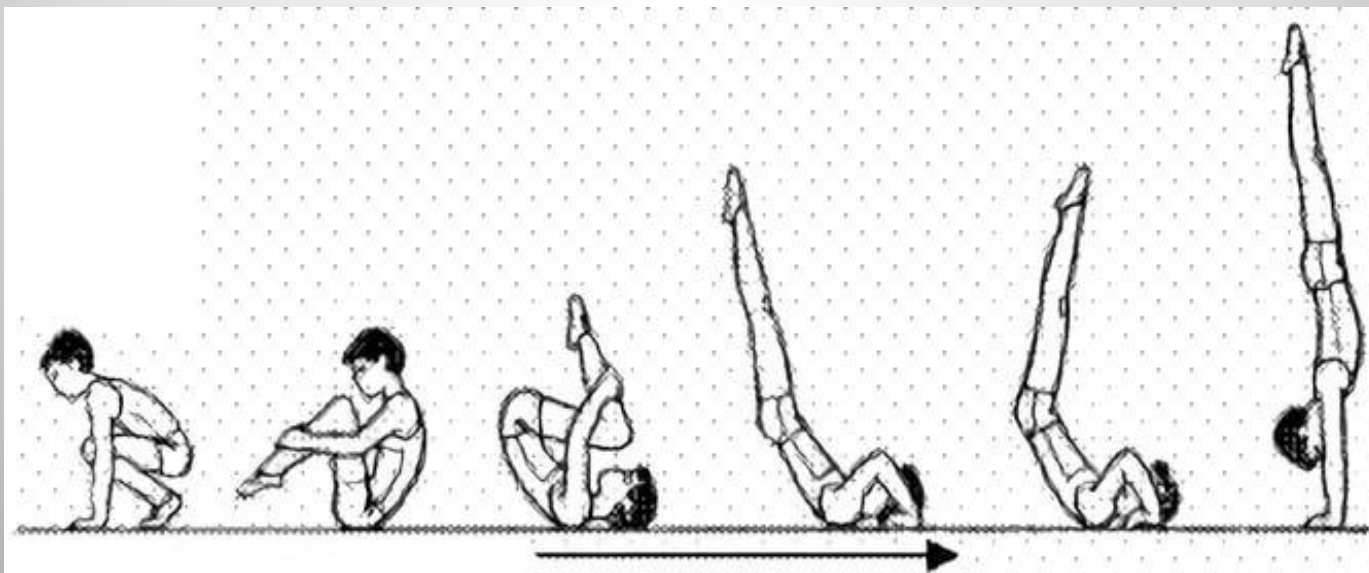
1.4. КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать голову назад. Особое внимание необходимо обращать на своевременную постановку рук за плечи (за голову) с тем, чтобы уменьшить нагрузку на шею.



1.5. КУВЫРОК НАЗАД С ВЫХОДОМ В СТОЙКУ НА РУКИ

Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, выполнить толчок ногами вверх и вперед одновременно выпрямляя ноги в коленях, сделать соскок на ноги и оторвать руки от мата.

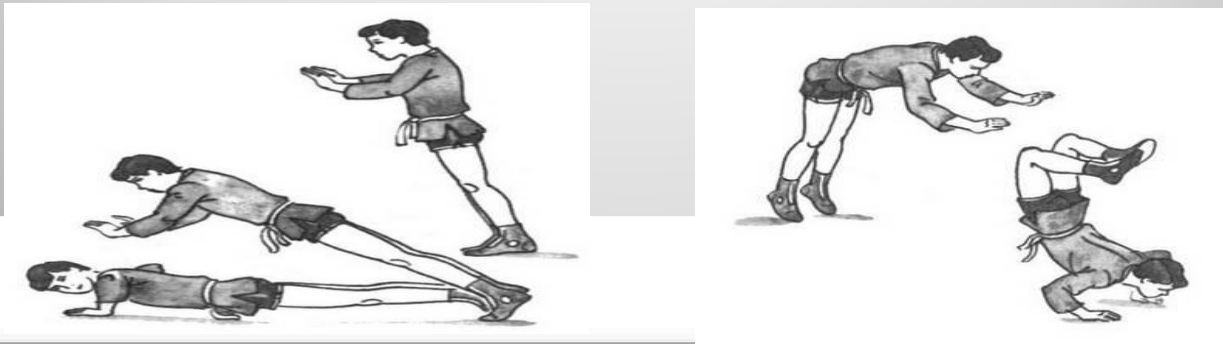


2. САМОСТРАХОВКА

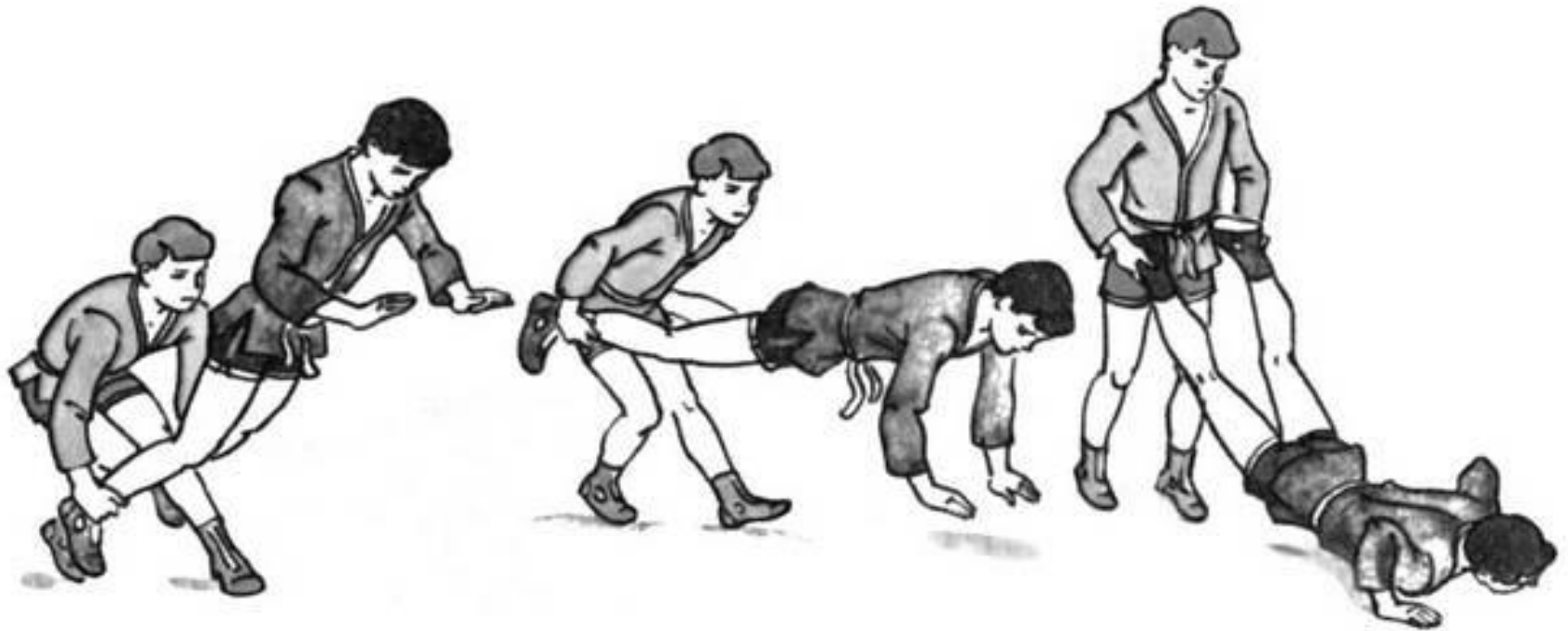
2.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД

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.

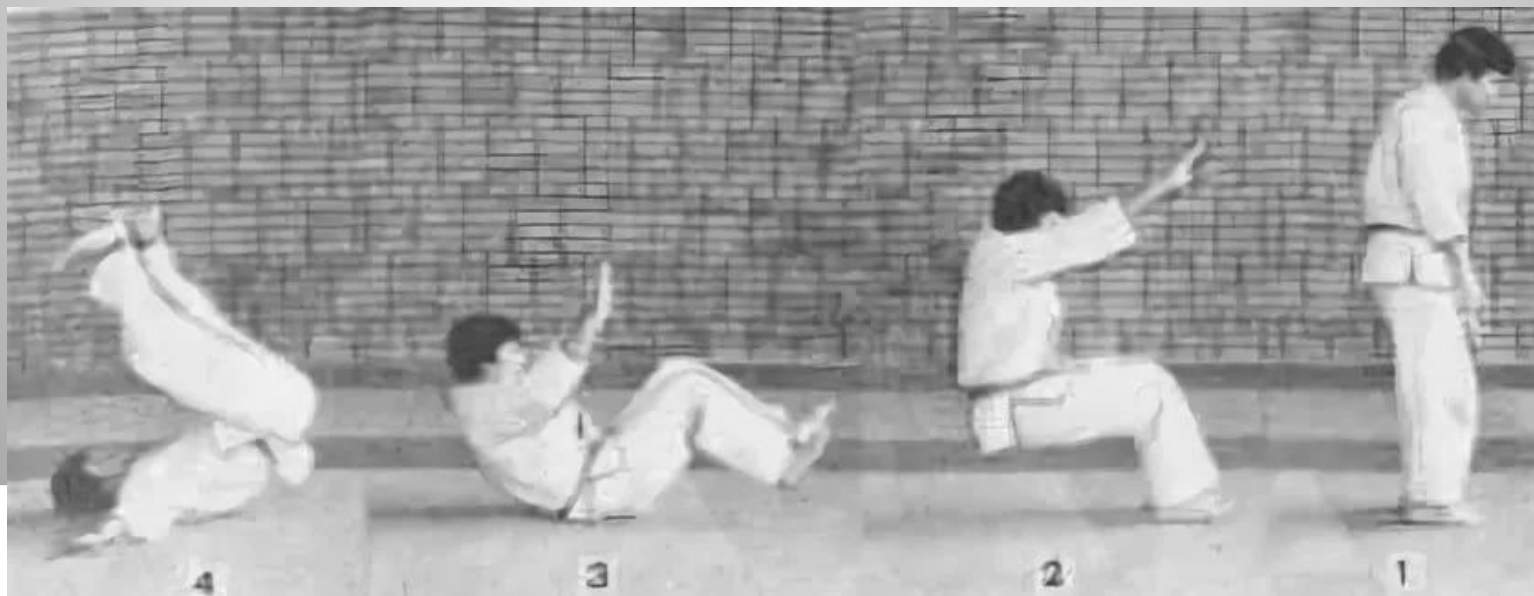


2.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД

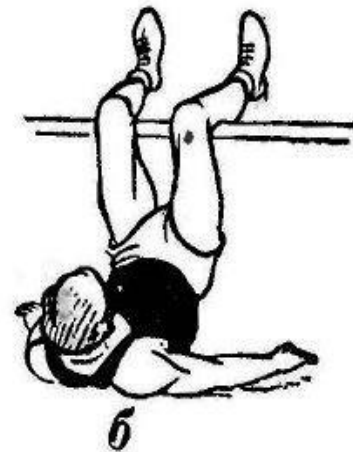
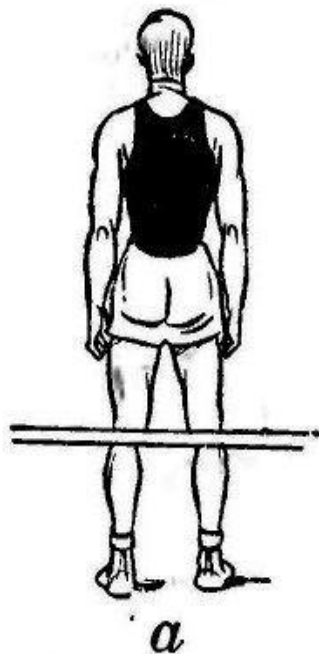
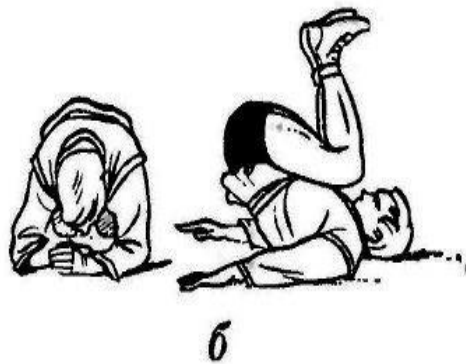
Выполняется на начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.

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.

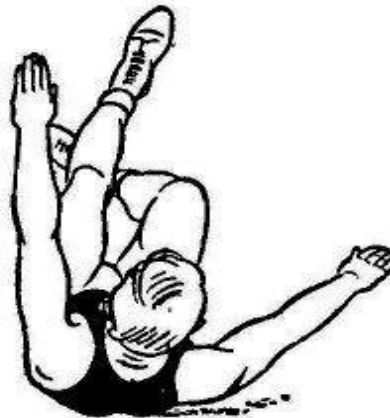


2.3. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НА ПРАВЫЙ, ЛЕВЫЙ БОК

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



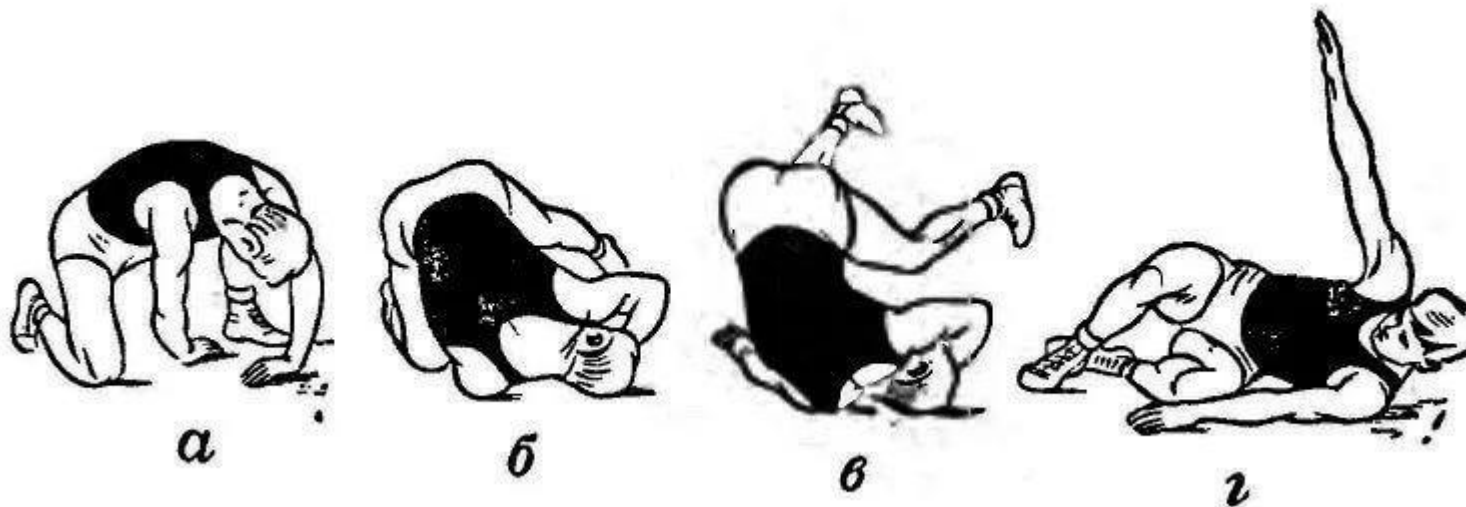
в

2.4. 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.**



3. БОЕВЫЕ СТОЙКИ

3.1. 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.

3.2. ПРАВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА



Встать вполоборота правой стороной; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина округлена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней правой руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней правой руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак левой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с левой стороны.

3.3. ЛЕВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА

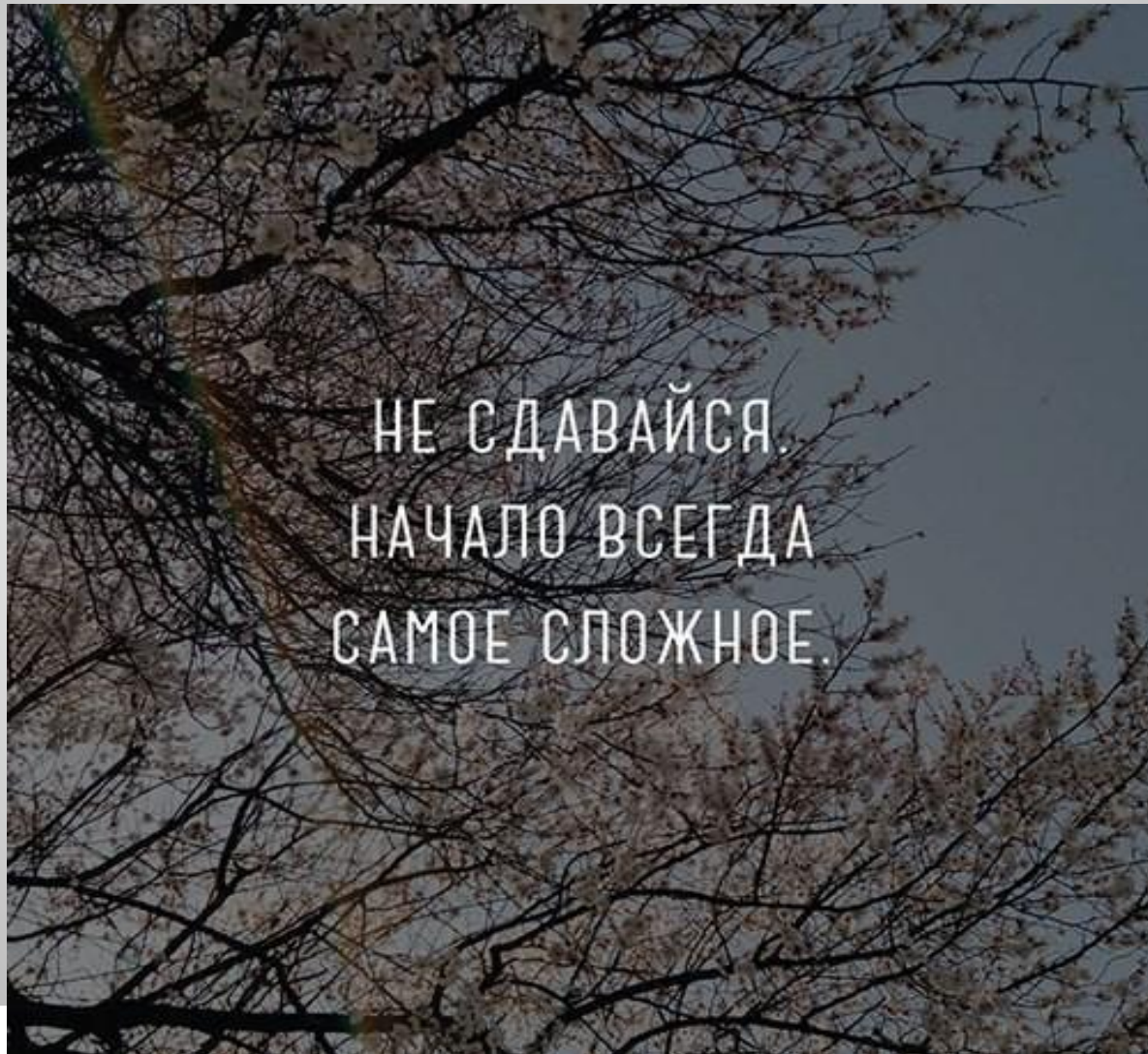


Встать вполоборота левой стороной; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина округлена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней левой руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; кулак передней левой руки на уровне плеча обращен тыльной поверхностью наружу и вверх, локоть опущен и прикрывает подреберье, кулак правой руки у подбородка, локоть также опущен и прикрывает подреберье с правой стороны.

После проведённой тренировки необходимо выполнить упражнения на растяжку



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



НЕ СДАВАЙСЯ.
НАЧАЛО ВСЕГДА
САМОЕ СЛОЖНОЕ.