

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.**



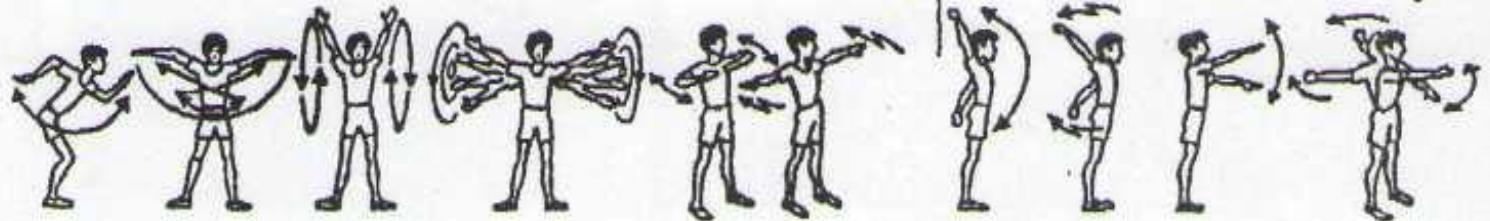
**КАЖДЫЙ ДЕНЬ**  
это возможность  
стать сильнее,  
не упусти ее.

# Перед выполнением упражнений необходимо провести общую разминку

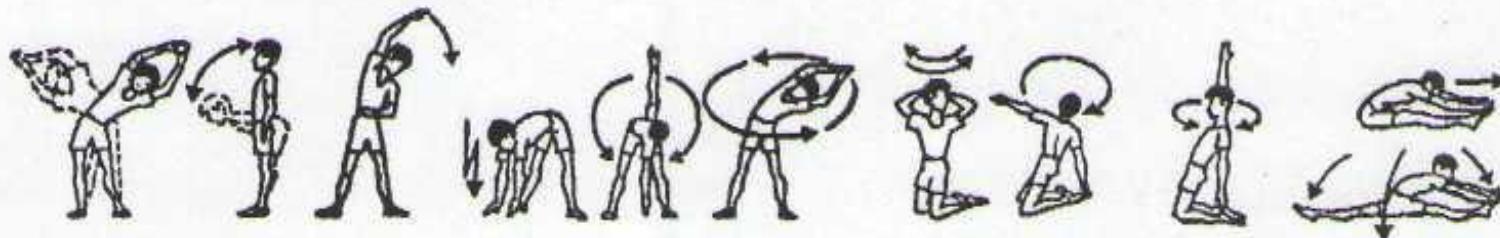
Упражнения для мышц шеи и кистей рук



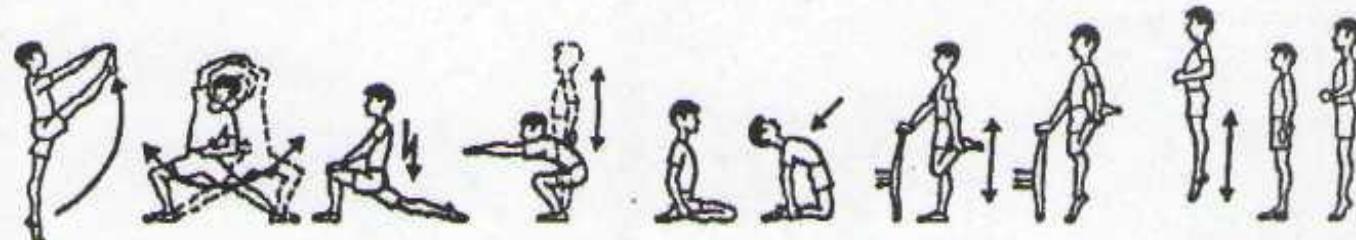
Упражнения для мышц рук



Упражнения для мышц туловища



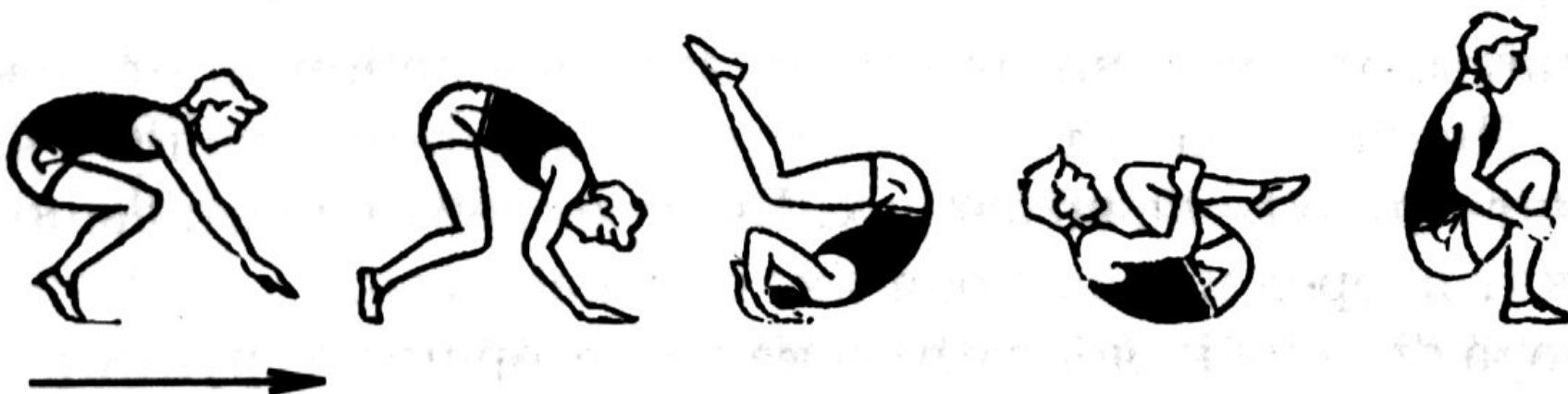
Упражнения для мышц ног



## 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.



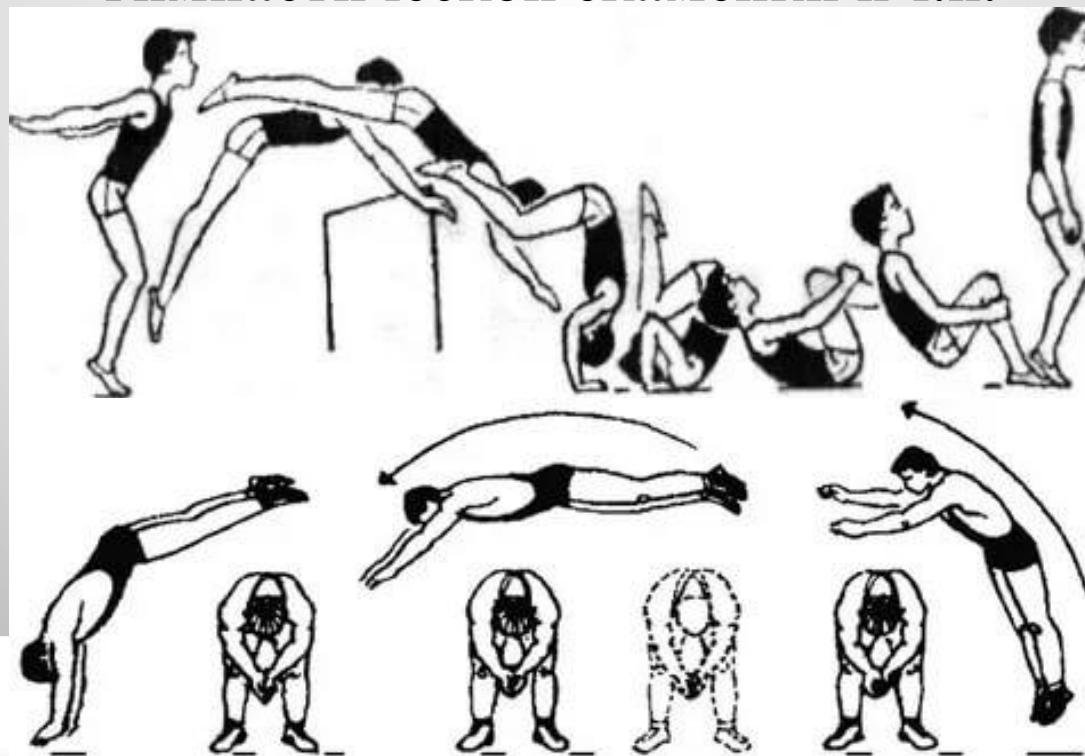
## **1.2. ДЛИННЫЙ КУВЫРОК ВПЕРЁД**

**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 оставаться либо в этом положении, либо встать.**



### 1.3. ДЛИННЫЙ КУВЫРОК ВПЕРЁД ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

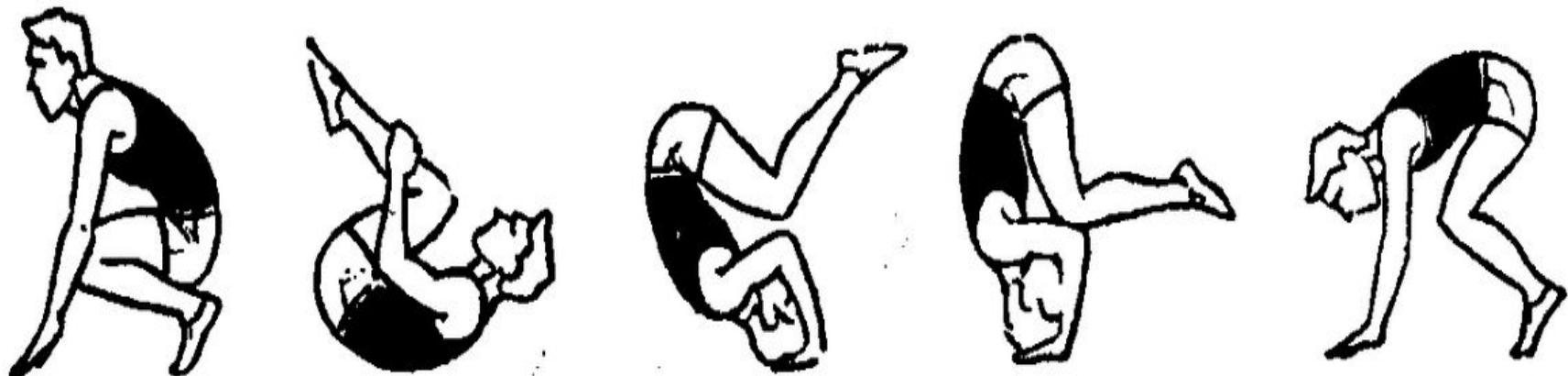
Способствует развитию смелости и ловкости и применяется для отработки умения падать и ориентироваться в пространстве. В качестве препятствия можно использовать барьер, напарника в положении упора, стоя на коленях, гимнастической скамейки и т.п.



## **1.4. КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ**

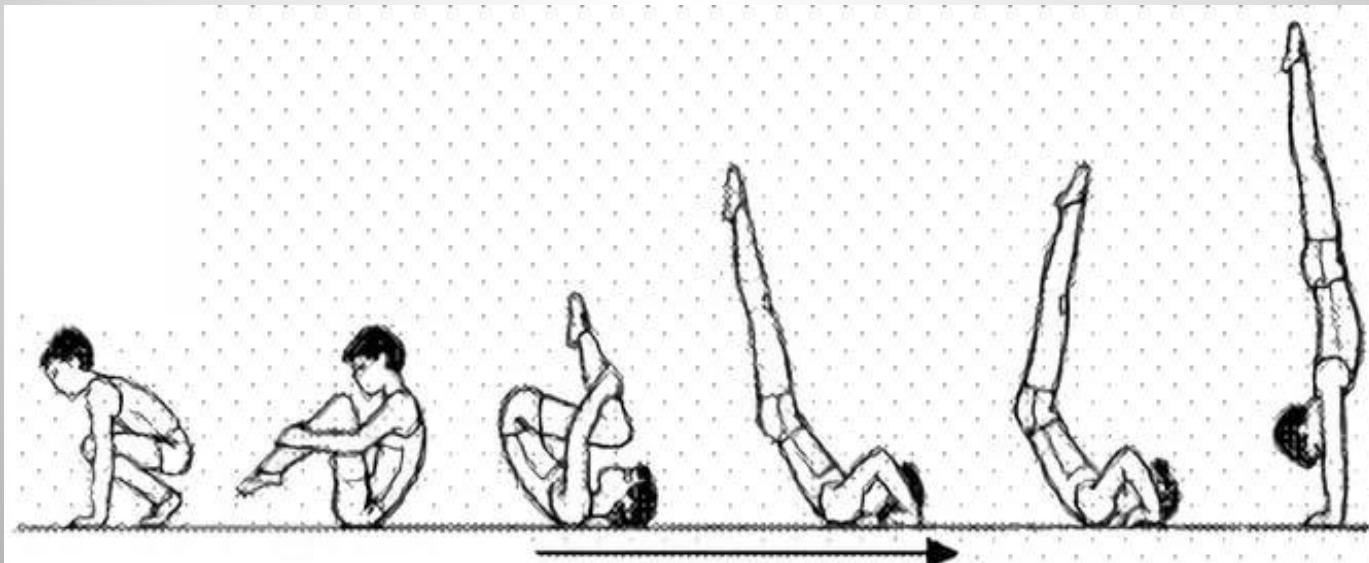
**Из упора присев опуститься в сед и перекатиться назад, захватить руками ноги около коленных суставов, рывком усилить вращение; при соприкосновении лопаток и затылка с матом быстро поставить руки за плечи и, разгибая их, облегчить переворачивание через голову. При выполнении кувырка не запрокидывать 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 сосок на ноги и оторвать руки от мата.**



## **2. САМОСТРАХОВКА**

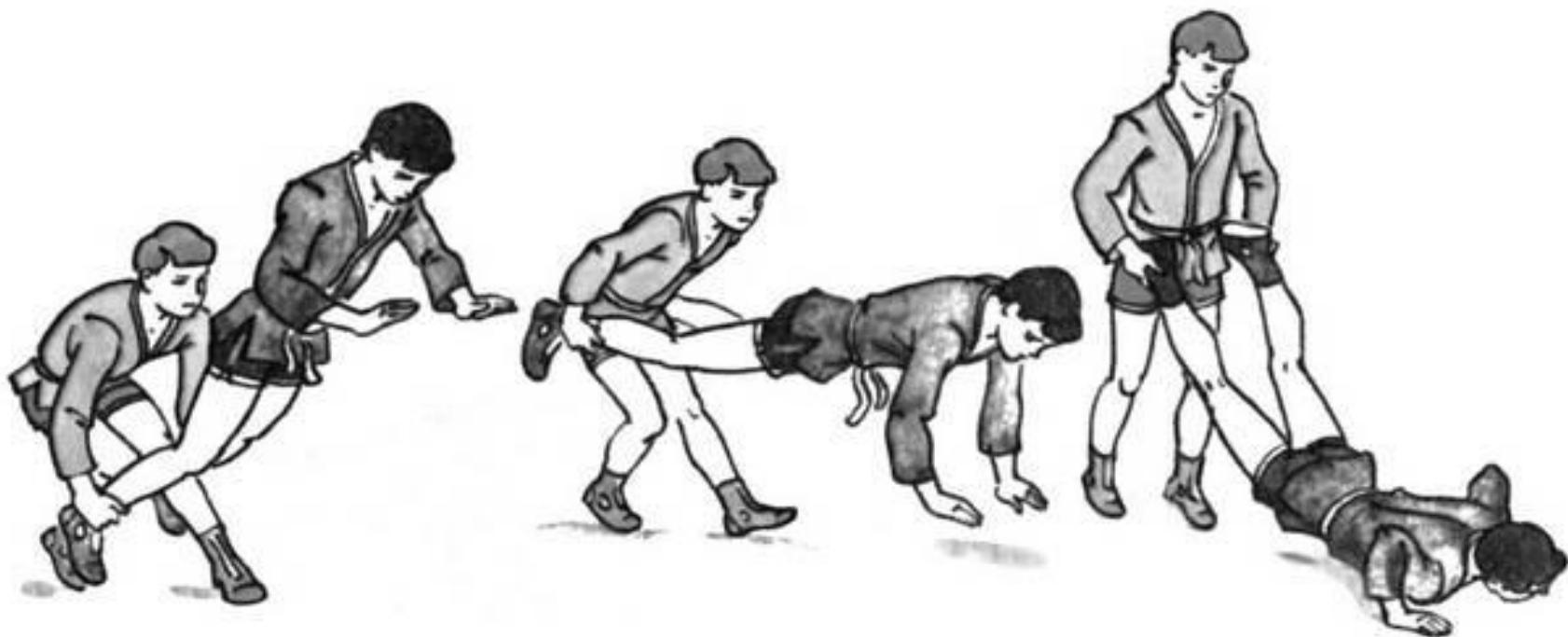
### **2.1. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЁД**

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. Партнёр 1 обозначается захват двух ног сзади, партнёр 2 выполняет падение вперёд с мягким приземлением и разворотом головы.**

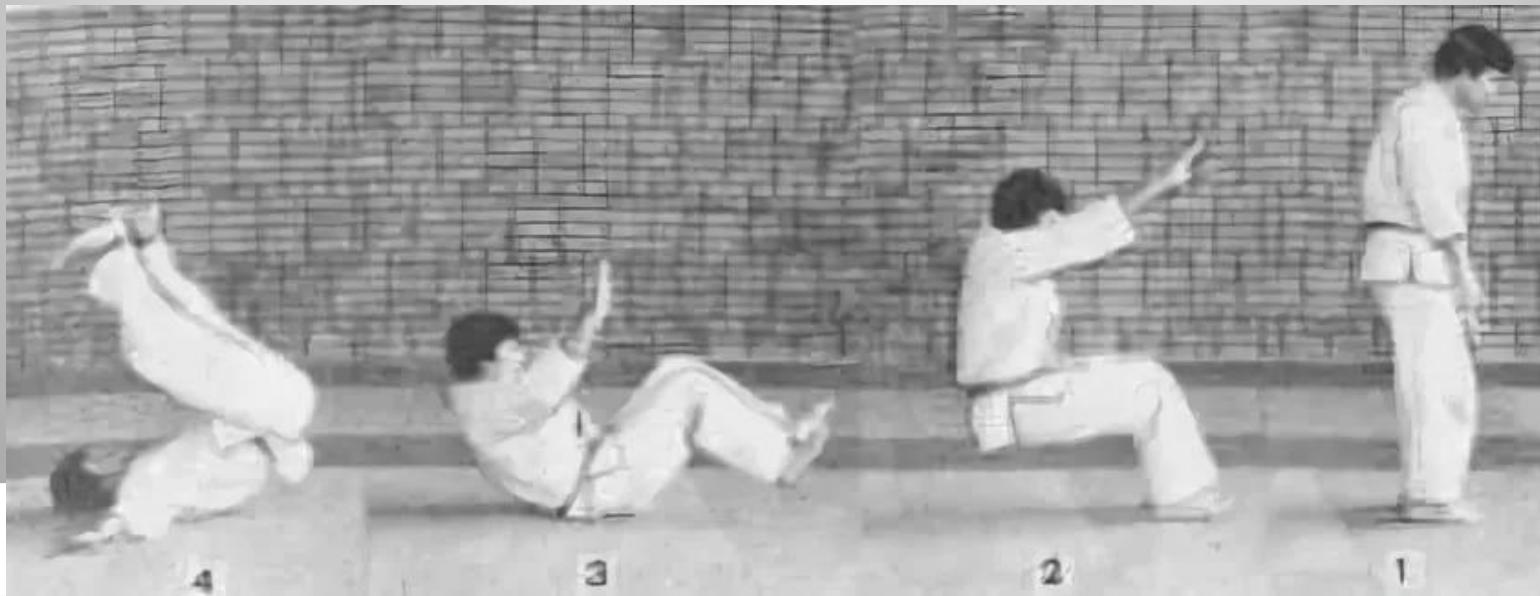


## **2.2. САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ НАЗАД**

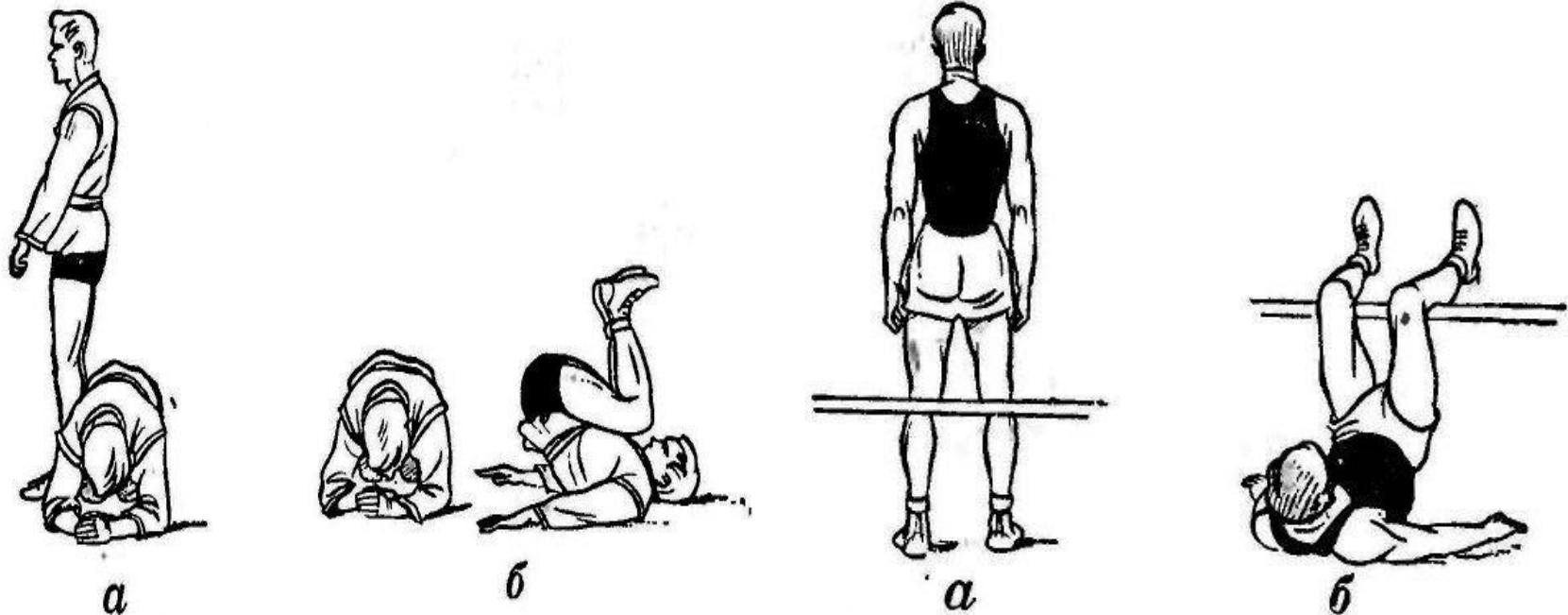
**Выполняется начальном этапе обучения из положения «упор присев», выполнить перекат на спину с одновременным хлопком двумя ладонями о поверхность.**

**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.**



*a*



*б*



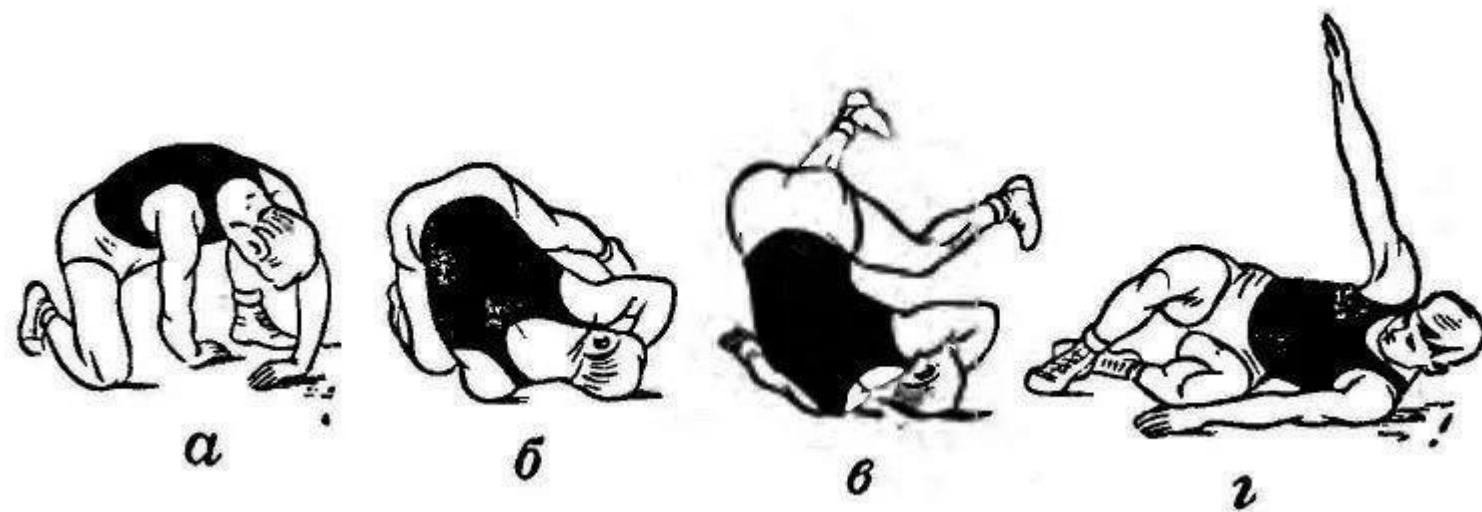
*в*

## **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**

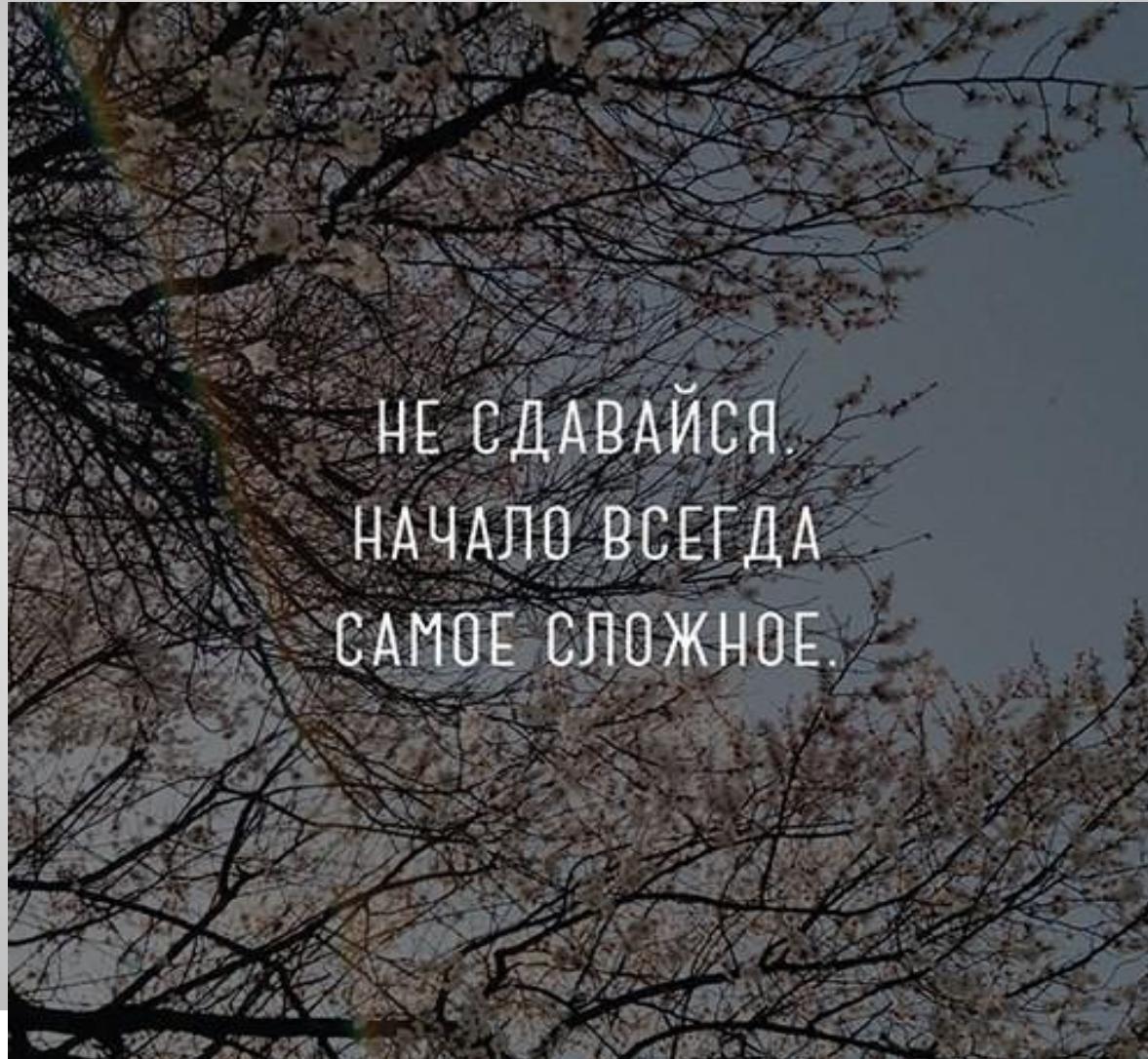
**Встать в полоборота левой стороной; ноги на ширине плеч и немного согнуты, вес равномерно распределен на обе ноги; плечи и голова немного наклонены вперед, живот втянут (спина округлена), подбородок опущен и прикрыт плечом передней левой руки, взгляд исподлобья; руки согнуты в локтях и расслаблены; 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.