

МВД РОССИИ
КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ

МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ

ПО ТЕМЕ 15.7. «УДАРЫ И ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ»

«ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ РУКАМИ»

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 руками, 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 рукой:**

- 1. уклоном;**
- 2. нырком;**
- 3. отбивом;**
- 4. подставкой;**
- 5. поворотом.**

Каждое защитное действие от ударов руками 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.



1. ЗАЩИТА УКЛОНОМ.

Защита уклоном – встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны.

Самая практичная защита, так как оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Этот способ защиты заключается в том, что голова посредством наклона туловища отводится с линии удара противника. При уклоне от прямого удара левой (а также правой) следует отклонить голову с линии удара вправо (влево), не отводя взгляда от противника, туловище наклонить вправо (влево) и подать слегка вперед. Уклоны применяются исключительно от прямых ударов в голову. Уклон может сочетаться с одновременным шагом в сторону уклона, если одного уклона недостаточно для того, чтобы избежать удара. Во время выполнения уклонов необходимо сохранять устойчивое положение с принятием выгодной позиции для быстрого перехода к контратакующим действиям руками. Уклон выполняется ровно на столько, насколько это необходимо для ухода с линии атаки, поэтому, нужно избегать излишнего наклона головы и туловища, а также глубокого приседания, так как в результате этого боец теряет визуальный контроль противника, попадает в опасное положение и теряет выгодную позицию для контратакующих действий.



2. ЗАЩИТА НЫРКОМ.

**Защита нырком – круговое движение с наклоном туловища бойца под бьющую руку противника с целью ухода от бокового удара в голову.
Защиту нырком удобно выполнять на средней дистанции.**

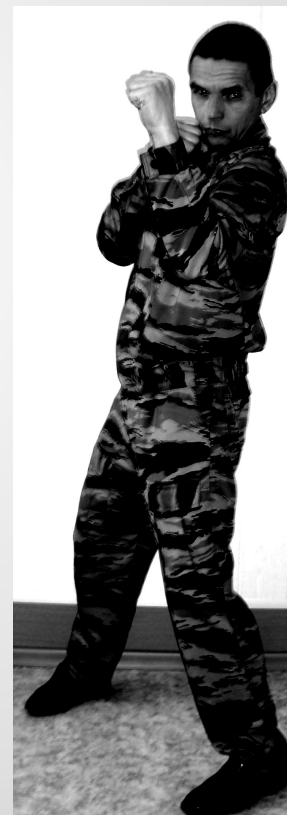


3. ЗАЩИТА ОТБИВОМ.

Защита отбивом – отбив руки противника в сторону от линии ее движения.

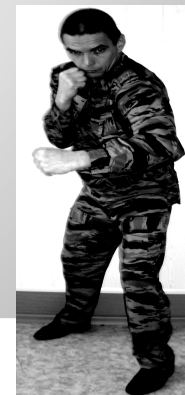
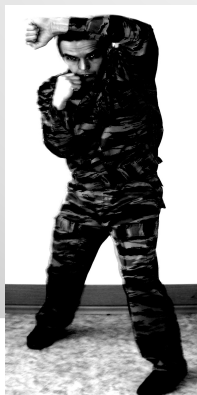
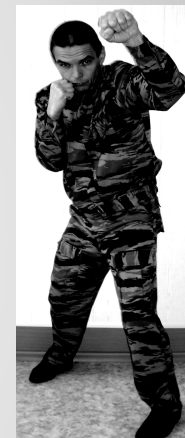
Отбив применяется от прямых ударов.

Защиту отбивом удобно выполнять на средней дистанции.



4. ЗАЩИТА ПОДСТАВКОЙ.

Защита подставкой предплечья в сторону (боковым блоком) от удара рукой сбоку (в туловище или голову), вверх (верхним блоком) от удара рукой сверху (в голову или ключицу), вниз (нижним боком) от удара рукой снизу из левосторонней боевой стойки с места.



5. ЗАЩИТА ПОВОРОТОМ.

Закljučается в своевременном отклонении туловища и перемещением с линии атаки.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



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