



КРАСНОДАРСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МВД РОССИИ
Крымский филиал
Кафедра специальных дисциплин

Учебно-наглядное пособие

По теме № 15.2 «Приемы страховки и само страховки»

Дисциплина (модуль): «Физическая подготовка»

Программа: «Профессиональная подготовка лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принятых на службу в органы внутренних дел, по должности служащего»

Подготовил:
преподаватель кафедры,
майор полиции
С.А.Юзьвак

Симферополь
2022



Цели лекции:

1. Образовательная (учебная, дидактическая) – формирование умений выполнения кувырков вперед через голову и переката на спине.
2. Методическая – активизировать познавательную деятельность обучающихся на учебном занятии в процессе выполнения кувырков вперед через голову и переката на спине.
3. Развивающая – сформировать у обучающихся умения и навыки выполнения кувырков вперед через голову и переката на спине.
4. Воспитательная – воспитание смелости и решительности, формирование двигательных навыков и умений выполнения кувырков вперед через голову и переката на спине служебно-прикладной направленности, физических и психических качеств, обеспечивающих успешное выполнение служебных обязанностей.



План лекции

Введение

1. Кувырок вперед через голову.
2. Перекат на спине.
3. Падение на спину.
4. Падение на бок.
5. Перекат с одного бока на другой.
6. Кувырок через плечо (по диагонали).
7. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках.
8. Кувырок через руку партнера.

Заключение (выводы)



Список использованной литературы

а) нормативные правовые акты

Приказ МВД России от 01 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации». [Электронный ресурс] // Доступ из справочной правовой системы «Гарант». <http://garant.ru>

Приказ МВД России от 05 мая 2018 г. № 275 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Доступ из справочной правовой системы «Гарант». <http://garant.ru>



б) основная литература

Профессиональная подготовка полицейских: учебник в 4 ч. / под общ.ред. В.Л. Кубышко. – М.: ДГСК МВД России, 2020. Часть 3. – 576 с.

Оценка боевых приёмов борьбы: учебное пособие / М.А. Чуносков, М.А. Таранин, С.А. Юзьвак – Симферополь: Крымский филиал Краснодарского университета МВД России, 2018. – 78 с.

Техника и тактика силового задержания правонарушителей: учебно-практическое пособие / М. А. Чуносков, М.А. Таранин, С.А. Юзьвак – Краснодарский университет МВД России, 2017. – 135 с.

в) дополнительная литература

Теория и методика оздоровительной физической культуры в структуре физической самоподготовки курсантов и слушателей образовательных учреждений МВД России [Текст]: учебное пособие / Г. М. Соловьев, С.Н. Кашин. - Ставрополь: Сервис-школа, 2016. - 224 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.

Справочник полицейского в вопросах и ответах[Текст]:учебно-практическое пособие / ред. М. А. Чуносков. - Симферополь: Кф КрУ МВД России, 2015. - 251 с. – Режим доступа: Электронная библиотека КрУ МВД России, требуется авторизация: <http://libkrumvd.ru>.



Вопрос 1. Кувырок вперед через голову - поставить ноги вместе и присесть, не разводя коленей. Поставить руки перед собой ладонями на ковер, согнуть спину и прижать подбородок к груди. Опираясь на согнутые руки и пронеся голову между руками, поставить ее затылком на ковер. Оттолкнуться носками вперед — вверх и сделать перекат на согнутой спине. В тот момент, когда лопатки коснутся ковра, обхватить руками голени и, прижимая пятки к ягодицам, встать на ноги в положение приседа.



Вопрос 2. Перекат на спине - сесть на ковер, поджать ноги, руки вытянуть вперед ладонями вниз. Спину согнуть как можно больше, голову наклонить вперед и прижать подбородок к груди. Отклоняясь назад, сделать перекат на спине от ягодиц до лопаток и обратно, не изменяя положения головы, рук и ног.



- **Вопрос 3.** Падение на спину - согнув колени, сесть на ковер как можно ближе к пяткам, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди. Не изменяя положения рук, ног и головы, сделать перекат на согнутой спине и, коснувшись лопатками ковра, резким движением рук вниз — назад — в стороны, ударив ими по коврику, остановить перекат. В момент удара о ковер руки должны быть вытянуты и немного разведены в стороны так, чтобы между туловищем и каждой рукой образовался угол в $45 \text{ — } 50^\circ$. Пальцы соединены, ладони прижаты к коврику, ноги согнуты, таз приподнят над ковриком.



Вопрос 4. Падение на бок - из исходного положения перекатиться на спине по направлению к правой лопатке. Как только ноги оторвутся от ковра, прижать пятку левой ноги к подъему правой ноги, колени развести в стороны.

Едва правая лопатка коснется ковра, сильным ударом правой вытянутой руки по направлению вниз — назад — вправо остановить движение переката. Повернуть таз вправо, положить правую согнутую ногу на ковер, а левую ногу, продолжая нажимать пяткой на подъем правой ноги, поставить на всю ступню. Левую руку держать поднятой вверх — вперед так, чтобы кисть левой руки оказалась над кистью правой руки. Голову прижимать к левому плечу.



Вопрос 5. Перекат с одного бока на другой - сделать перекат на спине и скрестить голени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок. Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коврику левую ногу положить на ковер, а правую поставить впереди нее на всю ступню.



Вопрос 6. Кувырок через плечо (по диагонали)

Встать на колено правой ноги и поставить левую руку на ковер. Скользя ладонью по ковру, пронести правую руку по направлению к стопе левой ноги и, наклоняясь вперед, поставить правое плечо на ковер между левой рукой и коленом правой ноги. Голову повернуть влево и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с правого плеча к левой ягодице. Сильным ударом левой вытянутой руки о ковер, остановить движение переката и принять положение, как и при падении на левый бок.

Из стойки кувырок через плечо выполняется в движении. Сделать шаг правой ногой вперед и, наклоняясь вперед, поставить правую руку ладонью на ковер так, чтобы пальцы были направлены к стопе левой ноги. Опуститься на локоть правой руки и, перекачиваясь на правое плечо, махом левой ноги назад — вверх направить туловище на перекат с правого плеча к левой ягодице. Закончить перекат так же, как и при кувырке с колена.



Вопрос 7. Кувырок через партнера, стоящего на четвереньках - Встать лицом к партнеру, стоящему на четвереньках, со стороны его правого бока. Правой рукой, повернув кисть большим пальцем вниз, захватить пояс на спине партнера, левую руку вытянуть вперед. Подаваясь правым плечом вперед — вниз и оттолкнувшись ногами, сделать кувырок через спину партнера и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо.

Для тренировки в падениях на правый бок встать со стороны левого бока партнера и захватить пояс на его спине левой рукой.



Вопрос 8. Кувырок через руку партнера - Партнер — в правой стойке.

Встать лицом к правому боку партнера так, чтобы носок левой ноги был у носка правой ноги партнера. Партнер сгибает правую руку и держит ее ладонью вверх. Своей правой рукой сверху захватить с внутренней стороны запястье правой руки партнера; при этом партнер захватывает правую руку выполняющего падение таким же способом. Наклониться вперед, прижимая правую руку партнера к своему животу, левую руку вытянуть вперед через правую руку партнера ладонью вниз. Оттолкнувшись ногами вперед — вверх, перевернуться через соединенные правые руки и упасть на левый бок так же, как и при кувырке через плечо.

При тренировке в падениях на правый бок встать у левого бока партнера и левую руку соединить с его левой рукой.



• ВЫВОД

~~Выполнение и умелое применение систематизированных знаний и умений~~ по основам физической подготовки дает возможность развития и формирования личности сотрудника ВНГ, способствует успешному усвоению учебных программ, позволяет избежать получения травм при выполнении служебных обязанностей. Таким образом, для поддержания правопорядка и успешного противостояния преступникам сотрудники ВНГ РФ должны обладать достаточно высокой степенью физической готовности, чтобы уметь профессионально пользоваться оружием и боевыми приемами борьбы. Поэтому овладение необходимыми знаниями, умениями, навыками, поддержание их на должном уровне и стремление к достижению профессионального мастерства являются служебной обязанностью всех сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации.

Служба в ВНГ требует значительного напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации. Различные подразделения органов внутренних дел имеют свои особенности двигательного режима служебной деятельности. Именно это и обуславливает уровень развития психофизических качеств, а также профессионально прикладных умений и навыков сотрудников подразделений. В системе профессиональной подготовки сотрудников ВНГ Российской Федерации физическая подготовка представлена самостоятельным разделом служебно – боевой подготовки и играет ведущую роль.



Вопросы для самоконтроля:

1. Порядок выполнения кувырка вперед.
2. Порядок выполнения переката на спине.



Задание на самостоятельную подготовку

1. Изучить правовые основания применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия (Закон РФ "О полиции от 07.02.2011" ст.18-20)

2. Изучить раздел VII п. 57.2, 57.3 Приказа МВД России от 01 июля 2017 г. № 450.