

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ
АКАДЕМИЯ ПРАВА И УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра физической подготовки и спорта

В.В. Зимаков

УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ

*Учебно-методический материал
для проведения практических занятий с курсантами (слушателями)*

Рязань 2011

ББК 75.715

У 31

У 31 **Зимаков В.В.** Удушающие приемы: Учебно-методический материал для проведения практических занятий. – Рязань : Академия ФСИН России, 2011. – 20 с.

Учебно-методический материал для проведения практических занятий разработан на основе рабочей программы учебной дисциплины.

Обсужден и одобрен на заседании кафедры физической подготовки и спорта 21 апреля 2011 г., протокол № 12.

Начальник обеспечивающей кафедры

Д.А. Донсков

Учебно-методическое издание

ЗИМАКОВ Виталий Васильевич

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Методические рекомендации для проведения практических занятий

Технический редактор _____

Подписано в печать _____

Формат 60x84 1/16

Бумага офсетная. Гарнитура Times.

Печ. л. _____

Тираж _____ экз. Заказ № _____.

Редакционно-издательский отдел

Академии ФСИН России

390036, г. Рязань, ул. Сенная, 1

Отпечатано: Отделение полиграфии РИО

Академии ФСИН России

390036, г. Рязань, ул. Сенная, 1

ББК 75.715

© Зимаков В.В., 2011

© Академия ФСИН России, 2011

Удушающие приемы

Время: 6 часов.

Цель: научить курсантов (слушателей) технике выполнения удушающих приемов; воспитание дисциплинированности, находчивости, внимания.

Метод: показ, рассказ объяснение, тренировка.

Место: спортивный зал.

Материальное обеспечение: татами, свисток, секундомер, кимоно.

Организационно-методические указания

Основной формой обучения удушающего приема являются занятия, носящие учебно-тренировочный характер.

Все удушающие приемы следует выполнять плавно. При первом же ощущении боли обучаемый должен подать сигнал повторными хлопками по телу, проводящего прием или по ковру. Можно также подать сигнал голосом, произнося четко и громко слово «есть». Как только партнер подаст такой сигнал, атакующий обязан немедленно прекратить выполнение приема. Запрещается проводить удушающие приемы рывком. Приемы изучаются и отрабатываются в парах.

Удушающие приемы – это действие на область шеи туловища противника, цель которого – вызвать состояние удушья. Даже неудавшаяся попытка проведения удушающего приема является мощным сбивающим фактором, нарушающим естественный ритм дыхания и ломающим тактический рисунок боя соперника.

Преподаватель объясняет обучающимся, что удушение можно условно разделить на три вида: дыхательное удушение, сдавливание дыхательного горла; артериальное удушение, сдавливание артерий в области шеи, питающих кровью головной мозг; удушение сдавливанием туловища в районе легких и диафрагмы.

Во всех перечисленных случаях в результате проведения приема может наступить потеря сознания, что характеризуется рядом признаков: тело становится расслабленным, конечности ритмично вздрагивают; зрачки глаз периодически сужаются и расширяются, может быть стойкое расширение зрачков, глазное яблоко при этом занимает крайне верхнее положение; частый нитевидный пульс; дыхание поверхностное с задержкой.

Субъективное состояние атакованного характеризуется провалом сознания, которое может сопровождаться сновидениями. При возвращении сознания начинают распознаваться окружающие предметы.

Остаточные явления: при фиксации глазных яблок на движущийся предмет в крайнем боковом положении, глазные яблоки начинают подергиваться; при надавливании на глаза или козелки ушных раковин возникает резкая боль.

Для оказания помощи партнеру при тренировке необходимо заглянуть ему в глаза и если: зрачки расширяются и сужаются, то потерпевший скоро сам придет в сознание; наблюдается стойкое расширение век, то партнер надолго потерял сознание.

Для облегчения положения необходимо закинуть его голову назад, стараясь не допустить западание языка в гортань. Дать понюхать нашатырный спирт и сделать искусственное дыхания.

Бытующий в практике толчок руками под диафрагму следует проводить осторожно, так как желудочный сок от сильного толчка может попасть в гортань, усугубляя тяжелое состояние потерпевшего.

При дыхательном удушении__случается западание или перелом щитовидного хряща на шее соперника. При западании ладонью своей руки, положенной на лоб потерпевшего запрокинуть голову назад, второй рукой сделать толчок по ладони сверху вниз. Если это не поможет, фалангами пальцев сбоку, попытаться поставить хрящ на место. В случае неудачи, а так же перелома хряща, в дыхательное горло вставить интубационную трубку, для облегчения дыхания и отправить потерпевшего в поликлинику.

На первом занятии преподавателю необходимо ознакомить курсантов с понятием удушающего приема, остановиться на основных видах удушений, охарактеризовать их. Так как применение удушающих приемов может вызвать потерю сознания, следует ознакомить обучающихся с характерными признаками этого состояния и остаточными явлениями. Далее происходит ознакомление со способами оказания доврачебной помощи пострадавшему от удушения путем рассказа и образцового показа преподавателем, с дальнейшим выполнением этих действий обучающимся самостоятельно. После этого необходимо перейти к изучению удушающих приемов.

Удушение плечом и предплечьем сзади, стоя

Преподаватель показывает и объясняет, что атакующий должен находиться лицом к спине противника. Захватывает противника левой рукой за ворот (волосы) и, потянув его на себя, ударяет стопой правой ноги в подколенный сгиб его одноименной ноги, предплечьем правой руки обхватывает шею противника.левой рукой захватывает за предплечье шеи кисть правой руки. Надавливая грудью на затылок головы противника, осаживает его на себя – вниз, одновременно сдавливая шею предплечьем.

Затем преподавателю необходимо остановиться на наиболее часто встречающихся ошибках при выполнении данного приема, а именно: слишком глубокий захват, когда гортань противника оказывается в локтевом сгибе атакующего, в то время как именно предплечьем должно производиться давление на гортань; прогиб назад при выполнении приема, отсюда не плотность захвата.

Удушение плечом и предплечьем сзади, сидя и лежа

Преподаватель путем образцового показа и рассказа объясняет обучающимся, что партнер сидит, а атакующий занимает свою позицию позади него, ставит правую стопу рядом с корпусом тела партнера, а левую ногу на колено позади него. Правой рукой захватывает через горло партнера его куртку. Обе кисти сцепляются. Затем он подтягивает обе кисти к своему корпусу и душит атакуемого, в то время как его левое колено надавливает назад, отклоняя верхнюю часть корпуса партнера назад, чтобы он потерял способность к сопротивлению.

Затем объясняет выполнение приема на лежащем партнере: партнер атакуется со стороны спины, при этом голень атакующего перекрещивается с

бедром партнера, чтобы не дать ему возможность уклониться. При удушении живот выпрямляется (подтягивается), чтобы усилить удушающее воздействие. После показа приема преподаватель объясняет характерные ошибки, это: неплотный захват с прогибом назад; слишком глубокий захват, гортань противника, оказывается под локтевым сгибом; отсутствие фиксации ног, при выполнении приема лежа.

Удушение воротом одежды, стоя спереди

Путем образцового показа приема преподаватель объясняет, что при выполнении данного приема необходимо правой рукой захватить правый отворот куртки в области ключицы, а левой этот же отворот на уровне грудной мышцы. Дернув партнера на себя, одновременно необходимо нанести удар правым коленом в живот, после чего перекинуть правую руку, не отпуская захвата, через голову партнера. Уперевшись предплечьем в его шею потянуть левой рукой (локтем) на себя, а правую руку локтем вперед и вправо от себя, сдавливая сонные артерии, провести удушение. Необходимо объяснить, что атакуемый должен находиться при этом с правого бока от атакующего.

Преподаватель объясняет ошибки встречающиеся при выполнении приемов: не наносится удар с рывком; нет движения локтем правой руки от себя вперед и вправо.

Удушение воротом одежды сзади, сидя, лежа

Преподаватель, образцово показывая прием, объясняет, что атакующий занимает позицию позади сидящего партнера и протаскивает свою левую руку под мышкой до левого отворота куртки. Затем он тянет его вниз, так, чтобы отворот куртки сильно налегал на шею.

Правой рукой он захватывает куртку партнера возле шеи низко под горлом. Теперь захватывает левой рукой правый край куртки партнера, по возможности выше, у шеи, подтягивая обе руки к своему корпусу. Лежащее на мате левое колено давит назад, так, чтобы верхняя часть корпуса партнера отклонилась назад, и он потерял способность к сопротивлению.

После этого преподаватель переходит на показ выполнения приема на лежащем партнере: находясь со стороны спины партнера, перекрещивает голень с его бедром, чтобы не дать возможность противнику уклониться. Если можно скрещиваются обе ноги, выполняется смотря по ситуации, право- или левостороннее удушение. Необходимо так же объяснить, что, когда хотят проводить удушение правой рукой, нужно обязательно скрещивать левую ногу.

Остановившись на ошибках, преподаватель объясняет, что наиболее часто встречаются следующие: неплотный и не глубокий захват за отвороты куртки; налегание на противника; не фиксируются ноги противника при выполнении приема лежа.

Удушение сидя сверху

Преподавателю необходимо отметить, что этот прием можно проводить и лежа, снизу, из положения между ног. Затем перейти к показу, и объяснить, что атакующий, в позе «всадника», находится на партнере. Он совершает крестообразный захват отворотов куртки противника, большие пальцы находятся внутри. Подтягивая обе руки, он ребром ладони пережимает сонную артерию. Необходимо также объяснить, что удушение усиливается, если надавить локтем вниз и сместить верхнюю часть корпуса вперед.

Во втором случае атакующий захватывает отворот куртки партнера, как и в предыдущем случае, но верхняя сторона одной кисти направлена вверх, а другой – вниз. Удушающее воздействие всегда исходит от лежащей внизу кисти руки. В этом случае сначала захватывают кистью левой руки левый отворот куртки, при этом внутренняя сторона ладони смотрит вверх.

В третьем случае снова крепко захватывает скрещенными руками отвороты куртки, при этом обе внутренние стороны кистей рук смотрят вверх. При удушении верхнюю часть корпуса тела отклоняют вперед, как в первом и во втором случае, или разворачивают вправо или влево (во втором случае в лево) и подтягивают к себе партнера, в то время, как обе стопы ног скрещены под спиной партнера.

После показа преподаватель объясняет основные ошибки при выполнении приема: не поджимаются ноги атакующего под противника; низкий захват за отвороты куртки противника.

Занятие № 1 (время – 2 часа)

Цель: научить курсантов удушающим приемам и оказанию первой доврачебной помощи.

Задачи:

1. Научиться оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему от применения удушающих приемов.

2. Изучить удушающие приемы плечом и предплечьем сзади из положения стоя, сидя, лежа. Удушающие приемы воротом одежды сзади - стоя, сидя, лежа, и спереди.

3. Развитие ловкости.

4. Воспитание смелости, внимательности, целеустремленности, решительности и дисциплинированности.

Форма одежды: кимоно, полевая.

Материальное обеспечение: секундомер, свисток, татами.

Место проведения: спортивный зал.

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
1	<p>Вводно-подготовительная часть</p> <p>Прием рапорта, приветствие, проверка л/с, осмотр внешнего вида, объявление темы и задач занятия.</p> <p>Строевые приемы на месте и в движении, ходьба и бег различными способами.</p> <p>Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, страховка и самостраховка.</p>	20	<p>Обратить внимание на внешний вид, санитарно-гигиеническое состояние, строевую выправку.</p> <p>Упражнения выполняются одиночно и в парах. Обратить внимание на соблюдение техники безопасности</p>
2	<p>Основная часть</p> <p>Повторить несколько приемов из темы «приемы борьбы стоя» по усмотрению преподавателя.</p> <p>1. Основные виды удушения.</p> <p>Удушения условно можно разделить на три вида:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательное удушение, сдавливание дыхательного горла; - артериальное удушение, сдавливание артерий в области шеи, питающих кровью головной мозг; 	<p>55</p> <p>5</p>	<p>Взвод построить в одношереножный строй. Объяснить последствия удушений. Объяснить, что в борьбе атакуемый, попавший на удушение сдается, делая два или</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
	<p>- удушение сдавливанием туловища в районе легких и диафрагмы.</p>		<p>три хлопка по ковру, по своему телу или телу партнера.</p>
	<p>2. Ознакомление со способами оказания доврачебной помощи пострадавшему от удушья. Чтобы вернуть пострадавшего в сознание, необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положить его на спину, поднять вверх ноги и встряхнуть несколько раз; - если же потерпевший не приходит в сознание, необходимо приступить к проведению непрямого массажа сердца и искусственного дыхания методом «рот в рот» или «рот в нос» и вызвать скорую помощь. <p>Одно из самых опасных последствий удушья является вдавливание гортани внутрь. Нужно срочно применить «пресс гортани»: пострадавшего ставят вертикально и производят нажатие на шейный отдел позвоночника с двух сторон, кулаками; можно левую руку положить как опору на лоб пострадавшего, запрокинуть голову назад, а ладонью правой руки дважды сделать толчок по ладони сверху вниз.</p> <p>Для приведения в чувство пострадавшего, после применения удушающего приема используется «поколачивание» по подошве пострадавшего, что вызывает приток крови к стопам, а затем восстановления сердечной деятельности и дыхания.</p> <p>3. Правила проведения непрямого массажа сердца.</p> <p>Прямыми руками необходимо опереться в нижнюю треть грудины. Левая ладонь накладывается перпендикулярно груди, правая на левую. Осуществлять энергичные</p>	<p>5</p>	<p>Для образцового показа вызывается наиболее подготовленный курсант. Необходимо разъяснить, что для того, чтобы вернуть пострадавшего в сознание надо увеличить приток крови к головному мозгу.</p> <p>В распоряжении спасующего при такой травме имеется всего 25 секунд.</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
	толчковые движения с частотой 80-100 толчков в минуту. На каждые 15 толчков одно дыхание «рот в рот».		
	<p>И.п.:</p> <p><i>Первые номера</i> (в роли пострадавшего) лежат на животе, лицом вниз.</p> <p><i>Вторые номера</i>, стоя справа от пострадавшего</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. За плечо перевернуть пострадавшего на спину; 2. Поднять вверх ноги и встряхнуть их несколько раз. <p>Так же несколько раз повторить в парах способы помощи при вдавливании гортани.</p> <p>Изучить проведение непрямого массажа сердца и искусственного дыхания. Повторить упражнение 6-8 раз.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Изучения удушения предплечья сзади, стоя. <p>И.п.: атакующий стоит лицом к спине противника. Захватить противника левой рукой за ворот (волосы) и, потянув его на себя ударить стопой правой ноги в подколенный сгиб его одноименной ноги. Обхватить шею противника предплечьем правой руки.левой рукой захватить за предплечье или кисть правой руки. Надавливая грудью на затылок головы противника, осадить его на себя – вниз, одновременно сдавливая шею предплечьем.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Изучение удушения плечом и предплечьем сзади, сидя и лежа. <p>Партнер сидит, а атакующий занимает позицию позади него, ставит правую стопу рядом с корпусом тела партнера, а левую ногу на колено позади него. Правой рукой захватывает через горло партнера его куртку. Обе кисти сцепляются. Затем он натягивает обе</p>	<p>5</p> <p>10</p>	<p>Во избежании травм первые номера лежат в направлении ногами к середине ковра, головой к краю. Ноги не бросать.</p> <p>Обратить внимание на то, что при отработке осуществляются легкие удары и надавливания.</p> <p>Сначала выполняют первые номера, затем меняются.</p> <p>Захват и удар выполняются одновременно.</p> <p>Обратить внимание на то, что на кадык нужно давить предплечьем, а так же избегать прогиба назад при выполнении приема. При подаче сигнала о сдаче, немедленно прекратить выполнение приема.</p> <p>Обратить внимание на то, что к атакуемому необходимо как можно плотнее прижаться, давя грудью на затылок.</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
	<p>кисти к своему корпусу и душил атакуемого, в то время, как его левое колено надавливает назад, отклоняя верхнюю часть корпуса атакуемого назад, чтобы он потерял способность к сопротивлению.</p>		
	<p>Выполнение приема на лежащем партнере : атака происходит со стороны спины, при этом голень атакующего перекрещивается с бедром партнера, чтобы не дать ему возможность уклониться.</p> <p>б. Удушение воротом одежды сзади, сидя, лежа.</p> <p>Атакующий занимает позицию позади сидящего противника и протаскивает свою левую руку под мышкой до левого отворота куртки. Затем он тянет его вниз, так, чтобы отворот куртки сильно налегал на шею. Правой рукой атакующий захватывает куртку возле шеи, низко под горлом, захватывает левой рукой правый отворот куртки, по возможности выше у шеи, подтягивая обе руки к своему корпусу. Лежащее на мате левое колено давит назад, так, чтобы верхняя часть корпуса атакуемого отклонилась назад, и он потерял способность к сопротивлению.</p> <p>Выполнение приема на лежащем партнере: атакующий находится со стороны спины, при этом голень перекрещивается с бедром противника, чтобы не дать возможности уклониться.</p>	<p>10</p>	<p>При удушении живот выпрямляется (подтягивается), чтобы усилить удушающее воздействие.</p> <p>Правая стопа рядом с корпусом тела противника, а левая на колене, позади него. Выполняют сначала первые номера, а затем вторые. Проверить правильность выполнения и указать на ошибки.</p> <p>Если можно скрестить обе ноги, выполняется смотря по ситуации, право- или левостороннее удушение, когда хотят проводить удушение правой рукой, нужно обязательно скрещивать левую ногу. Приемы выполняются 2-3 раза по разделениям и в целом, по общей</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
	<p>7. Удушение сидя, сверху</p> <p>Атакующий в позе «всадника» находится на противнике. Он совершает крестообразный захват отворотов куртки противника, большие пальцы находятся внутри. Подтягивая обе руки, он, ребром ладони пережимает сонную артерию.</p>	10	<p>команде, а затем самостоятельно, в медленном и быстром темпе.</p> <p>Следует отметить, что удушение усиливается, если надавить локтем вниз и сместить верхнюю часть корпуса вперед.</p>
	<p>Во втором случае атакующий захватывает отворот куртки, как и в предыдущем случае, но верхняя сторона одной кисти направлена вверх, а другой – вниз. В этом случае сначала захватывают кистью левой руки левый отворот куртки, внутренняя сторона ладони смотрит вверх.</p> <p>В третьем случае обе внутренние стороны кистей рук смотрят вверх.</p> <p>8. Удушение воротом одежды спереди.</p> <p>Захватить правой рукой правый отворот одежды в области ключицы, а левой – этот же отворот на уровне грудной мышцы. Дернув партнера на себя, одновременно нанести удар правым коленом в живот, после чего перекинуть правую руку, не отпуская захвата, через голову партнера, оперевшись предплечьем в его шею потянуть левой рукой, локтем, на себя, а правую руку локтем вперед и вправо от себя и, сдавливая сонные артерии, провести удушение.</p>	10	<p>Удушающее воздействие всегда исходит от лежащей внизу кисти руки. Следует отметить, что во всех случаях верхнюю часть корпуса тела отклоняют вперед и подтягивают к себе противника, а обе стопы ног скрещены над спиной противника. Так же следует отметить, что прием можно проводить и лежа, снизу из положения между ног.</p> <p>Образцово показать выполнение приема, затем по разделением, медленно, поочередно выполнить прием, в конце самостоятельно, в быстром темпе. Обратить внимание на то, что после выполнения приема атакуемый должен находиться с правого бока от атакующего; удар с рывком</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
			наносится одновременно. При подаче сигнала немедленно прекратить выполнение приема. Следить за правильностью захвата.
3	<p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Выполнить дыхательные упражнения и упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Задание на самоподготовку: записать в рабочую тетрадь изученные приемы, повторить удушающие приемы самостоятельно, повторить способы оказания доврачебной помощи пострадавшему при удушении.</p>	5	<p>Преподаватель строит группу в одну шеренгу, поворачивает направо, подает команду: «медленно бегом в обход татами (зала) – марш!»</p> <p>После одного-двух кругов медленного бега перейти на ходьбу.</p> <p>Построить группу в одну шеренгу. Отмечаются сильные и слабые стороны.</p> <p>Назначить консультации для отстающих.</p>

Занятие № 2 (время – 2 часа)

Цель: Научить курсантов удушающим приемам, оказывать доврачебную помощь.

Задачи:

1. Совершенствование выполнения приемов с дозируемым сопротивлением.
2. Совершенствование выполнения приемов в учебно-тренировочных схватках.
3. Оказание помощи пострадавшему при выполнении удушения.
4. Воспитание внимательности, хладнокровности, решительности, инициативности.

Форма одежды: кимоно, полевая.

Материальное обеспечение: секундомер, свисток, татами.

Место проведения: спортивный зал.

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
1	Вводно-подготовительная часть 1. Прием рапорта, приветствие, проверка личного состава, осмотр внешнего вида, объявление темы занятия. 2. Разминка в движении: ходьба, бег различными способами, прыжки. 3. Разминка на месте: различные упражнения для мышц рук, ног, шеи, упражнения на гибкость, специально-	25 10 15	Группа (взвод) строится в одношереножный строй. Командир взвода докладывает о наличии личного состава по списку. Контроль за соблюдением интервала, дистанции. Упражнения

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
	подготовитель-ные упражнения, страховка и самостраховка.		выполняются по команде с зеркальным отображением под счет. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.
2	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Контрольный опрос 2-3 курсантов по теме: «Оказание доврачебной помощи пострадавшему при сдавливании (удушений) горла». Повторить несколько приемов темы 2 по усмотрению преподавателя.</p> <p style="text-align: center;">Совершенствование техники выполнения удушений – без сопротивления с предварительным показом каждого приема.</p> <p>1. Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади: - удушение плечом и предплечьем при подходе сзади строя (5 раз); - удушение плечом и предплечьем сзади сидя и лежа (5 раз).</p> <p>2. Удушение скрещивая руки: - стоя (5 раз); - сидя верхом на груди партнера (5 раз); - лежа снизу из положения между ног (4 раза).</p> <p>3. Удушающие приемы одеждой спереди и сзади из положения сверху и снизу: - отворотом сзади сидя (4 раза); - отворотом сзади лежа (4 раза); - отворотом стоя спереди (4 раза).</p> <p>Удушающие приемы с дозируемым сопротивлением, используя следующие методические приемы.</p> <p>Выполнение удушения в комбинации с</p>	<p>50 4</p> <p>23</p> <p>23</p>	<p>Для этого вызываются по три курсанта, которые последовательно демонстрируют способы оказания помощи пострадавшему с попутным объяснением показываемого.</p> <p>Группа делится на пары, распределяется по всей площади татами, не ближе 3 метров между парами. По сигналу преподавателя атакующие обозначают удушающий захват. Проверить правильность захватов в проведении приемов Следить за тем, чтобы курсанты вовремя распускали захват.</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
3	<p>бросками.</p> <p>Выполнение упражнений, преодолевая защиту атакуемого: подбородок прижат к груди, отталкивает или держит руки атакующего</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Подведение итогов занятия. Дать задание на самоподготовку.</p>	5	<p>Комбинацию проводить быстро, без задержки.</p> <p>Удушающие захваты проводить как можно быстрее. Необходимо приподнять подбородок и пролезть рукой под горло.</p> <p>Пробить защиту противника настойчивыми, энергичными движениями, различными отвлекающими действиями.</p> <p>Построение группы в одну шеренгу.</p> <p>Отмечаются сильные и слабые стороны занимающихся.</p> <p>Назначить консультации для отстающих.</p>

**Занятие № 3
(время – 2 часа)**

Цель: Научить курсантов удушающим приемам, оказывать доврачебную помощь.

Задачи:

1. Совершенствование выполнения приемов с дозируемым сопротивлением.
2. Совершенствование выполнения приемов в учебно-тренировочных схватках.
3. Оказание помощи пострадавшему при выполнении удушения.
4. Воспитание внимательности, хладнокровности, решительности, инициативности.

Форма одежды: кимоно, полевая.

Материальное обеспечение: секундомер, свисток, татами.

Место проведения: спортивный зал.

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
1	<p style="text-align: center;">Вводно-подготовительная часть</p> <p>1. Прием рапорта, приветствие, проверка личного состава, осмотр внешнего вида, объявление темы занятия.</p> <p>2. Разминка в движении: ходьба, бег различными способами, прыжки.</p> <p>3. Разминка на месте: различные упражнения для мышц рук, ног, шеи, упражнения на гибкость, специально-подготовитель-ные упражнения, страховка и самостраховка.</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;">15</p>	<p>Группа (взвод) строится в одношереножный строй. Командир взвода докладывает о наличии личного состава по списку. Контроль за соблюдением интервала, дистанции. Упражнения выполняются по команде с зеркальным отображением под счет. Обратить внимание на правильность выполнения упражнений.</p>
2	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p style="text-align: center;">Совершенствование техники выполнения удушений –</p> <p>1. Удушение плечом и предплечьем при подходе сзади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - удушение плечом и предплечьем при подходе сзади строя (5 раз); - удушение плечом и предплечьем сзади сидя и лежа (5 раз). <p>2. Удушение скрещивая руки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя (5 раз); - сидя верхом на груди партнера (5 раз); - лежа снизу из положения между ног (4 раза). <p>3. Удушающие приемы одеждой спереди и сзади из положения сверху и снизу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отворотом сзади сидя (4 раза); - отворотом сзади лежа (4 раза); - отворотом стоя спереди (4 раза). 	<p style="text-align: center;">50</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>Группа делится на пары, распределяется по всей площади татами, не ближе 3 метров между парами. По сигналу преподавателя атакующие обозначают удушающий захват. Проверить правильность захватов в проведении приемов. Следить за тем, чтобы курсанты вовремя распускали захват.</p> <p>Комбинацию проводить быстро, без задержки.</p>

Части занятий	Содержание	Дозировка (в мин.)	Организационно-методические указания.
3	<p>Удушающие приемы с дозируемым сопротивлением, используя следующие методические приемы.</p>	20	<p>Удушающие захваты проводить как можно быстрее. Необходимо приподнять подбородок и пролезть рукой под горло. Пробить защиту противника настойчивыми, энергичными движениями, различными отвлекающими действиями.</p>
	<p>Выполнение удушения в комбинации с бросками.</p> <p>Выполнение упражнений, преодолевая защиту атакуемого: подбородок прижат к груди, отталкивает или держит руки атакующего</p>	20	
	<p>Опрос обучающихся по пройденной теме с выставлением оценок в журнал</p>	5	
<p>4. Заключительная часть</p> <p>Подведение итогов занятия.</p> <p>Дать задание на самоподготовку.</p>		<p>Построение группы в одну шеренгу. Отмечаются сильные и слабые стороны занимающихся. Назначить консультации для отстающих.</p>	

Литература

1. Наставление по физической подготовке для сотрудников ОВД, (НФП-96) М., 1996.
2. Жуков А.Г., Тихонов В.А. Энциклопедия боевого самбо: В 2 т. М., 1993.
3. Махито Ого. Дзюдо. Основная методика. Ростов-на-Дону, 1999.
4. Самозащита без оружия. Боевой раздел: Учеб. пособие Рязань, 1992.
5. Иван Т.,Кавашура Т., Канэко С. и др. Дзюдо 2-е изд. М., 1990.
6. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо: от спорта до самообороны. Учеб. – М., 2007 г.
7. Гожин В.В. Теоритические аспекты и тактика спортивной борьбы. Учеб. – М., 2007 г.
8. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов. Уч. пособие, 2007 г.
9. Туманян Г.С. Библиотечка единоборца: теория, методика. Учеб. – М., 2007 г.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания. Учеб. – М., 2008 г.
11. Шулика Ю.А. Боевое самбо и прикладные единоборства. Учеб. – М., 2007 г.

