

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

Харківський національний університет внутрішніх справ

Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 3

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «*Спеціальна фізична підготовка*» вибіркового
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

081 Право (поліцейські)
набір 2022 року

Вінниця-2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою
факультету № 3
Протокол від 29.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
ХНУВС зі спеціальних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3. Протокол від 29.08.2023 № 17.

Розробники:

Т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О.

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.

Старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3, капітан поліції Константинов Д.В.

Рецензенти:

Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.

Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма(вибіркової) навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти 081 Право (поліцейські) (слідчий, слідчий-кібербезпека, інспектор-криміналіст, стратегічні розслідування, кримінальна поліція).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізична підготовка, спрямована на набуття теоретичних знань, формування і вдосконалення практичних вмінь та навичок, розвиток фізичних якостей, необхідних для якісного виконання завдань службової діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни спеціальна фізична підготовка тісно пов'язана з такими дисциплінами, як вогнева підготовка, тактико-спеціальна підготовка, адміністративне право, кримінальне право та до медична допомога.

Програма навчальної дисципліни складається з таких тем:

1. Легка атлетика.
2. Гімнастика.
3. Спортивні ігри.
4. Подолання перешкод.
5. Спеціальні підготовчі вправи.
6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.
7. Удари та захист від ударів.
8. Способи затримання.
9. Звільнення від захватів та обхватів.
10. Захист від загрози холодною зброєю.
11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.
12. Способи взаємодопомоги.
13. Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка в Харківському національному університеті внутрішніх справ є підготовка фізично розвиненого офіцера поліції, який спроможний витримувати великі фізичні навантаження та психологічну напруженість і вирішувати завдання, які виникають у процесі служби, прищеплення звички до самостійних систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є:

Загальні завдання фізичної підготовки:

- формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;
- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості та спритності, координації рухів;
- оволодіння уміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань під час служби;
- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;
- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;
- опанування теоретичними знаннями та практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.

Одночасно у ході фізичної підготовки вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

Спеціальні завдання фізичної підготовки:

- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;
- розвиток спеціальної витривалості, швидкості, сили та координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, в тому числі з подолання природних та штучних перешкод;
- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;
- виховання винахідливості, сміливості, наполегливості та високого рівня психологічної стійкості під час вирішення службових завдань.

1.3. Згідно з освітньою програмою здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- роль та місце фізичної культури в сучасному суспільстві ;
- вплив фізичної підготовки на підвищення рівня готовності для виконання службових завдань в різних умовах;
- зміст фізичної підготовки, основи розвитку фізичних якостей та формування вмінь та навичок ;
- вимоги нормативних документів;
- правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів;
- засоби регулювання фізичної навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;
- заходи попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та самоконтролю за функціональним станом;

вміти:

- раціонально застосовувати теоретичні знання, практичні вміння та навички як в процесі службової діяльності, так і на протязі всього життя.
- виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки;
- вести пропаганду здорового способу життя, володіти вміннями та навичками фізичного самовдосконалення;

1.4. Форма підсумкового контролю залік, екзамен.

1.5

Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:		
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної правничої діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування правових доктрин, принципів і правових інститутів характеризується комплексністю та невизначеністю умов.	
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК2.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК9.	Здатність працювати в команді.
Спеціальні (фахові, предметні) Компетентності працівника Національної поліції України (СКНП)	СКНП.6	Здатність і готовність у передбачених законом випадках застосовувати: фізичну силу, у тому числі спеціальні прийоми боротьби (рукопашного бою); сукупність пристроїв, приладів і предметів; вогнепальну зброю.
	СКНП.4	Здатність і готовність планомірно визначати власну стратегію і тактику правоохоронних дій у складних екстремальних ситуаціях.
	СКНП.7	Здатність і готовність забезпечувати дотримання прав і свобод людини під час здійснення професійної діяльності.
Програмні результати навчання		
Соціально-гуманітарна ерудованість	ПНР1.	Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь умов та обставин
	ПНР3.	Проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел.
Праворозуміння	ПНР17.	Працювати в групі, формуючи власний внесок у виконання завдань групи.
Правозастосування	ПНР21.	Застосовувати набуті знання у різних правових ситуаціях.

Специфічні поліцейські навички	ПНР25.	Бути здатним вжити заходів для забезпечення публічної безпеки і порядку в громадських (публічних) місцях.
---	--------	---

На вивчення навчальної дисципліни відводиться - 330 годин /11 кредитів ECTS

2. Короткий опис змісту навчальної дисципліни

Тема № 1. Легка атлетика.

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, вправ для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, марш-кидків у складі підрозділу, вправ із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольних вправ. **Заняття проводяться як в спортивній формі, так і в спеціальній формі та повному спорядженні.**

Тема № 2. Гімнастика.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення загально розвиваючих вправ, спеціальних вправ, стройових прийомів, комплексів вільних вправ, вправ на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправ з гирями, вправ на гімнастичних снарядах, опорних і безопорних стрибків, вправ з гімнастичним інвентарем, вправ на тренажерах, вправ в парах, естафет, комплексних тренувань та контрольних вправ.

Тема № 3. Спортивні ігри.

Заняття спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкості, просторової орієнтації, координації рухів, точності реакції, уваги, формування умінь і навичок у командних діях, виховання колективізму, наполегливості, ініціативи, кмітливості, зняття емоційних напружень після важких умов виконання службової діяльності.

Зміст занять: Ознайомлення з основними правилами спортивних ігор та змагань (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, регбі, рухові ігри). Оволодіння елементами техніки і тактики ігор, розвиток основних та спеціальних якостей і прикладних вмінь та навичок.

Тема № 4. Подолання перешкод.

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силової витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смугі перешкод.

Тема № 5. Спеціальні підготовчі вправи.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

Тема № 6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення стойок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема №7 . Удари та захист від ударів.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення уразливих точок людини, бойових стойок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 8. Способи затримання.

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності, координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв'язування, проведення поверхневої перевірки та конвоювання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 9. Звільнення від захватів та обхватів.

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах, розвиток спритності, координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 10. Захист від загрози холодною зброєю.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножем, або підручними предметами прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спину, поперек), збоку (у голову, тулуб), від загрози правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського, або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 12. Способи взаємодопомоги.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, задушуючих прийомів в різних умовах, при підході спереду, збоку, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 13. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.

Заняття спрямовані на формування знань вмінь та навичок розв'язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

3.Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в інтернеті

3.1Лекції

3.1.1. Лекція 1: «Фізична підготовка в системі МВС України».
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3.1.2. Лекція 2: «Основи розвитку фізичних якостей».
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3.1.3. Лекція 3: «Шляхи підвищення психофізичної підготовки майбутніх працівників МВС України».
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3.1.4. Лекція 4: «Тактика застосування заходів фізичного впливу і спеціальних засобів працівниками Національної поліції України».
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3.2. Методичні розробки проведення занять, затверджені та рекомендовані до використання в навчальному процесі навчально-методичною радою ХНУВС за темами:

- 3.2.1. «Легка атлетика»;
- 3.2.2. «Гімнастика»;
- 3.2.3. «Спортивні ігри»
- 3.2.4 «Подолання перешкод.»;
- 3.2.5. «Спеціальні підготовчі вправи.»;
- 3.2.6. «Кидки та прийоми боротьби лежачі.»;
- 3.2.7. «Удари та захист від ударів»;
- 3.2.8. «Способи затримання.»;
- 3.2.9. «Звільнення від захватів та обхватів.»;
- 3.2.10. «Захист від загрози холодною зброєю.»;
- 3.2.11. «Захист від загрози вогнепальною зброєю.»;
- 3.2.12. «Способи взаємодопомоги.»;
- 3.2.13. «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань.»;

<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3.3 Навчально-методична література

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

3. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>

4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>

5. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>

6. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
7. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
9. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
10. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
11. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
12. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
13. Колесніков В.В. Способи ефективного застосування гумового кийка. Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.
14. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
15. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.
16. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
17. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
18. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf
19. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

20. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

21. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

22. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

23. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

Інформаційні ресурси:

1.[http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) - сайт про бойові мистецтва:

- розминка
- розминка «плюс»
- стійки
- блоки
- уклони
- удари руками
- комбінації уларів руками
- удари ногами
- точки
- підсічки
- прийоми
- спаррінги
- тактика
- тактика «плюс»
- анатомія
- вправи
- ударні поверхні
- захвати рук
- атака на вулиці
- біодинаміка удару
- кидки
- страх та паніка

2. [http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) Ситуації

- Якщо Ви – жінка
- В барі, кафе и т.п.
- Напад собаки
- Поведінка під час викрадення
- Захват заручника
- Захист автомобілістів
- Поведінка на мітингу

- Поведінка на концерті
- Декілька противників
- Безпека на вулиці
- Поведінка під час затримання
- Особиста безпека
- Напад
-

3 <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-hto-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html>1- сайт- Українські бойові мистецтва.

4.Засоби оцінювання здобувачів вищої освіти

Підсумковий контроль (залік) у 1-7 семестрі

I семестр

Залік

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування в/п (ч), КСВ (ж.)
3. Спеціальні підготовчі вправи
4. Способи затримання

II семестр

Залік

1. Біг на 2000 м. (ж), 3000 м (ч).
2. Піднімання тулуба з положення лежачи .
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі
4. Звільнення від захватів та обхватів.

III семестр

Залік

1. Човниковий біг 10х10м
2. КСВ
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

IV семестр

Залік

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (ч.), піднімання тулуба з положення лежачі (ж).
2. Подолання смуги перешкод
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі.
4. Удари та захист від ударів.

V семестр

Залік

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування в/п (ч), згинання та розгинання рук в упорі лежачі (ж.)
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

VI семестр

Залік

1. Згинання –розгинання рук на п/бр (ч). КСВ (ж).
2. Біг на 2000 м (ж), 3000 м (ч).
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі.
4. Способи затримання (надягання кайданків).

VII семестр

Залік

1. Тактика самозахисту (вирішення ситуаційного завдання).
2. КСВ.
3. Біг на 100 м.
4. Біг на 1000 м.