

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 3**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ**

**до практичних занять**

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

**081 Право (Поліцейські)**  
набір 2022

**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:**

#### **Тема № 1 «Легка атлетика»:**

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

#### **Тема № 2 «Гімнастика»:**

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Забора Андрій Володимирович.

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції  
Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

#### **Тема № 3 «Спортивні ігри»:**

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро  
Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

#### **Тема № 4 «Подолання перешкод»**

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан  
поліції Боровик Микола Олександрович.

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Забора Андрій Володимирович.

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

#### **Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»:**

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції  
Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

#### **Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»:**

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

**Тема № 7 «Удари та захист від ударів»:**

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

**Тема № 8 «Способи затримання»:**

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

**Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»:**

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

**Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»:**

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

**Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»:**

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

**Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»:**

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

**Тема № 13 «Розв'язання квестових «ситуативних завдань»:**

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, старший лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

**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.

# 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 1								
Тема № 1 «Легка атлетика »	6	-	-	2	-	4	1,2,7, 17	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	2	-	4	1,2,7, 13.14, 18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	10	-	-	6	-	4	1.2.8. 19	
Тема № 8 «Способи затримання».	24	-	-	20	-	4	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	14			10		4	1,2,8, 19,20	
Всього за семестр № 1	60	-		40		20	-	
Семестр № 2								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8			6		2	1,2,8, 19,20	ПК (залік)
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 10	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 16,22	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 16	
Тема № 2 «Гімнастика»	2			2		-	1,2,7, 13.14, 18	
Тема № 1 «Легка атлетика»	2			2		-	1,2,7. 17	
Всього за семестр № 2	60	-	-	50	-	10	-	
Всього за навчальний рік	120	-	-	90	-	30	-	
Семестр № 3								
Тема № 1 «Легка атлетика»	2	-	-	2	-	-	1,2,7. 17	ПК (залік)
Тема №2 «Гімнастика»	2	-	-	2	-	-	1,2,7, 13.14, 18	
Тема № 4 «Подолання перешкод»	8	-	-	8	-	-	1,2,15	
Тема № 3 «Спортивні ігри»	6	-	-	6	-	-	7,9,23, 24,27	
Тема №12 «Способи взаємодопомоги»	6	-	-	6	-	-	1,2,8,9	
Тема 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	6	-	-	6	-	-	1.2.8. 19	

<b>Всього за семестр № 3</b>		<b>30</b>	-	-	<b>30</b>	-		-	
<b>Семестр № 4</b>									
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	6	-	2	1,2,8, 19,20	ПК (залік)	
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	8	-	-	6	-	2	1,2,8,9, 11,21		
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	10	-	-	6	-	4	1,2,8,9, 10		
Тема № 8 «Способи затримання».	10	-	-	6	-	4	1,2,8,9, 12,16		
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	12	-	-	8	-	4	1,2,8,9, 16,22		
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	12	-	-	8	-	4	1,2,8,9, 16		
<b>Всього» за семестр № 4</b>	<b>60</b>	-	-	<b>40</b>	-	<b>20</b>	-		
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>90</b>	-	-	<b>70</b>	-	<b>20</b>	-		
<b>Семестр № 5</b>									
Тема № 1 «Легка атлетика»	8	-	-	8	-	-	1,2,7, 17	ПК (залік)	
Тема №2 «Гімнастика»	8	-	-	8	-	-	1,2,7, 13,14, 18		
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	6	-	-	6	-	-	1,2,8,9, 11,21		
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	4	-	-	4	-	-	1,2,8, 19,20		
Тема № 8 «Способи затримання»	4	-	-	4		-	1,2,8,9, 12,16		
<b>Всього за семестр № 5</b>	<b>30</b>	-	-	<b>30</b>		-	-		
<b>Семестр № 6</b>									
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	4	-	-	4	-	-	1,2,8,9, 16,22	ПК (залік)	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	6	-	-	6	-	-	1,2,8,9, 16		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	6			6	-	-	1,2,8,9, 26		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	6	-	-	6	-	-	1,2,8,9, 26		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	6	-	-	6	-	-	1,2,8,9, 26		
Тема 2 «Гімнастика»	5	-	-	4	-	1	1,2,7, 13,14, 18		
Тема № 1 «Легка атлетика»	5	-	-	4	-	1	1,2,7, 17		
Тема № 4 «Подолання перешкод»	7	-	-	4	-	3	1,2,15		
<b>Всього» за семестр № 6</b>	<b>45</b>	-	-	<b>40</b>	-	<b>5</b>	-		
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>75</b>	-	-	<b>70</b>	-	<b>5</b>	-		
<b>Семестр № 7</b>									
Тема № 1 «Легка атлетика»	9	-	-	4	-	5	1,2,7, 17	ПК (залік)	
Тема № 2 «Гімнастика»	9	-	-	4	-	5	1,2,7, 13,14, 18		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	9	-	-	4	-	5	1,2,8,9, 26		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	9	-	-	4	-	5	1,2,8,9, 26		
Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»	9	-	-	4	-	5	1,2,8,9, 26		

Всього за семестр № 7	45	-	20	-	25	-
Всього за навчальний рік	45	-	20	-	25	-
Всього за період навчання	330	-	250	-	80	-

## 2. Організаційно-методичні вказівки до практичних занять.

### Тема № 1: «Легка атлетика»

#### Практичне заняття № 1: «Легка атлетика»

##### Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам;
- вивчити техніку бігу на короткі дистанції (100 м, 60 м);
- вивчити техніку стрибка у довжину з місця;
- контроль бігу на дистанції 100 м, 1000 м;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** Спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

##### Навчальні питання:

1. Вивчення підготовчих вправ для бігу.
2. Вивчення техніки бігу на короткі та середні дистанції.
3. Вивчення стрибка у довжину з місця.
4. Контроль бігу на дистанції 100 м, 1000 м.

##### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. 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>

3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

4. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

##### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір – 2 шт.
2. Стартовий пістолет або прапорець

**План проведення заняття**

<b>1</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>Підготовча частина-15 хв.</b>			
<b>1.1</b>	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для</p>

			виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками;</li> <li>- біг із прискоренням .</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
<b>2.</b>	<b>Вивчення техніки бігу на короткі та середні дистанції.</b> <p><b>Техніка бігу на короткі дистанції.</b></p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чоловіки - 100, 200, 400 м;</li> <li>- жінки - 100, 200 м.</li> </ul> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі та середні дистанції на відрізок 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному, з інтервалом 1 м. Дистанція 5 м.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- робота рук, стоячі на місці;</li> <li>- робота рук під час бігу на місці;</li> </ul> <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробіжки на відрізках 30 м,</li> <li>- пробіжки на відрізках 60 м,</li> </ul>

	<p><b>Техніка бігу на середні дистанції:</b> Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p>		<p>- на 100 м – у повну силу.</p> <p>Пробігання відрізків: 800, 600, 400, 200 м. За визначений час.</p>
3.	<p><b>Вивчення стрибка у довжину з місця.</b></p> <p>Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p>	10 хв.	<p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p>
4.	<p><b>Контроль бігу на 100 м. 1000 м.</b></p> <p><b>Контроль бігу на 100 м.</b></p>	10 хв.	<p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p> <p>Після фінішу оголошується результат кожного учасника.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- оголошення нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- приймання нормативів.</li> </ul>
	<b>Контроль бігу на 1000 м.:</b>	<b>20 хв.</b>	<p>Поділити особовий склад групи на два забіги. Після фінішу кожному учаснику необхідно пройти, або пробігти у повільному темпі 200 м. для відновлення дихання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішування;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 1000 м;</li> <li>- приймання нормативів.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення результатів та оцінок.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.</p>

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 1: «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики;

- вивчення вправ: «Підтягування на високій перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулубу з положення лежачи»;
- контроль Комплексно – силової вправи (КСВ);
- виховання морально-вольових якостей.
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вивчення способів надання допомоги та страхування.
3. Вивчення вправ: підтягування на високій перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, комплексно-силова вправа.
4. Контроль КСВ (чоловіки), згинання розгинання рук в упорі лежачи (жінки).

#### **Література:**

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с.  
<http://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Перекладина – 3 шт.
2. Бруси – 3 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

#### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки</li> </ul>		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво-(три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1.	<p><b>Вивчення загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гімнастична стійка;</li> <li>- положення наскоку та зіскоку зі снаряду;</li> <li>- вихід зі строю до снаряду;</li> </ul>	10 хв.	<p>Група в двохшереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому,</p>

	<p>- постановка в стрій після виконання вправи.</p>		<p>відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2- стрибок вгору, 3- положення зіскоку, 4- стройова стійка.</p> <p>Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	<p><b>Вивчення способів надання допомоги та страхування.</b></p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вивчення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах.</p> <p>Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.</p>
3.	<p><b>Вивчення вправ:</b></p> <p>«Підтягування на перекладині»;</p> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;</p> <p>«Піднімання тулуба із положення лежачи»;</p> <p>«Комплексно – силової вправи» (КСВ)</p> <p><b>Підтягування, підготовчі вправи:</b></p> <p>- підтягування зі стрибка і повільне</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення провести в цілому, при необхідності за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Виконати кожному підтягування по 2 підходи 6-8 разів.</p> <p>Під час виконання вправи проводити тренування засобів допомоги і страхування.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p>

<p>опускання у вис на прямі руки;  - підтягування з допомогою;  - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги.</p> <p><b>Згинання розгинання рук в упорі лежачи:</b>  Вихідне положення: упор лежачи, руки на ширині плечей, ноги разом, лопатки таз, п'яти утворюють пряму лінію.  Техніка виконання: із вихідного положення, зігнути руки в ліктьових суглобах на 90 градусів, відводячи лікті трохи в сторони, не порушуючи прямої лінії повернутись до вихідного положення.</p> <p><b>«Піднімання тулуба із положення лежачи»:</b>  Техніка виконання:  Виконується на горизонтальній поверхні, покритті, підлозі.  Варіант 1  В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером.  За командою «Марш» виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p>	<p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи, поділивши її на дві частини.</p> <p>Перші номери виконують вправу, другі - асистують, потім зміна.</p> <p>На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат - загальна кількість підйомів тулуба.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:  1-й підхід – 20 підйомів у повільному темпі;  2-й підхід – 20 підйомів у швидкому темпі;</p>
--	--

	<p>Варіант 2</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку», ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером.</p> <p>За командою виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктями колін.</p> <p><b>«Комплексно – силовій вправи» (КСВ):</b></p> <p>Техніка виконання :</p> <p>В.п. – лежачи на спині, руки в «замку» за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі і закріплені товаришем. За командою: «Марш!», протягом перших 30 секунд виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктьовими суглобами колін. За командою «Час!» приймається положення упору лежачи і протягом наступних 30 секунд виконується згинання і розгинання рук до команди «Стій!». Результат – загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.</p>		<p>3-й підхід – виконати вправу за 1 хв. у середньому темпі</p> <p>Відпочинок між підходами по 2 хв.</p> <p>Вивчення вправи провести в цілому.</p> <p>Виконується на горизонтальній площині, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Поділити групу на 2 частини – перша виконує, друга – асистує, потім зміна.</p>
4.	<p><b>Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (жінки)</b></p> <p><b>Контроль КСВ (чоловіки).</b></p>	20 хв.	<p>Провести контроль на 2-х учбових місцях. Слідкувати за технікою виконання вправ, при необхідності вказувати на помилки.</p>
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві

	<b>м'язів. Прибирання місць занять.</b>		шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Об'явити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

### **Практичне заняття № 1: «Спеціальні підготовчі вправи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- навчити спеціально підготовчим вправам та прийомам самострахування;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.
2. Вивчення політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Вивчення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік, на спину.
4. Вивчення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду).

#### **Література:**

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,

3. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>,  
<https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>

4. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо». <https://www.twirpx.com/file/872484/>

5. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>

6. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи для м'язів шиї;</li><li>- рук, плечового поясу;</li><li>- тулуба;</li></ul>	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення кувирку у перед:</b></p> <p>В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати перекази назад та вперед із положення «упор навприсядки».</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p><b>Вивчення кувирку спиною вперед:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – упор навприсядки.</li> <li>- 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</li> </ul>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p>

	<p>- 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки</p>		<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p><b>Вивчення кувирку вперед через плече (праве, ліве)</b></p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p><b>Вивчення політ-кувирку уперед (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. – основна стійка.</p> <p>Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-</p>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p>

	<p>перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 місця,</li> <li>- 3 декількох кроків,</li> <li>- 3 невеликим розбігом.</li> </ul>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p><b>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</li> <li>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</li> <li>- 2. В.П. – стройова стійка.</li> <li>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</li> </ul> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</li> </ul>	15 хв.	<p>П Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</li> <li>- Прийняти положення півоберти вправо.</li> <li>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</li> <li>- Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</li> <li>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</li> </ul>

	<p>-Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити перекат через груди</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</b></p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити перекат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>Організація групи теж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожную сторону.</p>
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на спину:</b></p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати перекат на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>- починати із положення «упор сидячи».</p>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
4.	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за</p>

	<p>падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду):</b></p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>- Підготовча вправа:</p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>

	- із положення низького партеру.		
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

### **Практичне заняття № 2: «Спеціальні підготовчі вправи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- закріплення спеціально підготовчих вправ та прийомів самострахування;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце** спортивна зала.

**Метод** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.
2. Повторення політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на спину.

4. Повторення самострахування при падінні на спину, на бік (через перешкоду).

### Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
3. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>,  
<https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>
4. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо».  
<https://www.twirpx.com/file/872484/>
5. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>
6. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

### Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах - спеціально підготовчі вправи	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій»..
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення кувирку у перед.</b> В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед. Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей,	<b>15 хв.</b>	Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Мери безпеки: організувати надійну

	<p>коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати перекати назад та вперед із положення «упор навприсядки»</p>		<p>допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p><b>Повторення кувирку спиною вперед:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – упор навприсядки.</li> <li>- 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</li> <li>- 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</li> <li>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж перекати треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки</li> </ul>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p><b>Повторення кувирку вперед через плече (праве, ліве):</b></p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню</p>

	Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.		допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
2.	<p><b>Повторення політ-кувирку уперед (через перешкоду):</b> В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>2) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 місця,</li> <li>- 3 декількох кроків,</li> <li>- 3 невеликим розбігом.</li> </ul>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p><b>Повторення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</li> <li>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</li> <li>- 2. В.П. – стройова стійка.</li> <li>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла,</li> </ul>	15 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</li> <li>- Прийняти положення півоберти вправо.</li> <li>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</li> </ul>

	<p>зробити пережат через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</li> <li>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити пережат через груди.</li> </ul> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</li> <li>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</li> </ul>
	<p><b>Повторення самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</b></p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити пережат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>
	<p><b>Повторення самострахування при падінні на спину:</b></p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати пережат на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- починати із положення «упор сидячи».</li> </ul>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>

<p><b>4.</b></p>	<p><b>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</li> <li>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</li> </ul> <p>Підготовча вправа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- із положення низького партеру.</li> </ul> <p><b>Повторення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>	<p><b>15 хв.</b></p> <p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> <p><b>15 хв.</b></p> <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу</p>
------------------	---	--

			<p>поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

### **Практичне заняття № 3: «Спеціальні підготовчі вправи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль спеціально підготовчих вправ та прийомів самострахування.
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце** спортивна зала

**Метод** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

**Навчальні питання:**

1. Контроль кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.
2. Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік, на спину.
4. Контроль самострахування при падінні на спину, на бік (через перешкоду).

**Література:**

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
4. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>, <https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>
5. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо». <https://www.twirpx.com/file/872484/>
6. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>
7. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

**Матеріальне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

**План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про міри безпеки</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів</p>
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шії;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	Контроль кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.	20 хв.	Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
2.	Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).	10 хв.	. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
3.	Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.	20 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
4.	Контроль самострахування при падінні на спину (через перешкоду).	10 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Назвати оцінки. Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.

3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу та розвиток фізичних якостей..
----	-----------------------------	-------	--

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 1: «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- вивчення способів затримання та супроводу;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення затримання при підході ззаду загинанням руки за спину.
2. Вивчення затримання при підході ззаду дожимом кисті.
3. Вивчення затримання при підході ззаду з удушенням.

#### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			

1.	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу

			закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину»:</b></p> <p>В.П.- стоячи обличчям до спини противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зробити крок уперед, захватити одно іменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік .</li> </ul> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть.</li> </ul> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- другою рукою захватити за плече ( одяг на його плечі)</li> </ul> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу,перемістити його вагу на ближчу до себе ногу.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вивчення затримання при підході ззаду «дожимом кисті»:</b></p> <p>В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, одно іменною під ребро долоні.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясному суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «дожиму кисті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його</p>

	<p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зустрічним рухом рук (різноміменною до себе, одноіменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі.</li> </ul> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переводячи захват різноміменною рукою на зовнішній бік кісті супротивника, виконати «дожимання кісті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різноміменною рукою і тулубом.</li> </ul>		<p>великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Вивчення затримання при підході ззаду «з удушенням».</b></p> <p>В.П.- стоячи ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На рахунок один: виконати захват за одяг на плечах ззаду;</li> </ul> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нанести відволікаючий удар стопою у підколінний згин, вивести з рівноваги;</li> </ul> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконати удушення плечем та передпліччям;</li> </ul> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подати команду: праву або ліву руку за в сторону, виконати затримання загинанням руки за спину.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>Курсанти знаходяться у дві шеренги в потилицю один одному.</p> <p>Звернути увагу: удушення виконується шляхом тиску на сонну артерію.</p> <p>Попередити про уникнення натиску на кадик.</p> <p>Виконати виведення з рівноваги.</p> <p>Прийом виконувати за командою викладача.</p>
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>

2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

**Практичне заняття № 2: «Способи затримання».**

**Навчальна мета заняття:**

- повторити способи затримання при підході ззаду;
- вивчення способів затримання при підході спереду;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Навчальні питання:**

1. Вивчення затримання при підході спереду «загинанням руки за спину ривком».
2. Вивчення затримання при підході спереду «загинанням руки за спину нирком».
3. Вивчення затримання при підході спереду «загинанням руки за спину замком».
4. Повторення затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожимом кисті.

**Література:**

1. 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>
2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<p>- вправи в парах;</p> <p>- спеціально підготовчі вправи.</p>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Сій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення затримання при підході спереду «загинанням руки за спину ривком»:</b></p> <p>В.П.- стоячи обличчям до противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <p>- зробити лівою ногою крок уперед – ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні.</p> <p>На рахунок два:</p> <p>-позначити правою ногою у гомілку або пах супротивника.</p> <p>На рахунок три:</p> <p>Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктьовий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <p>- обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника,ковзаючи рухом</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>

	<p>підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктьового згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку.</p> <p>На рахунок п'ять:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе.</li> </ul>		
2.	<p><b>Вивчення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком»:</b></p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника.</li> </ul> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку).</li> </ul> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки.</li> </ul> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
3.	<p><b>Вивчення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком»:</b></p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах.</p>

	<p>В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим свою ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктьовий згин супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцовський, права рука знизу).</li> </ul> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- позначити правим коліном удар у живіт або пах супротивника.</li> </ul> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину;</li> </ul> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нанести удар ребром долоні в шию та провести конвоювання.</li> </ul>		<p>Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
4.	<p><b>Повторити затримання при підході ззаду:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загинанням руки за спину;</li> <li>• з удушенням;</li> <li>• дожимом кисті.</li> </ul>	15 хв.	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі по 3 рази.</p>
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення</b></p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному</p>

	<b>м'язів. Прибирання місць занять.</b>		з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 3: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчення техніки виконання способів проведення поверхневої перевірки та надягання кайданків;
- повторити техніку виконання способів затримання та супроводу;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожимом кисті.
2. Повторити затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком).
3. Вивчення правових підстав для проведення поверхневої перевірки. Вивчення тактики проведення поверхневої перевірки у положенні стоячи, на колінах, у положенні лежачи.

#### **Література:**

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по Виконується в колону

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>		<p>по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Повторення затримання при підході з задуг</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загинанням руки за спину;</li> <li>- з удушенням;</li> <li>- дожимом кисті.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
<b>2.</b>	<b>Повторення затримання при підході спереду загинанням руки за спину:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ривком</li> <li>- нирком</li> <li>- замком</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
<b>3.</b>	Вивчення нормативної бази положень ст. 34 Закону України «Про Національну поліцію»	<b>20 хв.</b>	Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним

<p><b>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</b></p> <p><b>- стоячи.</b></p>                      <p><b>- стоячи на колінах.</b></p>	<p>оглядом речі або транспортного засобу.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). «Ноги широко, носки нарізно», «Руки за спину, пальці у замок, долонями догори», «Руки від спини».</p> <p>Завести руки за голову, схрестити пальці в замок, захопити замок рукою та провести поверхневу перевірку однойменної сторони іншою рукою.</p> <p>Запитати: «Чи є у вас предмети, які можуть нанести мені шкоду, або заборонені речі?»</p> <p>Виконати поверхневу перевірку.</p> <p>Для огляду правопорушника з лівого боку перехватити замок правою рукою та виконати огляд.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди:</p>
--	--

	<p><b>- у положенні лежачи.</b></p>	<p>«Руки догори, пальці в сторони», « Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). подати команду: «Стати на праве коліно, на ліве коліно, нога на ногу , «Руки від спини». Завести руки за голову, схрестити пальці в замок, захопити замок рукою та провести поверхневу перевірку однойменної сторони іншою рукою.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди:, «Руки догори, пальці в сторони», « Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). подати команду: «Стати на праве коліно, на ліве коліно, лягти на живіт, виконати загин правої (лівої) руки за спину, та під впливом больового контролю провести поверхневу перевірку, те ж саме провести на іншу сторону. Поверхневу перевірку провести 1-2 р. у кожному положенні.</p>
<p><b>Заключна частина – 5 хв.</b></p>		

<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 4: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторення способів затримання при підході спереду та ззаду;
- вивчення тактики застосування кайданків;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення правових підстав для надягання кайданків, технічних характеристик кайданків, надягання кайданків при співпраці. Повторення поверхневої перевірки.

2. Повторення затримання при підході ззаду загинанням руки за спину( з удушенням та дожимом кисті).

3. Повторення затримання при підході спереду загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).

#### **Література:**

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

- 1.Килим для боротьби (татамі);
- 2.Секундомір;
- 3.Свисток;
- 4.Кайданки

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі

			команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1.	<p>Вивчення нормативної бази положень ст. 34 та ст. 45 Закону України «Про Національну поліцію»</p> <p>Кайданки застосовуються для обмеження фізичних можливостей правопорушника, виготовлені з високоякісної сталі. При натисканні на поворотну скобу в кайданках миттєво спрацьовує запірний механізм. Кайданки не повинні порушувати кровообіг, та пошкоджень шкіри.</p> <p>Температурний діапазон експлуатації від -45 до +40 ° С.</p>	20 хв.	<p>Вивчити:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Загальні правила застосування спеціальних засобів</li> <li>-Підстави для проведення повехневої перевірки</li> </ul>

	<p>У комплекті поставляються два ключа і керівництво по експлуатації.</p> <p><b>Технічні характеристики</b></p> <p>БР-М-92 Габаритні розміри, не більше, мм 245 x 110 x 10 Вага, не більше, кг 0,35 Зусилля на розрив, не менше, кг / с 150 Кількість спрацьовувань, не менше, 5000 разів. Конструкція з'єднанні з допомогою ланцюжка</p> <p><b>Надягання кайданків при співпраці:</b></p> <p>а) руки правопорушника заведені назад, долоні розгорнуті догори;</p> <p>б) правопорушник у положенні стоячи (стоячи навколішки), руки за спиною, пальці у замку.</p>		<p>Руки правопорушника заведені назад, долоні розгорнуті догори.</p> <p>В.П. - позиція інтерв'ю.</p> <p>Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського), «Ноги широко, носки нарізно», «Руки опустити», «Руки назад, долонями догори».</p> <p>Виконати захват лівою рукою за праву кисть правопорушника зі сторони мізинця так, аби його пальці були перпендикулярні підлозі.</p> <p>Правою рукою надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя із сторони великого пальця. Надягти верхнє кільце на ліве зап'ястя зі сторони великого пальця.</p> <p>Перевірити щільність надягання кайданків та поставити на фіксатор.</p> <p>Супровід виконувати з правого, лівого боку правопорушника.</p> <p>Правою рукою тримати за ліве плече вище ліктя,</p>
--	--	--	--

	<p><b>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</b></p> <p><b>- стоячи</b> В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p><b>- стоячи на колінах</b> В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p><b>- в положенні лежачи.</b> В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p>		<p>лівою за кисть цієї ж руки(така позиція супроводу виконується при співпраці).</p> <p>Якщо правопорушник проявляє непокору, покласти праву руку на його шию, одночасно підіймаючи руки наручниками догори, підсилюючи больову дію, доки він не нахилить тулуб вперед.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>Повторити кожний прийом по 1-2 рази у кожному положенні.</p>
2.	<p><b>Повторення затримання при підході з переду:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ривком;</li> <li>2. нирком;</li> <li>3. замком.</li> </ol>	<b>20 хв.</b>	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p>
3.	<p><b>Повторення затримання при підході ззаду:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. загинанням руки за спину;</li> <li>2. з удушенням;</li> <li>3. дожимом кисті.</li> </ol>	<b>20 хв.</b>	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p>
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві</p>

			шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 5: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль способів затримання, тактики одягання кайданків та проведення поверхневої перевірки;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину» «дожиманням кісті, з удушенням.
2. Контроль затримання при підході спереду загинанням руки за спину «ривком», «нирком», «замком».
3. Контроль правових підстав для проведення поверхневої перевірки, надягання кайданків.
4. Контроль тактики поверхневої перевірки у положенні лежачи, стоячи, стоячи на колінах.

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі);
2. Секундомір;
3. Свисток;
4. Кайданки.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, <span style="float: right;">В</span>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>		<p>спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Контроль затримання при підході з заду:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•загинання руки за спину.</li> <li>•заду з удушенням.</li> <li>•дожимом кисті</li> </ul>	<b>20хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів.</p>
<b>2.</b>	<b>Контроль затримання при підході з переду:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•ривком</li> <li>•нирком</li> <li>•замком.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>На контроль винести 5 прийомів на вибір викладача.</p> <p>Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.</p>
<b>3.</b>	<b>Контроль правових підстав для проведення поверхневої перевірки, надягання кайданків.</b> <p><b>Контроль тактики поверхневої перевірки та надягання кайданків:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у положенні лежачи;</li> <li>- стоячи;</li> <li>- стоячи на колінах.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>Провести теоретичне опитування кожного курсанта.</p> <p>Контроль затримання виконується по черзі в парах, прийом виконується у швидкому темпі на виконання надається одна спроба.</p> <p>Поверхневу перевірку та надягання</p>

			кайданків провести в одному із положень на вибір викладача.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 6: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчення способів затримання;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки назовні».
2. Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки досередини».
3. Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки через передпліччя».

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі

			команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки назовні»:</b></p> <p>В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком лівої ноги назад праворуч одночасно виконати захват правої руки ПР за зап'ястя Здійснюючи больовий вплив на зап'ястя , змусити його прийняти положення лежачи на спині контролюючи ліктювий суглоб виконати переворот на живіт з контролем збоку.</p>	<b>20 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази.</p>

			Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
2.	<p><b>Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки досередини»:</b></p> <p>В.П. - Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком правої ноги назад праворуч одночасно виконати ривок правої руки ПР за зап'ястя до себе та вивести його із рівноваги. Здійснюючи больовий вплив на ліктьовий суглоб, змусити його прийняти положення лежачи на животі</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
3.	<p><b>Вивчення затримання при підході збоку» важелем руки через передпліччя».</b></p> <p>З кроком правої ноги в перед, правою рукою виконати</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку</p>

	<p>захват за праве зап'ястя супротивника, після чого виконати відволікаючий удар лівою долонею в голову супротивника. Потім виконати захват лівою рукою за своє праве передпліччя, при цьому ліве передпліччя повинно знаходитись вище лівого ліктя супротивника.</p> <p>Виконати дожим правої руки супротивника у протилежному напрямку природнього згину ліктьового суглобу.</p>		<p>виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяти виведенню ПР із рівноваги, контролю плечового та ліктьового суглобу, поданню команд «на землю, не рухатись, припинити опір», виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час

			виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 7: «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- вивчити комбінацій з больових прийомів;
- закріпити техніки затримання при підході збоку;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання при підході ззаду (загинанням руки за спину, дожим кисті, загинанням руки за спину з удушенням) у русі.
2. Повторення затримання при підході збоку(важіль руки назовні, досередини, через передпліччя).
3. Вивчення комбінацій больових прийомів: важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні., важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини, важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

#### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів</p>
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати</p>

			групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1. Вдосконалення затримання при підході з заду.</b> <b>«загинання руки за спину» у русі.</b> В.П.- стоячи за спиною противника.	<b>15 хв.</b>	Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м Курсанти працюють у парах. Кожне затримання виконується у цілому у повільному, середньому та швидкому темпі у русі, за командою викладача, або самостійно 3-4 рази. Зміна у	

		<p>парах виконується за командою. Особливу увагу приділити виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясному суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «дожиму кісті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>
--	--	---

	<p><b>- при підході з заду «дожиманням кисті» у русі</b> В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.</p>		<p>Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.</p>
	<p><b>- при підході ззаду з удушенням у русі.</b> В.П. стоячи в потилицю один одному.</p>		<p>Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Повторення затримання при підході з боку:</b> - «важіль руки назовні», - «важіль руки до середини», - «важіль руки через передпліччя»</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Повторити кожний прийом у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази. Зміну в парах проводити за командою викладача. Слідкувати за дотриманням мір безпеки.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Вивчення комбінацій з больових прийомів:</b>  - важіль руки досередини із переходом до важеля руки назовні ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку. Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть правою рукою ззовні та позначити відволікаючий удар коліном в пах. Лівою ногою виконати крок уперед з одночасним захватом правого передпліччя супротивника лівою рукою, ривком у право (в сторону) вивести його з рівноваги. На рахунок 2:</p>	<b>30 хв.</b>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»  Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».  Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб. Тренування комбінацій больових прийомів</p>

<p>обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p> <p>На рахунок 3: правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p><b>- важіль руки назовні із переходом до важеля руки досередини</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед двома руками захопити різнойменне зап'ястя. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2: обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3: з кроком лівої ноги до правої ноги супротивника, обертаючись через праве плече вивести противник з рівноваги провести важіль руки до середини.</p> <p>На рахунок 4: Перевести ліву руки на ліктьовий згин виконати загин руки за спину.</p>	<p>проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
---	---

<p><b>- важіль руки назовні із переходом на загинання руки за спину ривком</b></p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Правую ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>лівою ногою зробити крок уперед-ліворуч і підставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Водночас своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>правою ногою нанести удар у гомілку або пах супротивнику. Одночасно із широким кроком правої ноги назад і перенесенням на неї ваги тіла виконати потужний ривок за ліктьовий згин правої руки супротивника на себе і кинути його на підлогу.</p> <p><b>- важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками назовні.</b></p>	<p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
---	--

	<p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком правої ноги вперед правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою виконати широкий крок вперед, ліва рука – зверху ліктьового згину правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>правою ногою виконати крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і виконати загинання його руку за спину.</p>		<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання

			вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 8: «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- закріпити техніку комбінацій з больових прийомів;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання при підході з переду у русі (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі( загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті
3. Повторення затримання при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).
4. Повторення комбінації з больових прийомів (важеля руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важеля руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, та важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

#### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів</p>
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p>

			<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>ривком</b></li> <li>– <b>нирком</b></li> <li>– <b>замком</b></li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її.</p> <p>Повторити затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>загинанням руки за спину;</b></li> <li>– <b>дожиманням кисті;</b></li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її.</p> <p>Повторити затримання, у цілому, у повільному, середньому та швидкому темпі, по 2-3 рази.</p>

	– з удушенням.		<p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>
3.	<p>Повторення затримання при підході збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- важелем руки назовні.</li> <li>- важелем руки до середини.</li> <li>- вузлом руки назовні.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її. Повторити затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>

4.	<p><b>Повторення комбінацій з больових прийомів:</b></p> <p><b>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p><b>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити різнойменне зап'ястя супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве</p>		<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p>

	<p>плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>	<p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p><b>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються»..</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника. При затриманні супротивника</p>

		<p>виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p><b>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</b></p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в</p>

			цілому в повільному темпі.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 9: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити способи затримання;
- закріпити комбінації з больових прийомів;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення затримання при підході спереду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі (загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті).

3. Повторення затримання при підході збоку ( важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні).

4. Повторення комбінації з больових прийомів (важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні. важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, та важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками).

### Література:

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

			взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			

1.	<p><b>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ривком</li> <li>• нирком</li> <li>• замком</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її. Повторити затримання, у цілому, у повільному середньому та швидкому темпі по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• загинанням руки за спину;</li> <li>• дожимом кисті;</li> <li>• з удушенням.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її. Повторити затримання, у цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>
3.	<p><b>Повторення затримання при підході з боку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «важіль руки назовні»,</li> <li>- «важіль руки до середини»,</li> <li>- «важіль руки через передпліччя»</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її. Повторити затримання, у цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють</p>

			<p>виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>
4.	<p><b>Повторення комбінацій з больових прийомів:</b></p> <p><b>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.4.</p>

	<p><b>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: Захопити різнойменне зап'ястя супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p><b>- важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: Лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Своєю лівою рукою</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p>

	<p>захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>	<p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника. При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p><b>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</b></p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі</p>

	кидок супротивника і завести його руку за спину.		<p>нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 10: «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- контроль способів затримання;
- контроль комбінацій з больових прийомів;
- розвиток морально-вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході з переду (ривком, нирком, замком) у русі.
2. Контроль затримання при підході з заду загинанням руки за спину, з удушенням, дожиманням кисті та важелем руки назовні у русі.
3. Контроль затримання при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).
4. Контроль техніки виконання комбінацій з больових прийомів.

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li></ul>	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття,

			а також самопочуття курсантів
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3.</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	Контроль затримання при підході зпереду у русі - ривком;	<b>15 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нирком;</li> <li>- замком;</li> </ul>		контролю. Надати можливість для повторення прийомів.
2.	<b>Контроль затримання при підході ззаду у русі:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- загинанням руки за спину;</li> <li>- з удушенням;</li> <li>- дожиманням кисті;</li> <li>- важелем руки назовні</li> </ul>	15 хв.	На контроль винести 5 прийомів на вибір викладача. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.
3.	<b>Контроль затримання при підході збоку</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- важелем руки назовні;</li> <li>- важелем руки до середини;</li> <li>- вузлом руки назовні.</li> </ul>	15 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів.
4.	<b>Контроль комбінацій з больових прийомів:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні;</li> <li>- - важеля руки на зовні із переходом до важеля руки до середини;</li> <li>- - важеля руки на зовні із переходом до затримання ривком;</li> <li>- - важеля руки через передпліччя із переходом до вузла руки руками.</li> </ul>	15 хв.	Контроль комбінацій больових прийомів виконується по черзі в парах. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 1: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчити кидки «Задня підніжка», «Через стегно».
- вивчити вузол руки руками у положенні стоячи з переходом на загин руки за спину.
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення кидка «Задня підніжка».
2. Вивчення кидка «Через стегно».
3. Вивчення «Вузла руки руками з переходом на загин руки за спину».
4. Вивчення «Утримання збоку».

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

#### **План проведення заняття**

№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1</b>	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>2</b>	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p>	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p>

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення кидка «задня підніжка»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</li> <li>- На рахунок 1 – захопити лівою рукою одяг під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею.</li> <li>- На рахунок 2 – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миски своєї лівої ноги.</li> <li>- На рахунок 3 – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</li> <li>- Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути опущені вперед-униз, ліва його нога має бути напівзігнутою. У високій стійці, коли ліва нога противника наближена до правої, той, хто атакує підставляє свою праву ногу під обидві ноги.</li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вивчення кидка «через стегно»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці,</li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</li> <li>- Вивчення прийому організувати по частинах на</li> </ul>

<p>3.</p>	<p>розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>- На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>- На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</p> <p>- На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>- На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p> <p><b>Вивчення «вузла руки руками з переходом на загин руки за спину».</b></p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто</p>	<p>15 хв.</p>	<p>4 рахунки у повільному темпі.</p> <p>- Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>- Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>- Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p>
-----------	---	---------------	--

	<p>виконує прийом, стоїть із правого боку обличчям до голови.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- На рахунок 1 – захопити правою зап'ясток правої руки супротивника;</li> <li>- На рахунок 2 – ребром долоні лівої руки нанести удар по ліктьовому згину правої руки супротивника, зігнути її та захопити зап'ясток своєї правої руки;</li> <li>- На рахунок 3 – обернутися повз голову супротивника через праве плече та провести загин руки за спину.</li> </ul>		<p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p>
4.	<p><b>Вивчення утримання збоку:</b></p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захватити ліктьовим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад.</p> <p>Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p>

	ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.		
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 2: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити техніку виконання прийомів задня підніжка та кидок через стегно, утримання збоку;
- вивчити кидок із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення кидків задня підніжка і кидок через стегно.
2. Повторення: вузла руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку.
3. Вивчення кидка із захватом ніг ззаду, з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою.

### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення кидків «задня підніжка» «через стегно»</b> <b>- задня підніжка</b> - В.П – обидва противники у фронтальній стійці.	<b>10 хв.</b>	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати в цілому у повільному та середньому темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.

			<p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
	<p><b>- через стегно</b></p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками за правий рукав партнера.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Повторення вузла руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання з боку.</b></p> <p><b>- вузол руки руками з переходом на загин руки за спину».</b></p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, стоїть із правого боку обличчям до голови.</p> <p>захопити правою зап'ясток правої руки супротивника, ребром долоні лівої руки нанести удар по ліктьовому згину правої руки супротивника, зігнути її та захопити зап'ясток своєї</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 утримань зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують на правий та лівий бік в цілому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p>

	<p>правої руки, обернутися повз голову супротивника через праве плече та провести загин руки за спину.</p> <p><b>- утримання збоку:</b> В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захопити ліктьовим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад.</p> <p>Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.</p>		<p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Вивчення кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою:</b></p> <p><b>- кидок із захватом ніг ззаду</b></p>	<b>15 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на</p>

	<p>В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки.</p> <p>На рахунок 1 - зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна.</p> <p>На рахунок 2 - потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера</p>		<p>рахунок викладача у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p>
	<p><b>- вузол ноги стегном та гомілкою:</b></p> <p>В.П. - партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахилиючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення прийому проводити в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p>

			Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 3: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити техніку виконання кидків, задня підніжка, через стегно, із захватом ніг ззаду, та утримання збоку у положенні лежачі;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення кидка із захватом ніг з переду, ущемлення Ахілового сухожилля.
2. Повторення кидка із захватом ніг ззаду, з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою.
3. Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину.

#### 4. Повторення кидка через стегно з переходом на утримання збоку.

##### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

##### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

##### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1	<b>Організація курсантів :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів

<b>2</b>	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p>	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення кидка із захватом ніг з переду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кидок із захватом ніг з переду.</li> <li>- В.П. супротивник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шиї або одягу на грудях.</li> <li>- Зробити крок до противника правою ногою.</li> </ul>	<b>20 хв.</b>	<p>Викладачу назвати комбінацію із кидка стоячи та больового прийому лежачи, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера незалежно від ваги за командою викладача.</p>

	<p>Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p><b>- ущемлення Ахіллового сухожилля.</b></p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>- Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискуючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		<p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
--	--	--	---

2.	<p><b>Повторення кидка із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою.</b></p> <p>В.П. – супротивник стоїть у фронтальній стійці, спиною до поліцейського.</p>	10 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
3.	<p><b>Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину.</b></p> <p>В.П. – супротивник стоїть у фронтальній стійці.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
4.	<p><b>Повторення кидка через стегно, з переходом на утримання з боку.</b></p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статті.</p>

	В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.		<p>Повторення прийомів організувати в цілому в середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 4: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторення техніки виконання кидків: «задня підніжка», кидка «через стегно», кидка із захватом ніг спереду, кидка із захватом ніг ззаду, утримання збоку у положенні лежачі, ущемлення Ахіллового сухожилля, вузла ноги стегном та гомілкою;

- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення кидка із захватом ніг спереду, ущемлення Ахіллового сухожилля.
2. Повторення кидка із захватом ніг ззаду, з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою.
3. Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину.
4. Повторення кидка через стегно з переходом на утримання збоку.

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «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>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>З м і с т</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів</p>
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шії;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

<p><b>1.</b></p>	<p><b>Повторення кидка із захватом ніг з переду з ущемленням Ахіллового сухожилля:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. противник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шиї або одягу на грудях.</li> <li>- Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час обертну ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</li> <li>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</li> <li>- Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою.</li> </ul>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Викладачу назвати комбінацію, із кидка та больового прийому, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
------------------	--	----------------------	---

	Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискуючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.		
2.	<p><b>Повторення кидка із захватом ніг з заду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою:</b></p> <p>- В.П. Стоячи позаду партнера зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою) Захопити руками його коліна, потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера. Після виконання кидка супротивник опиняється на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахиляючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>

	суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.		
<b>3.</b>	<p><b>Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</li> <li>- На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею.</li> <li>- На два – кроком лівої ноги вперед перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги.</li> </ul> <p>На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>

4.	<p><b>Повторення кидка через стегно з переходом на утримання з боку:</b></p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці. Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<p><b>Підведення підсумків заняття.</b></p>	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<p><b>Завдання на самопідготовку.</b></p>	1 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

## Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

## Практичне заняття № 5: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».

### Навчальна мета заняття:

- контроль техніки виконання кидків та прийомів боротьби лежачи;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Навчальні питання:

1. Контроль кидків, прийомів боротьби лежачи.

### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів: - шикування;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

<b>1.</b>	<b>Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину;</li> <li>- кидка через стегно з переходом утримання з боку;</li> <li>- кидка із захватом ніг з переду переходом на ущемлення Ахіллового сухожилля;</li> <li>- кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою;</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Довести умови проведення контролю, нагадати про заходи безпеки під час виконання прийомів.</p> <p>На контроль виноситься 4 прийоми.</p> <p>Контроль виконувати в парах з урахуванням зросту та ваги супротивників. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>На виконання кожного прийому надається одна спроба.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

## **Практичне заняття № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

**Навчальна мета заняття:** вивчити прийоми передня підніжка, через плече, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг;

- повторення кидків задня підніжка, через стегно;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

### **Навчальні питання:**

1. Вивчення кидка передня підніжка.
2. Вивчення кидка через плече.
3. Вивчення прийомів важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.
4. Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання.

### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### **План проведення заняття**

№	З м і с т	Час(хв).	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вивчення кидка передня підніжка:</b>	<b>15 хв.</b>	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.

	<p>- В.П. – обидва противники у правосторонній стійці.</p> <p>- На раз – захопити правою рукою одяг на грудях або під пахвою лівої руки противника, а лівою рукою під ліктем його правої руки.</p> <p>- На два – підставити свою зігнену праву ногу між ніг противника ближче до миска його правої ноги, обернути мисок до середини.</p> <p>- На три – перенести вагу свого тіла на праву ногу, і обертаючи тулуб ліворуч, протягнути противника лівою рукою вперед, а правою – штовхнути праворуч-вгору.</p> <p>- На чотири – обернутися ліворуч-кругом на правій нозі спиною до противника. Перенести вагу свого тіла на ліву ногу, а праву, яка звільнилася від навантаження, підсікаючим рухом із миска на п'ятку поставити всією ступнею перед правою ногою противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався у коліно правої ноги противника.</p> <p>- На п'ять – ривком рук ліворуч-вниз кинути противника до своєї ноги.</p>		<p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
2.	<p><b>Вивчення кидка через плече</b></p> <p>- В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>- На раз – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою</p>	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p>

3.	<p>– одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>- На два – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</p> <p>- На три – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>- На чотири – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба вліво (вправо) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p> <p><b>Вивчення прийомів: вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг положенні лежачі збоку:</b></p> <p>– вузол руки руками у положенні лежачі збоку.</p> <p>– В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>– Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'яхви супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі,</p>	15 хв.	<p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за правий рукав.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому в повільному темпі.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати без різких рухів.</p>
----	--	--------	--

<p>відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>– Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p><b>- вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.</b></p> <p>– В.П. Партнер лежить на спині, атакуючий виконує утримання з правого боку. Лівою рукою захватити зап'ястя правої руки партнера, та завести її у підколінний згин своєї правої ноги, та зігнувши праву ногу у підколінному згині зафіксувати її. Виконати захват за шию обома руками, відвести праву ногу назад до середини, виконавши больовий прийом.</p>		<p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Міри безпеки: прийом виконувати в</p>
---	--	---

	<p><b>- важіль руки через стегно із захватом руки між ніг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</li> <li>– Одяг його правого ліктя затиснути у руці того, хто атакує. Захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч.</li> <li>– Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе. У мить розриву захвату зціплених рук противника той, хто атакує, повинен ногами відштовхнутись від себе.</li> </ul> <p><b>Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання.</b></p>		<p>повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кидок задня підніжка з переходом на вузол руки руками з переходом на затримання; В.П обидва противники у фронтальній стійці.</li> <li>– Кидок через стегно, з переходом на утримання з боку. В.П обидва противники у фронтальній стійці.</li> </ul>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>

<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 7: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити прийоми задня підніжка, передня підніжка, через стегно, із захватом ніг спереду, ззаду, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг;

- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення кидків передня підніжка та через плече.
2. Повторення прийомів важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.
3. Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання;
4. Повторення кидків із захватом ніг спереду та ззаду.

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

#### **План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі

			команди в прискореному темпі.
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Повторення кидків передня підніжка та через плече.</b></p> <p>– кидок передня підніжка: В.П. – обидва противники у правосторонній стійці.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати у повільному та середньому темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти</p>

		<p>за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
	<p><b>- кидок через плече:</b> В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p>

	<p><b>2. Повторення прийомів вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктія з захватом руки між ніг.</b></p> <p><b>- вузол руки руками у положенні лежачи збоку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– В.П – супротивник лежить на спині.</li> <li>– Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'явки супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і</li> </ul>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок..</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p>
--	---	----------------------	--

<p>захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>– Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p><b>- важіль руки через стегно із захватом руки між ніг:</b></p> <p>– В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</p> <p>– Одяг його правого ліктя захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч.</p> <p>– Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе виконавши больовий прийом.</p> <p><b>- вузол ноги стегном та гомілкою:</b></p> <p>– В.П. Партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол</p>		<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p>
--	--	---

	<p>ноги стегном та гомілкою, нахилиючи тулуб уперед.</p> <p>– Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору</p>
3.	<p><b>Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання.</b></p> <p><b>- кидок задня підніжка:</b> В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p><b>- кидок через стегно:</b> В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
4.	<p><b>Повторення кидків із захватом ніг з переду та ззаду.</b></p> <p><b>- кидок із захватом ніг з переду</b></p>	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому</p>

	<p><b>В.П – обидва супротивники у фронтальній стійці.</b></p> <p><b>- кидок із захватом ніг ззаду</b></p> <p><b>В.П –супротивник стоїть спиною до виконуючого кидок.</b></p>	<p>проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p>
--	--	---

<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 8: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль прийомів задня підніжка, передня підніжка, кидка через стегно, кидка через плече, із захватом ніг з переду та ззаду, утримання збоку, ущемлення Ахіллового сухожилля, вузла ноги стегном та гомілкою, вузол руки руками, вузол руки стегном та гомілкою, важіль ліктя із захватом руки між ніг.
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи.

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи.</li> </ul>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи.</b></p> <p><b>Кидки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задня підніжка;</li> <li>- передня підніжка;</li> <li>- через стегно;</li> <li>- через плече;</li> <li>- із захватом ніг з переду;</li> <li>- із захватом ніг з заду;</li> </ul> <p><b>- Прийоми боротьби лежачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утримання збоку; ущемлення Ахіллового сухожилля;</li> <li>- вузла ноги стегном та гомілкою;</li> <li>- важіль ліктя з захватом руки між ніг;</li> <li>- вузол руки руками.</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів і змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практичне завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. виконання кидка;</li> <li>2. виконання кидка з переходом на прийом боротьби лежачи.</li> </ol> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Назвати кидки.</p> <p>Кидки виконують по 4 курсанти в парах по черзі.</p> <p>Кидки виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного кидка дається одна спроба.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками</p>

			обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 1: «Удари та захист від ударів».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчити ударні частини рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесення ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи;

- вивчити удари руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг);
- вивчити захист від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи.

2. Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).

3. Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг).

#### **Література:**

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.

3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи.</b></p> <p><b>ударні частин рук, ніг:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- головка п'ястих кісток;</li> <li>- ребро долоні;</li> <li>- кінцеві фаланги пальців;</li> <li>- тильна частина кулаку;</li> <li>- лікоть;</li> <li>- коліно;</li> <li>- підйом та ребро стопи;</li> <li>- гомілка.</li> </ul>	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами.</p> <p>Перед показом ударних частин рук необхідно навчити курсантів правильно формувати кулак для удару. Показати ударні частини рук та ніг.</p>
	<p><b>Бойові стійки:</b></p> <p><b>Фронтальна</b> – ступні ніг розведені на ширину плечей, носки на одній лінії, тулуб прямий, кулаки біля щелепи, лікті притиснуті до тулуба ноги злегка зігнуті у колінах, тулуб розслаблений, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах.</p>		<p>Вибір стійки залежить від ситуації. Стійка повинна бути природною, врівноваженою та дозволяти пересування у будь-якому напрямі.</p>

<p><b>Бокова (лівостороння, правостороння)</b> – виставити ногу на крок вперед і злегка зігнути у колінах обидві ноги, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Одну руку зігнути у ліктьовому суглобі і винести вперед, утримуючи кулак на рівні голови, а друга рука притиснута до тулуба захищаючи плечем та передпліччям підребер'я, печінку або селезінку, кулак біля підборіддя.</p> <p>У практиці виділяють три дистанції: дальню, середню та ближню.</p>		<p>З дальньої дистанції наносяться удари з кроком вперед, з середньої – удари руками та ногами, з ближньої – удари ліктями, коліном та руками.</p>
<p><b>Способи пересування.</b></p> <p>Пересування у бойовій стійці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>кроком звичайним та переставним</b> (вперед, назад, у бік вліво, вправо, по колу). При переміщенні вперед перенести вагу тіла на праву ногу і швидко винести ліву ногу вперед, одночасно з цим, права нога випрямляється, направляючи тіло вперед і підводиться за лівою на ту ж відстань. При переміщенні назад, навпаки, звільняється права нога і крокує на пів шагу назад, поштовхом лівої ноги тіло посилається назад, при цьому ліва нога відразу слідує за правою. При русі вліво першою переміщується ліва нога, права нога слідує за нею до вихідного положення, а при русі вправо першою переміщується права нога;</li> <li>- <b>скачком</b> (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при</li> </ul>		<p>Група вишикувана в дві шеренги. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p>

	<p>цьому робиться більш сильний поштовх ногою.</p> <p>- вправа «челнок».</p> <p>Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</p>		<p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p>
	<p><b>Спеціальні-підготовчі вправи:</b></p> <p><b>Викид прямих рук вперед.</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка.  Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p><b>Скручування таза.</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка.  Підняти ліву п'яту від землі та, розвертаючи стопу досередини, різким рухом розвернути таз навколо вертикальної осі тіла.</p> <p><b>В «чолнику» викид прямої руки вперед.</b>  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції: один навпроти одного в лівобічній стійці, вага тіла на правій нозі.  Перший номер (ПН) товчком правої ноги переносить вагу тіла на ліву ногу та одночасно з цим викидає пряму ліву руку до лівого плеча другого номера (ДН), та за рахунок товчка лівої ноги повертається назад у вихідне положення. ДН пересувається так само: коли ПН намагається дістатися долонею плеча ДН, останній виконує скачок назад та відштовхнувшись правою ногою робить скачок вперед намагаючись дістатись лівого плеча ПН.</p> <p><b>Захисні дії від ударів збоку.</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка, вправа виконується у парах на</p>		<p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між курсантами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p> <p>Виконати 10 разів на кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p> <p>Вправа виконується по хвилині на кожного курсанта.</p>

<p>середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки донизу. ПН намагається дістатися долонею обличчя ДН збоку, ДН відхиляється назад за рахунок прогину тулуба у попереку та повертається у вихідне положення.</p> <p><b>Стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів через ліве та праве плече.</b></p> <p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка.</p> <p><b>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча, прямо та через бік.</b></p> <p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка. Вага тіла переноситься на ліву ногу, праве коліно прямо піднімається до плеча і повертається на носок у вихідне положення та товчком піднімається до плеча через бік, ті ж самі дії виконуємо лівою ногою.</p> <p><b>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера.</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p><b>Скручування таза з партнером.</b></p>	<p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожную ногу.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок, спина рівна, опорна нога у колінному суглобі не згинається.</p> <p>При розвороті стопи, опорна нога піднімається на носок. Виконати по 5-6 скручувань на кожную ногу.</p>
---	---

	<p><b>В.П.:</b> ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p><b>Винос коліна вперед</b></p> <p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.</p>		<p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожен ногу по черзі.</p>
2.	<p><b>Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).</b></p> <p><b>Прямі удари:</b></p> <p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка.</p> <p>Удар розпочинається з відштовхування стопи однієї іменної з рукою, що б'є ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p>	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>

	<p><b>Прямий удар лівою рукою в голову:</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка. поштовом правої ноги вперед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо прямий удар в голову. Плечем прикриває підборіддя кисть довернута. Виконавши удар поштовхом лівої ноги обов'язково повернутися у вихідне положення. При кінцевій фазі прямих ударів плече, лікоть та кисть знаходяться на одній лінії.</p>		<p>Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із ціллю, різкий видох значно підсилюють удар.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p><b>Прямий удар правою рукою в голову.</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги в перед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Правою рукою виконуємо прямий удар в голову. Під час виконання удару положення рук змінюється з лівостороннього на правостороннє. Правою ногою робимо невеликий крок в перед ставлячи ногу на мисок розвертаючи п'ятку назовні. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>Удар наноситься на будь-яких дистанціях по щелепі, перенісцю, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати 10 ударів в цілому в повільному темпі самотійно.</p>

<p><b>Удари збоку.</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка.  Удар розпочинається із розгинання стопи штовхової ноги, потім ноги поступово випрямляються у колінах, пізніше починається поворот відносно вертикальної осі тіла стопи, таза та тулуба. Після того як почали рухатися плечі ударна рука розгинається у плечовому та ліктьовому суглобах, кулак поступово-обертаючись рухається до цілі. Після того як кулак досяг цілі, рука без затримки повертається до вихідного положення тим же шляхом.  Удари руками збоку можуть наноситись з лівобічної та правобічної бойових стійок.  <b>Удар лівою рукою збоку в голову.</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка.  Поштовхом правої ноги вперед робимо невеликий крок лівою ногою з постановкою її на мисок та розворотом п'ятки назовні. Лівою рукою виконуємо удар в голову з боку. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.  <b>Удар правою рукою збоку в голову.</b>  <b>В.П.:</b> Лівостороння стійка.  Поштовхом правої ноги робимо невеликий крок лівою ногою в перед . Праву ногу підставляємо на таку ж відстань п'яткою назовні. Переносячи вагу тіла на ліву ногу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>	<p>Виконати по 10 ударів лівою та правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати по 10 ударів в цілому самостійно в повільному темпі .</p> <p>При ударі лівою рукою збоку у кінцевій фазі удару ліве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати по 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p> <p>При ударі правою рукою збоку у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
--	---

<p><b>Удари знизу</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка.  Удар розпочинається з відштовхування від опори ногою одно іменної ударної руки, потім тіло починає повертатися навколо вертикальної осі: стопи, стегна, таз, тулуб. Потім лікоть ударної руки трохи відводиться назад, а кулак рухається відносно тіла назад і вниз, наступним, плече йде вперед, а кулак з нагнаною швидкістю по дузі рухається знизу вгору і вперед.</p> <p><b>Удар правою рукою знизу.</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги робимо невеликий крок лівою ногою в перед . Праву ногу підставляємо на таку ж відстань п'яткою назовні. Переносючи вагу тіла на ліву ногу виконуємо удар правою рукою в голову знизу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p><b>Удар лівою рукою знизу</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги в перед робимо невеликий крок лівою ногою з постановкою її на мисок та розворотом п'ятки назовні. Лівою рукою виконуємо удар в голову з низу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>	<p>Виконати по 10 ударів лівою та правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати по 10 ударів в цілому самостійно в повільному темпі.</p> <p>При ударі правою рукою знизу у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p> <p>У правосторонній стійці удари наносяться у дзеркальному відображенні.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
--	---

	<p><b>Удари навідліг:</b>  <b>Удар правою рукою навідліг з розворотом тулуба</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка  Поштовхом правої ноги виконати крок лівою ногою праворуч, перенести на неї вагу тіла і одночасно розвертаючись виконати правою рукою удар навідліг в голову. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p><b>Удар лівою рукою навідліг</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка  Поштовхом правої ноги вперед, виконати невеликий крок лівою ногою і нанести лівою рукою удар на відліг. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p><b>Удари зверху</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка.  Правою рукою виконати замах. Зробити невеликий крок правою ногою в перед поставивши її на носок п'ятою назовні, нанести удар зверху ребром долоні правої руки. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення</p>		<p>При виконанні удару правою рукою праве плече та ліву руку під час нанесення удару необхідно підняти для страхування від можливих зустрічних дій. Удари можуть наноситися прямо у бік і назад. Удари виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах. Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно. Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно.  Найефективніший при ударі по ключиці та шиї.</p>
3.	<p><b>Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідліг).</b></p> <p><b>- захист від прямих ударів руками в голову:</b>  <b>1. Захист уклоном</b>  <b>Уклон</b> – зміщення тіла з лінії удару в сторону за</p>	20 хв.	<p>Шиккування в 2 шеренги обличчям один до одного. Інтервал дистанція 2-3 кроки. Викладач розподіляє курсантів на перші(ПН) та другі номери(ДН). Прямі удари руками та захист від них уклоном (відбивом, відходом)</p>

<p>рахунок скручування тулуба.</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує уклон по направленню вправо-вперед. При захисті від удару правої руки ДН виконує уклон по направленню вліво-вперед. У момент виконання уклону стопа правої ноги повертається на носку п'ятою на зовні, права нога зігнута у колінному суглобі. У кінцевій фазі уклону руки займають положення, як у правосторонній стійці, праве плече підняте до підборіддя. При виконанні прийому ДН не повертає голову у бік та не випускає з поля зору супротивника, підборіддя опущено на груди.</p> <p><b>2. Захист відбивом</b></p> <p><b>Відбив</b> – товчковий або ударний рух рукою, ціль якого змінити напрям удару супротивника. Відбив може виконуватися кистю або рукою, як правою так і лівою. Відбив може виконуватися у різних напрямках: вліво, вправо, верх, вниз.</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відбив правим передпліччям з обертом тулуба по направленню відбиву, для цього, ДН</p>	<p>виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує прямий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист уклоном(відбивом, відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 прямих ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самотійно по черзі.</p>
--	--

	<p>розвертає стопу правої ноги на носку п'ятою на зовні і одночасно з обертом тулуба робить відбив правим передпліччям по лівій руці. При захисті від прямого удару правою рукою виконується відбив лівим передпліччям.</p> <p><b>3. Захист відходом</b></p> <p><b>Відхід</b> – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>		
	<p><b>Захист від ударів руками збоку</b></p> <p><b>1. Захист нирком</b></p> <p><b>Нирок</b> – зниження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг та послідовного руху тулуба в сторону.</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує нирок у низ-вправо, а у кінцевій фазі прийому при розгинанні ніг вага тіла переміщується на праву ногу. При захисту від удару правої руки виконується нирок вниз-вліво. Під час виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випускати супротивника з поля зору. По закінченню</p>		<p>Необхідно відпрацювати виконання прийому на ближній та середній дистанції.</p> <p>Бокові удари руками та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує боковий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист підставкою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне</p>

<p>прийому прийняти вихідне положення.</p> <p><b>2. Захист підставкою</b></p> <p><b>Підставка</b> – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть).</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує підставку передпліччям правої руки під удар. При захисту від удару правої руки виконується підставка передпліччя лівої руки.</p>	<p>положення. Виконати по 10 бокових ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самотійно по черзі.</p>
<p><b>Захист від ударів руками знизу у живіт</b></p> <p><b>1. Захист підставкою</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою знизу у живіт, ДН робить крок лівою ногою вперед відходячи з лінії атаки, передпліччям правої руки блокує ударну руку ПН.</p> <p><b>Захист від ударів руками знизу у голову</b></p> <p><b>1. Підставка відкритої долоні</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою знизу у голову, ДН переносить вагу тіла на праву ногу, робить відхил тулуба назад і підставляє під удар долоню правої руки.</p>	<p>Удари руками знизу та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує удар рукою знизу в голову(тулуб) і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист підставкою(відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 ударів руками знизу в голову(тулуб) лівою і правою рукою і захист від них по розділах. 10 ударів кожною рукою виконує ПН, ДН захищається, потім – навпаки.</p>

	<p><b>2. Відхід</b>  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар знизу лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>		<p>Виконати по 10 ударів руками знизу та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p>
	<p><b>- захист від ударів руками навідліг.</b></p> <p><b>Захист від удару лівою рукою навідліг.</b>  <b>1. Захист підставкою обох рук.</b>  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком правої ноги вперед-вправо, робить поворот тулуба вліво і підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя правої руки супротивника ліктями вниз.</p> <p><b>- захист від удару правою рукою навідліг з розворотом тулуба</b>  <b>1. Захист підставкою обох рук.</b>  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком лівої ноги вперед-вліво та поворотом тулуба вліво підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя</p>		<p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів лівою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім - навпаки.</p> <p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів правою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім – навпаки.</p>

	правої руки супротивника ліктями вниз.		
	<p><b>- захист від ударів рукою зверху.</b></p> <p><b>1. Захист підставкою.</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою зверху, ДН з кроком лівої ноги вперед, підставляє під удар передпліччя лівої руки та робить захват правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p>		Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по десять ударів лівою та правою рукою зверху, другий номер виконує захист підставкою, потім – навпаки.
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 2: «Удари та захист від ударів».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити ударні частини рук та ніг, бойові стійки, способи пересування, дистанції, спеціально-підготовчі вправи;
- повторення ударів руками (прямо, збоку низу, зверху, навідліг) та захист від них;

- вивчення ударів ногами (прямо, збоку, знизу);
- вивчення захист від ударів ногами(прямо, збоку, знизу);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення ударних частин рук та ніг, уразливих частин тіла при нанесенні ударів, бойових стійок, способів пересування, дистанції, спеціально підготовчих вправ.
2. Повторення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг) та захист від них.
3. Вивчення ударів ногами (прямо, збоку, знизу)
4. Вивчення захист від ударів ногами(прямо, збоку, знизу).

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Боксерські лапи - на ½ групи.
3. Боксерські мішки - 2 шт.
4. Секундомір.
5. Свисток.

#### **План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		

<b>1</b>	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>2</b>	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p>	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій,</b></p>	<b>10 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи</p>

	<b>спеціально - підготовчих вправ.</b>		пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
<b>2.</b>	<b>Повторення ударів руками: прямих, збоку знизу, зверху та навідліг.</b>	<b>15 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Курсанти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача виконують удари лівою і правою рукою. Виконати по 10 ударів (прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху) в цілому кожною рукою в повільному темпі.

3.	<p><b>Вивчення ударів ногами (прямо, знизу, з боку).</b></p> <p>- <b>прямий удар ногою (проникаючого).</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння бойова стійка.          При проникаючому ударі лівою ногою вага тіла переноситься на праву ногу, потім, піднімається ліва нога зігнута у колінному суглобі, стопа ударної ноги знаходиться не нижче рівня коліна опорної ноги, після чого, опорна нога випрямляється, за цим вперед виводиться таз, як тільки проекція центру ваги опиняється на носку опорної ноги, ударна нога різко розгинається у коліні. У кінцевій фазі удару таз виведено уперед ноги розігнуті живіт на видиху втягнуто, підборіддя опущено на груди. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p>- <b>удар ногою (ребром стопи: прямо, убік, назад)</b>  <b>удар ребром стопи прямо.</b>  <b>В.П.:</b> лівобічна стійка.          Перенести вагу тіла на праву ногу, підняти ліву ногу догори-вбік зігнув її у колінному суглобі, стопа ударної ноги повинна знаходитися не нижче рівня опорної ноги, використовуючи рух тазу і розгинаючи ногу, нанести удар і повернутися у вихідне положення.</p> <p>- <b>удар ребром стопи убік.</b>  <b>В.П.:</b> лівобічна стійка.          Перенести вагу тіла на праву</p>	15 хв.	<p>Тулуб значно не відклоняється за проекцією п'яти опорної ноги.          Удар наноситься як у голову так і в тулуб.          Ударна частина – підошвина частина стопи.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.          Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p> <p>Ударна частина – підйом стопи.          Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.          Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі.          Ударна частина – ребро стопи.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.          Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
----	--	--------	---

	<p>ногу, наступним, підняти зігнуту у коліні ліву ногу догори та спрямувати у бік противника. Нанести удар різким розгинанням колінного суглоба лівої ноги за рахунок руху тазу. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p> <p><b>- удар ребром стопи назад.</b></p> <p><b>В.П.:</b> лівобічна стійка. Вагу тіла перенести на ліву ногу, розвернутися навколо своєї осі на 180 гр. так, щоб п'яти були направлені у сторону противника. Одночасно розвертайте голову та плече назад, щоб не випускати супротивника з поля зору. Підняти праву ногу зігнуту у колінному суглобі вгору та різким розгинанням нанести удар, виштовхнувши стегно назад за рахунок тазу назад. Тулуб при нанесенні удару нахилено вперед. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p> <p><b>- удар ногою з низу:</b></p> <p>При ударі ногою з низу різким рухом підняти праву ногу зігнуту у колінному суглобі вгору, використовуючи рух стегна вперед і розгинаючи ліву ногу у колінному суглобі нанести удар в уразливі місця (пах, живіт, колінний суглоб).</p>		<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по десять ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по десять ударів правою і лівою ногою в повільному темпі самотійно.</p>
--	--	--	--

	<p><b>- боковий удар ногою (у стегно, у тулуб).</b></p> <p><b>- боковий удар ногою у тулуб.</b></p> <p>Відштовхнувшись від опори ударна нога згибається у коліні та її стегно виноситься вперед. Наступним, одночасно виводиться вперед таз і випрямляється опорна нога. Коли проекція центру ваги переміщується на носок опорної стопи, таз та тулуб повертаються навколо вертикальної осі тіла по напрямленню удару. Одночасно нога яка б'є, різко розгинається у коліні. У момент нанесення удару стопа опорної ноги розвернута на 90 градусів. У кінці ударного руху ноги випрямлені, таз виведено і розвернуто до середини, підборіддя опущено на груди і закрите плечем. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення. Ударна частина – гомілка.</p> <p><b>- боковий удар ногою у стегно.</b></p> <p>Удар виконується так само як удар у тулуб, тільки опорна нога при нанесенні удару підсідає та знаходиться на всій стопі. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p>		<p>Удари наносяться як лівою так і правою ногою.</p> <p>З правосторонньої стійки удари наносяться у дзеркальному відображенні.</p> <p>Удар наноситься як у внутрішню так і у зовнішню частину стегна.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
4.	<p><b>Вивчення захисту від ударів ногами (прямо, знизу, бокового)</b></p> <p><b>- від прямого удару (проникаючого,)</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить</p>	25 хв.	<p>Бокові удари ногами у стегно(тулуб) та захист від них виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- перший курсант виконує боковий удар ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні, другий курсант</p>

<p>прямий удар правою ногою прямо у тулуб, ДН переносить вагу тіла на ліву ногу, проводить збив правою рукою гомілки до середини.</p> <p><b>- від прямого удару ногою (ребром стопи, прямо, убік, назад);</b>  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар ребром стопи правою ногою прямо у тулуб, ДН переносить вагу тіла на ліву ногу, проводить збив правою рукою гомілки до середини.</p> <p><b>- від удару ногою з низу.</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар з низу правою ногою у пах, ДН виконує крок правою ногою назад нахилиючись вперед виконує блокування гомілки супротивника двома руками схрещеними передпліччями.</p> <p><b>- від бокового удару ногою:</b>  <b>1. У стегно</b>  - Підставка гомілки.  <b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН переносить вагу тіла на праву ногу і швидко піднімає зігнуту у коліні ліву</p>	<p>виконує захист підставкою гомілки від бокового удару ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- перший і другий курсанти повертаються у вихідне положення.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногою у стегно(тулуб) і захисту від них по розділах під рахунок викладача по черзі.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногами та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p>
---	--

	<p>ногу верх-убік та підставляє під удар гомілку. Якщо удар наноситься правою ногою підставляється права гомілка.</p> <p>- Відхід.</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН розриває дистанцію за рахунок кроку назад.</p> <p><b>2. У тулуб</b></p> <p>- Підставка гомілки, відхід</p> <p>Виконуються так само як при захисті від удару збоку у стегно.</p> <p>- Захватом гомілки</p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар збоку правою ногою у тулуб, ДН з кроком правої ноги у бік виконує захват передпліччям із зовні. Якщо удар наноситься лівою ногою то захват виконується з кроком лівої ноги у бік.</p>		
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також

			тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 3: «Удари та захист від ударів».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити спеціально-підготовчі вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція.
- повторити удари руками, ногами та захист від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання :**

1. Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересувань, дистанцій.
2. Повторення ударів руками: (прямо збоку, знизу, зверху, навідліг) та захист від них;
3. Повторення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).

- |                     |               |
|---------------------|---------------|
| 2. Боксерські лапи  | - на ½ групи. |
| 3. Боксерські мішки | - 2 шт.       |
| 4. Секундомір.      |               |
| 5. Свисток.         |               |

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв. )	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  -спеціально-підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересування, дистанцій.</b>	<b>20 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
<b>2.</b>	<b>Повторення ударів руками прямо, збоку, знизу, зверху, навідліг та захист від них.</b>	<b>20 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах.</p> <p>Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою,</p>

			<p>відходом, нирком), потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p>
--	--	--	---

3.	<p><b>Повторення ударів ногами прямо, знизу, з боку та захист від них:</b></p> <p><b>- удари ногами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямий удар ногою (проникаючого);</li> <li>- прямий удару (ребром стопи, прямо, убік, назад);</li> <li>- удар ногою з низу;</li> <li>- боковий удар (у стегно, у тулуб).</li> </ul> <p><b>- захист від ударів ногами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямий удар ногою (проникаючого);</li> <li>- прямий удару (ребром стопи, прямо, убік, назад);</li> <li>- удар ногою з низу;</li> <li>- боковий удар (у стегно, у тулуб).</li> </ul>	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів, потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3.	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>

3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.
----	-----------------------------	-------	----------------------------------

## Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття № 4: «Удари та захист від ударів».

#### Навчальна мета заняття:

- повторити спеціально-підготовчі вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція;
- повторити удари руками, ногами та захист від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання :

1. Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересувань, дистанцій.
2. Повторення ударів руками: (прямо збоку, знизу, зверху, навідліг) та захист від них;
3. Повторення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

#### Література:

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Боксерські лапи - на ½ групи.
3. Боксерські мішки - 2 шт.
4. Секундомір.

## 5. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв. )	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; -спеціально-підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».

<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересування.</b>	<b>20 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
<b>2.</b>	<b>Повторення ударів руками прямо, збоку, знизу, зверху, навідліг та захист від них.</b>	<b>20 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах.</p> <p>Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.</p>

			Виконати по 10 ударів і захистів від них.
3.	<p><b>Повторення ударів ногами прямо, знизу, з боку та захист від них:</b></p> <p><b>- удари ногами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямий удар ногою (проникаючого);</li> <li>- прямий удару (ребром стопи, прямо, убік, назад);</li> <li>- удар ногою з низу;</li> <li>- боковий удар (у стегно, у тулуб).</li> </ul> <p><b>- захист від ударів ногами:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямий удар ногою (проникаючого);</li> <li>- прямий удару (ребром стопи, прямо, убік, назад);</li> </ul>	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удар ногою з низу;</li> <li>- боковий удар (у стегно, у тулуб).</li> </ul>		<p>удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів, потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття № 5: «Удари та захист від ударів».

#### Навчальна мета заняття:

- контроль удари та захисту від ударів;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль ударів та захисту від ударів.

#### Література:

1. 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>

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Боксерські лапи - на ½ групи.
3. Секундомір.
4. Свисток.

#### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>1.3.</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Контроль ударів та захисту від ударів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бойові стійки;</li> <li>- способи пересування, дистанції;</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Нагадати умови проведення контролю за темою.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми</p> <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до</p>

	<p>- удари руками та захист від них;</p> <p>- удари ногами та захист від них.</p>		<p>викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання.</p> <p>Захист від ударів виконується в парі.</p> <p>Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бойових стійок, способів пересувань, дистанції;</li> <li>2. Ударів руками.</li> <li>3. Захисту від ударів руками;</li> <li>4. Ударів ногами.</li> <li>5. Захисту від ударів ногами.</li> </ol>
<b>3.</b>	<b>Заклуччна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати контролю кожному курсанту.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»**

### **Практичне заняття № 1: «Звільнення від захватів та обхватів».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчити звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу), спереду, звільнення від захвату за шию, одяг з переду та ззаду;
- виховання морально – вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Навчальні питання:

1. Вивчення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.
2. Вивчення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та ззаду.

### Література:

1. «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.
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. 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>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо на кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання та перевірка особового складу ; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально-підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вивчення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.</b></p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху з переду</p> <p><b>В.П.:</b> супротивник захопив зверху за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p> <p><b>На рахунок 1:</b> кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p><b>На рахунок 2:</b> захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p><b>На рахунок 3:</b> нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктя суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p><b>На рахунок 4:</b> повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	<b>30 хв.</b>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння матеріалу на 2 рахунки потім в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктя суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>          <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння</p>
----	--	---------------	--

	<p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду, однією (двома руками).</p> <p><b>В.П.:</b> супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p> <p><b>На рахунок 1:</b> правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p><b>На рахунок 2:</b> кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p><b>На рахунок 3:</b> підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p><b>На рахунок 4:</b> не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>	<p>матеріалу на 2 рахунки потім в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
--	---	---

<p><b>2.</b></p>	<p><b>Вивчення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та ззаду.</b></p> <p><b>- звільнення від захвату за шию (одяг) спереду.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками  <b>Виконання прийому:</b>  <b>На рахунок 1:</b> виконати крок лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;  <b>На рахунок 2:</b> нанести дозований розслаблюючий удар.  <b>На рахунок 3:</b> Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини.  <b>На рахунок 4:</b> Провести загинання руки за спину.</p> <p><b>- звільнення від захвату за шию з заду плечем та передпліччям.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив за шию обома руками ззаду  <b>Виконання прийому:</b>  <b>На рахунок 1:</b> виконати крок лівою ногою вперед–ліворуч, захопити обома руками кисть правої руки супротивника зверху.  <b>На рахунок 2:</b> нанести дозований розслаблюючий удар.  <b>На рахунок 3:</b> Обертаючись через ліве плече, кроком лівої ноги назад по колу, виконати звільнення від захвату.</p>	<p><b>30 хв.</b></p>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.  Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння матеріалу на 2 рахунки потім в цілому.  Прийом виконується у парах.  Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.  Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p> <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.  Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння матеріалу на 2 рахунки потім в цілому.  Прийом виконується у парах.  Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.  Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки  Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
------------------	---	----------------------	--

	<b>На рахунок 4:</b> Провести загинання руки за спину.		
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»**

### **Практичне заняття № 2: «Звільнення від захватів та обхватів».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду, звільнення від захвату за шию, одяг з переду та ззаду;
- вивчити звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук.) з переду та ззаду.
- розвиток морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.
2. Повторення звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Вивчення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук.) спереду та ззаду.

#### **Література:**

1. «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.

2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

4. 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>

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо на кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина- 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою

			стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2</b>	<b>Основна частина 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.</b></p> <p><b>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху з переду.</b>  <b>В.П.:</b> супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції  <b>Виконання прийому:</b>  розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p> <p><b>- звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху з переду.</b>  <b>В.П.:</b> супротивник захопив праву руку зверху спереду.  <b>Виконання прийому:</b>  ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променево-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>	20 хв.	<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.	<p><b>Повторення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та з задку.</b></p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для</p>

			<p>полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
3.	<p><b>Вивчення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук.) спереду та ззаду.</b></p> <p><b>- звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.</b></p> <p><b>В.П.:</b> Супротивник захопив за тулуб без обхват рук.</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, захопити праву (ліву) руку супротивника за ліктьовий згин ти зап'ястя. Виконати затримання при підході спереду ривком.</p> <p><b>- звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.</b></p> <p><b>В.П.:</b> Супротивник захопив за тулуб без обхват рук.</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, захопити праву (ліву) руку супротивника за ліктьовий згин ти зап'ястя. Виконати затримання при підході спереду замком.</p>	20 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7разів.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p><b>- звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук ззаду.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).  <b>Виконання прийому:</b> нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати крок правою (лівою) ногою в сторону. Провести загин руки за спину.</p> <p><b>- звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук ззаду.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).  <b>Виконання прийому:</b> нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати крок правою (лівою) ногою в сторону. Провести загин руки за спину.</p>		<p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також

			тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

### Практичне заняття № 3: «Звільнення від захватів та обхватів».

#### Навчальна мета заняття:

- повторити звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду, звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду, звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) з переду та ззаду.
- вивчити звільнення від захвату ніг з переду;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.
2. Повторення звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) спереду та ззаду.
4. Вивчення звільнення від захвату ніг з переду.

#### Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 179о себе та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

3. 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.: 179о .  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

5. 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>

### Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо на кожного слухача.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина -15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи для м'язів ший;</li><li>- рук, плечового поясу;</li><li>- тулуба;</li><li>- ніг;</li><li>- спеціально-підготовчі вправи;</li></ul>	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи

			<p>подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.</b></p> <p><b>- звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.</b></p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p>
	<p><b>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду</b></p> <p><b>В.П.:</b> супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника 181о себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Повторення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та з зад.</b></p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p>

			Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.
3.	Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) з переду та з зад.	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному та середньому темпі.</p>
4.	<p><b>Вивчення звільнення від захвату ніг з переду.</b></p> <p><b>В.П.:</b> Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду</p> <p><b>Виконання прийому:</b> правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Виконати 7-8 разів у повільному та середньому темпі.</p>
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

### Практичне заняття № 4: «Звільнення від захватів та обхватів».

#### Навчальна мета заняття:

- повторити звільнення від захватів та обхватів;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.
2. Повторення звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) спереду та ззаду.
4. Повторення звільнення від захвату ніг з переду.

#### Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 183о себе та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. 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.: 183о .  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. 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>

### Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо на кожного слухача.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина -15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи

	- спеціально-підготовчі вправи;		подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому у середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p>
<b>2.</b>	<b>Повторення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками зпереду та ззаду.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p>

			Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.
3.	Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) спереду та ззаду.	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Прийом виконується за командою викладача 3-4 рази у повільному середньому та швидкому темпі.</p>
4.	<p>Повторення звільнення від захвату ніг з переду.</p> <p><b>В.П.:</b> Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду</p> <p><b>Виконання прийому:</b> правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Прийом виконується за командою викладача 3-4 рази у повільному середньому та швидкому темпі.</p>
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

### Практичне заняття № 5: «Звільнення від захватів та обхватів».

#### Навчальна мета заняття:

- контроль звільнення від захватів та обхватів;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Контрольні питання:

1. Контроль звільнення від захватів та обхватів.

#### Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 187в.187рку та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

2. 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.: 187в..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

4. 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>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо на кожного слухача.

3. Секундомір.

4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (188в..)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2</b>	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль теми «Звільнення від захватів та обхватів»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звільнення від захватів рук;</li> <li>- звільнення від захватів шиї;</li> <li>- звільнення від обхвату тулуба з руками та без рук з переду та з заду;</li> <li>- звільнення від захватів ніг з переду.</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Група ділиться на дві частини.</p> <p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практична частина - на контроль винести 5 завдань на розсуд викладача.</p> <p>Виконання здійснюється проти двох – трьох противників. Прийоми виконуються у швидкому темпі.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 10 : «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття № 1: «Захист від загрози холодною зброєю».

#### Навчальна мета заняття:

- вивчити захист від ударів ножем зверху, збоку, знизу.
- виховання морально-вольових якостей та розвиток фізичних якостей.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від удару ножем зверху.

2. Вивчення захисту від удару ножом збоку.
3. Вивчення захисту від удару ножом знизу.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Література

1. Вища освіта України і болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г. Кременя; Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.
2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
3. В.О. Артем'єв, В.В. Сергієнко, О.А. Ярещенко. Посібник – Спеціальна фізична підготовка, 2011. -380 с.
4. «Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника озброєного холодною зброєю»; уклд: Моргунов О.А., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2017. – 28с. :іл.  
<http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=103369>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів – 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина 60 хв.</b>			
1.	<b>Вивчення захисту від удару ножом зверху.</b> В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою зверху. Виконання прийому На рахунок 1: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. На рахунок 2: Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком	20 хв.	Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах: на чотири рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!» Після засвоєння техніки захисту першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».

	<p>лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>На рахунок 3: Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>На рахунок 4: Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисних дій від ударів ножем проводити груповим методом.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
2.	<p><b>Вивчення захисту від удару ножем збоку.</b> <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i> <u>Виконання прийому</u> На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин.</p> <p>На рахунок 2: Лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 3: З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p>

	<p>На рахунок 4:</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу та обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p><b>Вивчення захисту від удару ножем знизу.</b></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь!. Прийом!»</p> <p>Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно!</p> <p>Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном.</p> <p>Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий</p>

			бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
	<b>Заключна частина</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 2: «Захист від загрози холодною зброєю».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу;
- вивчити захист від ударів ножем прямо, навідліг;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення захисту від удару ножем зверху, збоку та знизу.
2. Вивчити захист від удару ножем прямо.
3. Вивчити захист від удару ножем навідліг.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Література**

1. Вища освіта України і болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г. Кременя; Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.

2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

3. В.О. Артем'єв, В.В. Сергієнко, О.А. Ярещенко. Посібник – Спеціальна фізична підготовка, 2011. -380 с.

4. «Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника озброєного холодною зброєю»; уклд: Моргунов О.А., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2017. – 28с. :іл.<http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=103369>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів – 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шії;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Повторити захист від удару ножем зверху, з боку, з низу.</b></p> <p><b>- захист від удару ножем зверху.</b></p> <p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b></p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти його.</p>	<b>12 хв.</b>	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий</p>

	Перевести супротивника у положення супроводження.		бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»
	<p><b>- захист від удару ножом з боку.</b></p> <p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою збоку в шию.</b></p> <p><b>Виконання прийому</b> На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати виконання прийому на два рахунки. Повторити вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Блокування виконувати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисту від ударів ножом проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
	<b>- захист від удару ножом знизу.</b>	6 хв.	Показати виконання прийому в цілому.

	<p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</b> Виконання прийому. На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку. На рахунок 2: Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
2.	<p><b>Вивчення захисту від удару ножем прямо.</b> <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем прямо.</b> Виконання прийому: На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю. На рахунок 2: Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника. На рахунок 3:</p>	16 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!». Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбиву озброєної руки. Добитися обеззброювання супротивника ударом руки</p>

	<p>Повернутися на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>На рахунок 4: Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину, та виконати його переведення у положення супроводження.</p>		<p>по озброєній кисті нападника. Удар в уразливу точку позначати обов'язково! Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p><b>Вивчення захисту від удару ножем навідліг.</b> <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</b> Виконання прийому: На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження, одночасно виконати півоберта праворуч блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) своїм передпліччям. На рахунок 2: Продовжуючи обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника.</p>	16 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». Захоплення виконувати таким чином, щоби лікоть лівої руки розташувався точнісінько над правим ліктем супротивника, що забезпечить необхідний больовий вплив на суглоб супротивника.</p> <p>При виконанні важеля повертатись тулубом назад донизу по спіралі.</p>

	<p>На рахунок 3: Виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Тренування ударів ножом проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 3: «Захист від загрози холодною зброєю».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити захист від ударів ножом зверху, збоку, знизу, прямо, навідліг;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторити захист від удару ножом зверху, збоку та знизу;
2. Повторити захист від удару ножом прямо.

3. Повторити захист від удару ножем навідліг.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Література

1. Вища освіта України і болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г. Кременя; Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.

2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

3. В.О. Артем'єв, В.В. Сергієнко, О.А. Ярещенко. Посібник – Спеціальна фізична підготовка, 2011. -380 с.

4. «Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника озброєного холодною зброєю»; уклд: Моргунов О.А., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2017. – 28с. :іл.<http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=103369>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові макети ножів – 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина 60 хв.</b>			
1.	<b>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</b>  - захист від удару ножем зверху. <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b> Виконання прийому: На рахунок 1: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за	30 хв.	Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.

	<p>його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>		<p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
	<p><b>- захист від удару ножем збоку.</b></p> <p>В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку у шию правою рукою.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік</p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити</p>

	природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		одночасним, або груповим методом. Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.
	<p><b>- захист від удару ножем знизу.</b> В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт. Виконання прийому. На рахунок 1: 3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку. На рахунок 2: Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>Показати виконання прийому в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
<b>2.</b>	<p><b>Повторити захист від удару ножем прямо.</b> В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем прямо в груди. Виконання прийому: На рахунок 1</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом у цілому. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p>

	<p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника і правою ногою виконати удар у вразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку!</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> <p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечнішою для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p><b>Повторити захист від удару ножем навідліг.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаючись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити</p>

	Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		одночасним або груповим методом. Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.
	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 4: «Захист від загрози холодною зброєю».**

**Навчальна мета заняття:**

- повторити захист від ударів ножем зверху, збоку, знизу, прямо, навідліг;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Навчальні питання:**

1. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу;
2. Повторити захист від удару ножем прямо.
3. Повторити захист від удару ножем навідліг.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Література**

5. Вища освіта України і болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г. Кременя; Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабін. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.

6. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

7. В.О. Артем'єв, В.В. Сергієнко, О.А. Ярещенко. Посібник – Спеціальна фізична підготовка, 2011. -380 с.

8. «Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника озброєного холодною зброєю»; уклд: Моргунов О.А., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2017. – 28с. :іл.<http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=103369>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Гумові макети ножів – 15 шт.
3. Секундомір.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- захист від удару ножем зверху.</li> </ul> <p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b></p> <p>Виконання прийому: На рахунок 1:</p>	<b>30 хв.</b>	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

<p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2: Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>	<p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
<p><b>- захист від удару ножем збоку.</b> В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку у шию правою рукою. Виконання прийому: На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги. На рахунок 2: З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою</p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника. Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися</p>

	захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		покласти супротивника на живіт. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.
	<p><b>- захист від удару ножем знизу.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
2.	<p><b>Повторити захист від удару ножем прямо.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом у цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та</p>

	<p>стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом прямо в груди.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника і правою ногою виконати удар у вразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку!</p> <p>Повторити захист від удару ножом зверху, збоку та знизу</p> <p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечною для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножом проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p><b>Повторити захист від удару ножом навідліг.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаючись на півоберта</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p>

	<p>праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Повторити захист від удару ножом зверху, збоку та знизу.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножом проводити одночасним або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p>
	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 5: «Захист від загрози холодною зброєю».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль захисту від ударів ножом (зверху, збоку, знизу, прямо, навідліг);

- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

### **Навчальні питання:**

1. Контроль захисту від загрози холодною зброєю.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### **Література**

1. Вища освіта України і болонський процес: Навчальний посібник / За ред. В.Г. Кременя; Авт. кол.: М.Ф. Степко, Я.Я. Болюбаш, В.Д. Шинкарук, В.В. Грубінко, І.І. Бабин. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2004. – 384 с.
2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
3. В.О. Артем'єв, В.В. Сергієнко, О.А. Яреценко. Посібник – Спеціальна фізична підготовка, 2011. -380 с.
4. «Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника озброєного холодною зброєю»; уклад: Моргунов О.А., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2017. – 28с. :іл.<http://lib.univd.edu.ua/?controller=service&action=downloadRep&id=103369>

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів – 15 шт.
3. Секундомір.

### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально-підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина 60 хв.</b>			

<b>1.</b>	<b>Контроль захисту від удару ножем зверху, знизу, прямо, збоку, навідліг.</b>	<b>60 хв.</b>	<p>Опитати 8 – 10 курсантів, за порядком застосування поліцейських заходів, а також техніки виконання прийомів застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

### Практичне заняття № 1: «Захист загрози від вогнепальної зброї»

#### Навчальна мета заняття:

- навчити захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду.
2. Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду.
3. Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю збоку.

#### Література:

1. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. 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>.

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Тренажерний комплекс.
4. Секундомір.
5. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально- підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду</b></p> <p><b>- у голову (груди)</b></p> <p>В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який загрожує пістолетом у голову</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p>

<p>На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює руку правопорушника, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою,</p> <p>На рахунок 3: - виконує важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: - виконує загинання руки правопорушника за його спину та переводить його на супроводження.</p> <p><b>- у живіт</b> В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який загрожує пістолетом у живіт</p> <p>На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює лівою рукою праве передпліччя правопорушника біля кистьового згину, правою рукою (осовною долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті правопорушника, вибиваючи зброю</p>	<p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Звернути увагу на закручування руки противника досередини</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті».</p> <p>Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди</p> <p>Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік</p> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки).</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі, повторити 5-6 разів.</p> <p>Звернути увагу на виконання важеля руки назовні з подальшим загинанням її за спину.</p> <p>Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік</p>
--	---

	<p>На рахунок 3: лівою ногою наносить удар в уразливу точку, після чого виконує важіль руки правопорушника назовні.</p> <p>На рахунок 4: - виконує загинання руки правопорушника за спину та переводить його на супроводження</p>		
2.	<p><b>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду</b> - у голову, у спину, у поперек; В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці</p> <p>На рахунок 1: поліцейський швидко розвертається праворуч, правою рукою відводить ліву озброєну руку правопорушника за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: - виконує важіль руки досередини, обеззброюючи правопорушника</p> <p>На рахунок 4: - переводить правопорушника на супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки). За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі 5-6 разів.</p>
3.	<p><b>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю збоку (у голову, тулуб, стегно)</b> В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до правопорушника, який тримає пістолет у лівій руці</p>		<p>Назвати та зразково показати прийом в цілому у швидкому темпі, та по частинах на 4 рахунки описанням техніки прийому.</p>

	<p>На рахунок 1:  поліцейський швидко  розвертається праворуч,  правою рукою відводить ліву  озброєну руку  правопорушника за  передпліччя зверху.  На рахунок 2:  лівою ногою наносить удар в  уразливу точку.  На рахунок 3:  - виконує важіль руки  досередини, обеззброюючи  правопорушника  На рахунок 4:  - переводить  правопорушника на  супроводження.</p>		<p>Якщо після удару по руці  супротивник кинув зброю, її  необхідно відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої  безпеки від повторного  нападу, зброю можна  підняти.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Практичне заняття № 2: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити захист від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.

- вивчити обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.
- вивчити захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції (спереду, збоку, ззаду).
- вивчити способи захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Повторити способи захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вивчення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.
3. Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції (спереду, збоку, ззаду).
4. Вивчення захист від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

#### **Література:**

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. 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>.

#### **Матеріально-технічне забезпечення**

1. Килим для боротьби .
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів .
3. Куртка «самбо» на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

#### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		

<b>1.1</b>	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторити способи захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. За командою викладача «Прийом!» - перші номери</p>

	<p><b>- захист від загрози вогнепальною зброєю з переду у голову, груди, стегно.</b></p> <p>В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який загрожує пістолетом</p>		<p>виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
	<p><b>- захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (у голову, спину, поперек)</b></p> <p>.В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до правопорушника.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вивчення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.</b></p> <p><b>- із – за поясу</b></p> <p>В.П. – поліцейський стоїть спереду – праворуч правопорушника.</p> <p>На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку правопорушника за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2: наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p>

	<p>проводить загинання руки правопорушника за спину</p> <p>На рахунок 4: застосовуючи «дожим кисті», обеззброює правопорушника та переводить його на супроводження</p> <p><b>- із внутрішньої кишені</b></p> <p>В.П. – поліцейський стоїть праворуч правопорушника.</p> <p>На рахунок 1: поліцейський з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть правопорушника, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2: наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4: Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки забезпечивши собі безпеку від повторного нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідріг у голову</p>
3.	<p><b>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції з переду, збоку, ззаду:</b></p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p>

<p><b>- з спереду</b> В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. На рахунок 1: Захопити руку нападника, На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p><b>- з боку</b> В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку. На рахунок 1: захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180° На рахунок 2: нанести удар рукою йому у підборіддя На рахунок 3: виконати важіль руки через передпліччя На рахунок 4: дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p><b>- з ззаду</b> В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. На рахунок 1: Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя на рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар</p>	<p>За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН– нападають. За командою викладача міняються ролями. Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
---	---

	<p>ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		
4.	<p><b>Вивчення захисту від загрози рушницею з переду, з боку, з зад.</b></p> <p>- з переду;</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
	<p>- ззаду у спину</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1:</p>		<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи</p>

<p>з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p> <p>- з боку;</p> <p>В.П. – стоячи боком до супротивника.</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1: з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p>	<p>обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
---	---

<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Практичне заняття № 3: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити захист від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Повторення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.
3. Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника (спереду, збоку, ззаду).
4. Повторення захист від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

#### **Література:**

1. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).

2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.

4. 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>.

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів.
3. Куртка «самбо» на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.

<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
<b>2.</b>	<b>Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з переду, збоку, ззаду:</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За</p>

			<p>командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.</p>
3.	Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції з переду, збоку, ззаду:	10 хв.	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.</p>
4.	Повторення захисту від загрози рушницею з переду, з боку з заду.	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Практичне заняття № 4: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити способи захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю (спереду, збоку та ззаду).
2. Повторення захисту від загрози рушницею (зпереду, збоку та ззаду).

#### **Література:**

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.

4. 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>.

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів.
3. Куртка «самбо» на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Повторення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</b>	<b>30 хв.</b>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
<b>2.</b>	<b>Повторення захисту від загрози рушницею з переду, з боку з заду.</b>	<b>30 хв.</b>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p>

			Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Практичне заняття № 5: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивна зала

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю.

#### **Література:**

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов

О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).

2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.

4. 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>.

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожен пар курсантів
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
4. Секундомір
5. Свисток

### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.

<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
------------	--	---------------	---

#### Основна частина 60 хв.

№	Зміст	Час (хв.)	Методичні вказівки
<b>1.</b>	<p><b>Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з переду у (голову, тулуб, стегно);</li> <li>- ззаду у голову, спину, поперек;</li> <li>- з боку (у голову, тулуб, стегно);</li> <li>- обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю з переду: (із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота);</li> <li>- захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду;</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практична частина – виконати 5 прийомів на вибір викладача.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку;</li> <li>- не відійшов з лінії атаки;</li> <li>- при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги;</li> <li>- зброя залишається без контролю;</li> <li>- при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- захисту від загрози рушницею з переду, (голову, тулуб, стегно);</li> <li>- захисту від загрози рушницею ззаду (у голову, у спину, поперек).</li> </ul>		<p>упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</p> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 2: «Гімнастика»**

### **Практичне заняття № 2: «Гімнастика»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ;
- вдосконалення способів надання допомоги та страхування;
- контроль підтягування на високій перекладині (ч) , згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ж);
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.
3. Контроль підтягування на високій перекладині (ч), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ж).
4. Комплексне тренування.

### Література:

1. 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>

2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

### Матеріально-технічне забезпечення:

4. Перекладина – 3 шт.

5. Бруси – 3 шт.

6. Секундомір – 2 шт.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально-підготовчі вправи;</li> </ul>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гімнастична стійка;</li> <li>- положення наскоку та зіскоку зі снаряду;</li> <li>- вихід зі строю до снаряду;</li> <li>- постановка в стрій після виконання вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Група в двохшереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4-стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.</b></p>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вдосконалення провести груповим методом,</p>

			спочатку на перекладині, потім на брусах. Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.
3.	<b>Контроль вправ: «Підтягування на перекладині», (чоловіки) «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (жінки).</b>	<b>25 хв.</b>	Назвати вправу. Довести умови проведення контролю. Контроль організувати на двох навчальних місцях. Слідкувати за технікою виконання вправ Організувати страхування.
4.	<b>Комплексне тренування</b> - підтягування на перекладині - 6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 10 разів; - піднімання ніг до перекладини – 6 разів.	<b>15 хв.</b>	Проводити коловим способом. Виконати 2-3 серії.
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити результати та оцінки кожної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також

			тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 1: «Легка атлетика»

### Практичне заняття № 2: «Легка атлетика»

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення підготовчих вправ для бігу, стрибка у довжину з місця;
- контроль бігу на короткі дистанції (100 м.);
- вивчення бігу на довгі дистанції;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення стрибка у довжину з місця.
3. Контроль бігу на 100 м.
4. Вивчення бігу на довгі дистанції.

#### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. 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>

3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

4. «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.

5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари.

2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір.
2. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина-15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи

			подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
Заняття проводяться як в спортивній формі, так і в спеціальній формі (поліцейській) та повному спорядженні			
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b>  - біг із високим підніманням стегна;  - біг із захльостуванням гомілки;  - біг стрибками;  - біг дрібними кроками.	10 хв.	Вправи проводяться у одношереженому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини. Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу. Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед. Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.
2.	<b>Вдосконалення стрибка в довжину з місця</b> Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.	10 хв.	Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4
3.	<b>Контроль бігу на 100 м.:</b>	25 хв.	Вправа приймається по 2 чоловіки у забігу. - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;

			- оголошення нормативів із бігу на 100 м: - контроль нормативів.
<b>4.</b>	<b>Вивчення бігу на довгі дистанції:</b> Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції	<b>15 хв.</b>	Довгі дистанції: - чоловіки – понад 1500 м; - жінки – понад 800 м. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих)
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити результати та оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

## 2. Організаційно-методичні вказівки до практичних занять

### Тема № 1: «Легка атлетика»

#### Практичне заняття № 3 «Легка атлетика»

##### Навчальна мета заняття::

- вивчення техніки виконання човникового бігу;
- контроль бігу на 100 м. та 1000 м;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** легкоатлетична доріжка.

##### Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу;
2. Вивчення техніки виконання човникового бігу;
3. Контроль бігу на 100 м.;
4. Контроль бігу на 1000 м.

##### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. 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>

4. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

##### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери на кожного студента
4. Свисток

##### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв.		

1.	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	4 хв.	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p>	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>

2	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b>  - біг із високим підніманням стегна;  - біг із захльостуванням гомілки;  - біг стрибками;  - біг дрібними кроками	10 хв.	Вправи проводяться у одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини. Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовху ногу. Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед. Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.
2.	<b>Вивчення техніки виконання човникового бігу.</b>  Максимальні прискорення 3-6 м Біг з низького старту 5-6 м Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість	15 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед. -5-6 разів -5-6разів -5-6 разів Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.

3.	<b>Контроль бігу на 100 м.</b>	15 хв.	Довести порядок проведення контролю. - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - контроль нормативів
4.	<b>Контроль бігу на 1000 м.:</b>	20 хв.	Поділити особовий склад групи на два забіги.

			<p>Після фінішу кожному учаснику необхідно пройти, або пробігти у повільному темпі 200 м. для відновлення дихання.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 1000 м:</li> <li>- контроль нормативів.</li> </ul>
3	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 3: «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих, спеціальних, силових вправ, надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики;
- проведення контролю вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (ч, ж.);
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вдосконалення техніки виконання способів надання допомоги та страхування.
3. Контроль вправ «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (ч, ж)
4. Комплексне тренування.

**Література:**

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с.  
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
---	-------	--------------	-------------------------------------

<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	<p>Організація курсантів :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p>	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- гімнастична стійка;</li> <li>- положення наскоку та зіскоку зі снаряду;</li> <li>- вихід зі строю до снаряду;</li> <li>- повернення до строю після виконання вправи.</li> </ul>	15 хв.	<p>Група в двошереножному строю. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда: «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вдосконалення техніки виконання вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання способів надання допомоги та страхування.</b></p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>вдосконалення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.</p>
3.	<p><b>Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ч, ж).</b></p>	15 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Звернути увагу на техніку виконання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>

4.	<b>Комплексне тренування; «Підтягування на високій перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба з положення сидячи на гімнастичній лавці»</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Кожну вправу повторити у 3-х серіях круговим методом, без відпочинку:</p> <p>1-а серія – у середньому темпі повторити 8-10 разів;</p> <p>2-а серія – в швидкому темпі повторити 8-10 разів кожен вправу;</p> <p>3-а серія – у повільному темпі із затримкою у кінцевому положенні 2-3 секунди 8-10 разів.</p> <p>Відпочинок між серіями – 1 хв.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	<b>Закріплення вивченого матеріалу.</b>

#### **Тема № 4: «Подолання перешкод»**

##### **Практичне заняття № 1 «Подолання перешкод»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вивчити технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання;
- вивчити подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень;
- розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.  
**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

### Навчальні питання

1. Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.
2. Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту).

### Література

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір;
2. Свисток ;
3. Прапорці;
4. Граната.

### План проведення заняття

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	<b>Підготовча частина 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два, з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.</b></p> <p>1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу).</p> <p>2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки.</p> <p>Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та</p>

<p>3. Рів завширшки 2;2.5,3 м., глибиною 1 м.</p> <p>4. Лабіринт довжиною 6 м., шириною 2 м., висотою 1 м. (кількість проходів – 10 , ширина проходу 0.5 м.).</p> <p>5. Паркан заввишки 2 м., товщиною 0.25 м., із нахиленою дошкою довжиною 3.2 м., шириною 0.25-0.3 м.</p> <p>6. Зруйнований міст заввишки 2 м., який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0.2x0.2 м.): перший довжиною 2 м., другий – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 1 м.), третій – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2.8 м.). Розриви між початками балок – 1 м., на початку другого і третього відрізка балки і наприкінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома щаблями.</p> <p>7. Зруйнована драбина шириною 2 м. (висота щаблів 0.8; 1.2; 1.5 і 1.8 м., відстань між щаблями – 1.2 м. У вищій сходинки – нахилена драбина 2.3 м., із чотирма щаблями).</p> <p>8. Стіна висотою 1.1 м., шириною 2.6 м., товщиною 0.4 м., із двома отворами (нижній розміром 1x0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5x0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1x2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1x1 м.; у задній стінці колодязя щілина розміром 1x0.5 м., що з'єднує</p>	<p>порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.</p>
---	---

	<p>колодязь із перекриттям ходом сполучення глибиною 1.5 м., довжиною 8 м. із одним вигином. Відстань від колодязя до траншеї – 6 м.).</p> <p>10. Траншея глибиною 1.5 м., шириною 1 м.</p> <p>11. Бігова доріжка шириною 2 м., довжиною 100 м.</p>		
2.	<p><b>Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</b></p> <p>- <b>техніка подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</b></p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> <p>- <b>техніка подолання лабіринту.</b></p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок,</p>	50 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення стрибку через яму с піском;</li> <li>2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</li> <li>3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</li> <li>4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</li> </ol> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір ніг перед перешкодою;</li> <li>- передчасне викидання гомілки маховою ногою вперед.</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник,</p>

<p>тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p><b>-техніка подолання паркану.</b> Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стіл, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p> <p><b>- техніка подолання зруйнованого мосту.</b> Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p>	<p>приставним кроком, зацепом. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин , може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з опорою на стегно;</li> <li>- з опорою на руку і ногу;</li> <li>- з опорою на груди.</li> </ul> <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- залітання по вертикальній драбині;</li> <li>- пересування балками моста в один та другий бік;</li> <li>- стрибок вглибину (з моста).</li> <li>- збігання по нахиленій дошці.</li> </ul> <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху</p>
--	--

3	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

#### **Тема № 4: «Подолання перешкод»**

##### **Практичне заняття № 2 «Подолання перешкод»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вивчити подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень;
- розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

##### **Навчальні питання**

1. Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати).
2. Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту).

3. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.

### Література

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір;
2. Свисток;
3. Прапорці;
4. Граната

### План проведення заняття

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	<b>Підготовча частина 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової

			підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колонну по одному або по два, з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати).</b></p> <p><b>- подолання зруйнованої драбини.</b></p> <p>Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями ( перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди);</li> <li>- подолання щаблів похилої драбини (у зворотному напрямку);</li> <li>- подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотньому напрямку) .</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>

	<p><b>- подолання цегляної стіни.</b>          Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки пролізання у верхній пройом проводити, по розділенням на два рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Вивчення техніки пролізання у нижній пройом проводити за тією ж самою методикою.</p> <p>У зворотньому напрямку вивчення техніки подолання цегляної стіни, проводити поточним методом, двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з опорою на руку і ногу;</li> <li>- з опорою на обидві ноги.</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
	<p><b>- подолання траншеї, ходів сполучення.</b>          Пересування у вузьких проходах використовується при діях у траншеях, підземних ходах, ходах сполучення, щілинах, колодязях і виконується пригнувшись, боком (приставними кроками), звичайним кроком або бігом.</p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки подолання траншеї, ходів сполучення, проводити по розділенням на чотири рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
	<p><b>- метання гранати.</b>          Метання гранати – це складно координована цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання,</p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення метання гранати проводити за</p>

	<p>замах, кидок) органічно взаємопов'язані.</p> <p>Кидок може виконуватись з різних вихідних положень як по статичним, так і по рухомим цілям (отвори вікон, дверей, бронетехніка, вогневі пункти).</p> <p><b>- вистрибування з колодязя, або траншеї.</b></p> <p>Техніка подолання перешкоди використовується під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.</p> <p><b>2. Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</b></p> <p><b>- техніка подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</b></p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p>	<p>допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення вистрибування із колодязя, або траншеї проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p><b>5 хв.</b></p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p><b>5 хв.</b></p> <p><b>Повторення</b> проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Повторення</b> стрибку через яму с піском;</li> <li><b>2. Повторення</b> стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</li> <li><b>3. Повторення</b> стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</li> <li><b>4. Повторення</b> стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</li> </ol> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підбір ніг перед перешкодою;</li> <li>- передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед.</li> </ul> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
--	---	---

	<p><b>- техніки подолання лабіринту.</b> Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом.</p>
	<p><b>- техніки подолання паркану.</b> Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стіл, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин, може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з опорою на стегно;</li> <li>- з опорою на руку і ногу;</li> <li>- з опорою на груди.</li> </ul> <p>Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p>
	<p><b>- техніки подолання зруйнованого мосту.</b> Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- залітання по вертикальній драбині;</li> <li>- пересування балками моста в один та другий бік;</li> <li>- стрибок вглибину (з моста).</li> <li>- збігання по нахиленій дошці.</li> </ul> <p>Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху</p>

3.	<b>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.</b>	<b>10 хв.</b>	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування.
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Практичне заняття № 3: «Подолання перешкод»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити подолання єдиної смуги перешкод в перед в цілому;
- вивчити подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому;
- вивчити подолання єдиної смуги перешкод в цілому;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.
- розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### **Навчальні питання**

1. Повторення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому.
3. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

#### **Література**

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Секундомір;
2. Свисток;
3. Прапорці;
4. Граната.

#### **План проведення заняття**

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	<b>Підготовча частина 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два, з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування.
2.	<b>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання.
3.	<b>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання.
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих

			курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 4 : «Подолання перешкод»

### Практичне заняття № 4 «Подолання перешкод»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль подолання єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

#### Навчальні питання

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод.

#### Література

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір;
2. Свисток;
3. Прапорці;
4. Граната

### План проведення заняття

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	<b>Підготовча частина 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи

			<p>подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль подолання єдиної смуги перешкод в цілому.</b>	<b>60 хв.</b>	<p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Контроль проводити контрольним методом по 2 чоловіки у забігу.</p> <p>Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування.</p>
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення результатів та оцінок.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

**Тема № 3 : «Спортивні ігри»**  
**Практичне заняття № 1 «Спортивні ігри»»**

**Мета заняття:**

- ознайомити з основними положеннями правил гри у футбол;
- вивчити техніку ударів по м'ячу та прийому (зупинки м'яча);
- розвиток фізичних якостей;
- виховання моральнл-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

**Навчальні питання**

1. Ознайомлення з основними положеннями правил гри у футбол.
2. Вивчення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча.
3. Проведення двосторонніх навчальних ігор.

**Література**

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

**План проведення заняття**

№ №	З м і с т	Час (хв).	Організаційно- методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p>

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Ознайомлення зі змістом та основними положеннями Правил гри у футбол.</b></p> <p>У грі беруть участь дві команди. Кожна складається із десяти польових гравців та воротаря. Мета команд – забити м'яч у ворота суперника і не пропустити у свої.</p> <p>Команда, яка протягом гри забила більшу кількість м'ячів, стає переможницею. Якщо не було забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів - гра вважається зіграною внічию.</p> <p>У Правилах із футболу розглянути питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поле для гри;</li> <li>- м'яч та кількість гравців;</li> <li>- екіпіювання гравців;</li> <li>- суддя та асистенти арбітра;</li> <li>- початок та тривалість гри;</li> <li>- м'яч у грі та м'яч поза грою</li> <li>- положення «поза грою»;</li> <li>- порушення Правил і некоректна поведінка гравців;</li> <li>- штрафний і вільний удари;</li> <li>- 11-метровий удар;</li> <li>- вкидання м'яча, удар від воріт, кутовий удар.</li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Пояснити курсантам зміст гри та основні положення Правил із футболу.</p> <p>Під час суддівства двосторонніх навчальних ігор вказувати на порушення Правил гри у футбол та їх покарання.</p> <p>Надавати можливість курсантам самостійно проводити суддівство двосторонніх навчальних ігор з метою кращого засвоювання Правил гри у футбол.</p>
2.	<b>Вивчення техніки ударів по м'ячу.</b>	<b>20 хв.</b>	Ознайомити курсантів з видами ударів по м'ячу ногою, головою.

	<p>- <b>Удари по м'ячу ногою</b> – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, головою.</p> <p>- <b>Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи.</b> Поставити опорну ногу позаду-збоку від м'яча на 10-15 см. Стопу ноги, що б'є, розвернути до м'яча таким чином, щоб її нижня частина знаходилася в 6-7 см від поверхні м'яча. З цього положення ногу, що б'є, трохи відвести назад і нанести удар по середині м'яча або нижче його центру.</p> <p>- <b>Вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація ударних рухів стоячи, без м'яча – 10-12 разів;</li> <li>- удари по м'ячу з одного кроку – 20-22 рази;</li> <li>- те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 15-16 разів;</li> <li>- передачі м'яча низом, верхом – 12-14 разів;</li> <li>- передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 14-16 разів.</li> </ul>		<p>Використовується при коротких та середніх передачах, ударах по воротах з близької відстані</p> <p>Виконуються у двошереножному строю. Дистанція, інтервал - 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Використовується при середніх та довгих передачах, ударах по воротах</p>
--	--	--	---

<p><b>- Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.</b> Поставити опорну ногу, ледь зігнуту в колінному суглобі, на зовнішню частину стопи у 20-30 см в стороні від м'яча. Ногу, що б'є, занести назад до максимуму, трохи випрямити і вдарити нижче центру м'яча або на рівні його центральної точки.</p> <p><b>Вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація ударних рухів – 10-12 разів;</li> <li>- удари по нерухомому м'ячу – 12-14 разів;</li> <li>- теж саме з 1-2 м - 10-12 разів;</li> <li>- удари по м'ячу після відскоку – 12-14 разів.</li> <li>- удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів;</li> </ul> <p><b>- Удар по м'ячу середньою частиною підйому</b> Опорну ногу поставити в 10-15 см від м'яча. Виконати замах ударної ноги, що сильно зігнута у коліні, стопа злегка</p>	<p>Виконується у двошереножному строю. Дистанція, інтервал – 2 м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Курсант у русі посиляє м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру. Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами-3м. Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м. Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> <p>Послати м'яч на 2-3 м вперед і ударом виконати передачу м'яча партнеру. Відстань між</p>
---	---

	<p>напружена, носок відтягнутий донизу. В момент удару по м'ячу тулуб випрямити, дивитись на м'яч.</p> <p><b>Вправи для навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удари по нерухомому м'ячу з місця – 10-12 разів;</li> <li>- теж саме з повільного розбігу 3-4 м – 8-10 разів;</li> <li>- удари по м'ячу після відскоку – 8-10 разів;</li> <li>- удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів;</li> </ul> <p><b>Удар по м'ячу головою у стрибку.</b> Відштовхнутися при стрибку з розбігу однією, а при стрибку з місця - двома ногами, тулуб відхилити назад, руки подати вгору до рівня грудей і нанести удар серединою лоба, або його боковою частиною.</p>		<p>партнерами 20-25 м, інтервал між парами 3-4 м.</p> <p>Виконується в процесі гри при завершенні атаки, у захисті та для передачі м'яча партнеру.</p> <p>Виконується у двошереножному строю, дистанція та інтервал – 2 м. Проводяться в колону по одному. Почергово курсанти підходять до курсанта, який підкидує м'яч і проводять удар по м'ячу серединою лоба.</p>
--	---	--	---

	<p><b>Вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітація удару у стрибку з відштовхуванням двома ногами – 6-8 разів;</li> <li>- удари головою з місця по підкинутому партнером м'ячу з відштовхуванням двома ногами – 3-4 рази;</li> <li>- удари головою з розбігу по підкинутому м'ячу з відштовхуванням однією ногою – 4-5 разів;</li> </ul> <p><b>Вивчення техніки зупинок м'яча.</b></p> <p>Зупинки м'яча застосовуються при прийомі м'ячів, що котяться або летять.</p> <p><b>Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи:</b></p> <p>Поставити ногу, що зупиняє м'яч під кутом 45-50° до ґрунту. Верхню частину тіла трохи відхилити назад. У момент торкання м'яча ногу швидко відвести назад, але повільніше, ніж рухається м'яч. Зупинку виконувати напруженою внутрішньою поверхнею стопи.</p>	<p><b>20 хв.</b></p>	<p>Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до курсанта, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Ознайомити курсантів із способами зупинок м'яча.</p> <p>В момент зупинки м'яча руки підтримують рівновагу, погляд прикутий до м'яча</p>
--	--	----------------------	--

<p><b>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч, із відведенням ноги назад у момент торкання м'яча стопою – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме, але м'яч котиться із більшою швидкістю – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме, після підбіжки – 4-5 разів;</li> <li>- зупинка м'яча з льоту – 6-8 разів.</li> </ul> <p><b>Зупинка м'яча підошвою</b>          Ногу, яка зупиняє, трохи зігнути в колінному суглобі, поставити назустріч м'ячу. Носок стопи підняти вгору на 30-40°, п'ятку держати над поверхнею м'яча на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підошвою виконати невеличкий поступальний рух назад.</p> <p><b>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча підошвою:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме, але м'яч котиться скоріше – 4-5 разів;</li> <li>- зупинка м'яча, що опускається – 5-6 разів;</li> <li>- теж саме після невеликого розбігу – 5-6 разів;</li> </ul>	<p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів накочує м'яч ногою, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 10-15 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів легким ударом ноги котить м'яч, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 5-6 м, інтервал між парами 3-4 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 8-10 м, інтервал між парами -3-4 м.</p>
---	---

	<p><b>Зупинка м'яча грудьми</b> Стати обличчям до м'яча, ноги нарізно, груди вперед, руки злегка зігнуті. В момент торкання грудей м'ячем таз швидко відвести назад, площину грудей спрямувати вниз</p> <p><b>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча грудьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зупинка м'яча, підкинутого вгору – 8-10 разів;</li> <li>- зупинка м'яча, кинутого паралельно землі – 6-8 разів;</li> <li>- теж саме під час бігу – 6-8 разів;</li> <li>- теж саме, але одночасно із зупинкою м'яча тулуб та голову по черзі повертати праворуч та ліворуч – 5-6 разів</li> </ul> <p><b>Зупинка м'яча головою</b> Стати обличчям до м'яча в положенні невеличкого кроку. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду. Тулуб і голова подані вперед до рівня опорної ноги. При наближенні м'яча тулуб і голову відвести назад, вагу тіла перенести на ногу, що стоїть</p>		<p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів підкидає м'яч вгору, другий його зупиняє грудьми. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 5-7 м, інтервал між парами – 2-3 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками паралельно землі, другий його зупиняє. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів, що летять на рівні голови або знижуються з різною траєкторією</p> <p>Проводиться у одношереножному строю, інтервал – 1-2 м</p> <p>Проводиться у одношереножному строю, інтервал 2-4 м. Виконати удар об землю, після відскоку</p>
--	---	--	--

	<p>позаду, зупинити м'яч середньою частиною лоба</p> <p><b>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча головою:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зупинка м'яча, підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів;</li> <li>- зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів;</li> <li>- зупинка м'яча , підкинутого вгору партнером – 5-6 разів.</li> </ul>		м'яча зупинити його головою.
3.	<p><b>Проведення двосторонніх навчальних ігор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку проведення ігор, умов щодо взяття воріт;</li> <li>- розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки);</li> <li>- двосторонні навчальні ігри 5х5 (з воротарями) на майданчику 20 х 40 м з розміром воріт 2х3 м.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>З метою удосконалення ударів по м'ячу, забитий м'яч у ворота зараховується, якщо він виконаний ударом, що вивчався на занятті. М'яч, забитий у ворота головою, зараховується за два.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості курсантів та їх здібностей до футболу. Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		

1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 3 : «Спортивні ігри»**

#### **Практичне заняття № 2 «Спортивні ігри»»**

##### **Мета заняття:**

- вивчити техніки введення м'яча та обманних рухів;
- удосконалювати техніку ударів по м'ячу та прийоми (зупинки) м'яча;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання моральнл-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

##### **Навчальні питання:**

1. Вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів.
2. Удосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча під час проведення двосторонніх навчальних ігор.

##### **Література**

1. 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>

2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### План проведення заняття

№ №	З м і с т	Час(хв).	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення техніки ведення м'яча.</b></p> <p>Розрізняють декілька основних способів ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- середньою частиною підйому;</li> <li>- носком;</li> <li>- внутрішньою частиною стопи;</li> <li>- зовнішньою частиною підйому;</li> <li>- стегном;</li> <li>- ведення м'яча однією ногою</li> <li>- головою</li> </ul> <p><b>Вправи для навчання веденню м'яча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- різноманітними способами під час ходьби – 1-2 рази;</li> <li>- теж саме, але під час повільного бігу –1-2 рази;</li> <li>- те ж саме, але під час інтенсивнішого бігу – 2-3 рази;</li> </ul>	<b>30 хв.</b>	<p>Задати курсантам по декілька питань. Застосовується при прямолінійному русі Використовується при необхідності суттєвої зміни напрямку руху.</p> <p>Виконується при прямолінійному переміщенні та під час руху по дузі із зміною напрямку. Застосовується для утримання м'яча під час його руху у повітрі.</p>

	- ведення м'яча правою та лівою ногою у повільному бігу – 1-2 рази.		Проводиться у одношережному строю з інтервалом 1-2 м на відрізках 30-35 м
--	---	--	---

<p><b>Вивчення техніки виконання обманних рухів (фінтів).</b>  Фінти –обманні рухи ногами і тулубом. Фінти підрозділяються:  - фінти без м'яча (обманні рухи тулубом);  - фінти із м'ячем (комбіновані).</p> <p><b>Фінт випадом.</b>  На відстані 1-2 м до противника виконати широкий випад праворуч-вперед, тим самим спровокувати його переміститися в бік випаду. Після цього різким поштовхом правої ноги зробити широкий крок ліворуч і зовнішньою частиною підйому лівої ноги надіслати м'яч ліворуч-вперед</p> <p><b>Фінт з переносом ноги через м'яч.</b>  Повернути тулуб ліворуч, перенести праву ногу нахрест через м'яч і зробити випад ліворуч. Потім швидко повернутися праворуч і надіслати м'яч вперед зовнішньою частиною підйому правої ноги.</p> <p><b>Фінт зупинкою м'яча ногою.</b>  Виконати черговий біговий крок при веденні м'яча і поставити опорну ногу за м'яч, а другою ногою наступити на нього підошвою. Зробити удавану спробу зупинки з м'ячем.  Суперник уповільнює рух, і в</p>	<p>Застосовуються з метою обігравання суперника, використовуючи відходи, убирання, пропуски м'яча партнеру та їх сполучення</p> <p>Виконується при атаці суперника спереду.</p> <p>Застосовується при атаці ззаду</p> <p>Далі діяти відповідно до ігрової ситуації</p> <p>Застосовується при спробі відбирання м'яча збоку або збоку-ззаду</p>
---	--

	<p>цей момент м'яч посилається вперед, ведення продовжується.</p> <p><b>Вправи для навчання обманним рухам (фінтам):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виконання всіх рухів фінта без суперника – 3-4 рази;</li> <li>- те ж саме з пасивним опором суперника – 3-4 рази;</li> <li>- те ж саме з активним опором суперника – 5-6 разів.</li> </ul>		<p>Проводяться у одношереженому строю з інтервалом 2-3 м на відрізках 10-15 м. Виконуються в парах на відрізках 20-25 м. Почергово один із партнерів виконує фінт, другий чинить йому опір.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому(зупинки) м'яча під час проведення двосторонніх навчальних ігор:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку проведення ігор, умов щодо зупинок та ведення м'яча;</li> <li>- розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки);</li> <li>- двосторонні навчальні ігри 5 х 5 (із воротарями) на майданчику 20 х 40 м з розміром воріт 2 х 3 м.</li> </ul>	<b>30 хв.</b>	<p>Зупинки та ведення м'яча виконувати тільки способами, які вивчалися на занятті.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу.</p> <p>Проводяться одночасно на декількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або

			на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### Тема № 3 : «Спортивні ігри»

#### Практичне заняття № 3 «Спортивні ігри»»

##### Мета заняття:

- контроль техніки відбирання м'яча, ударів по ньому;
- контроль техніки виконання ударів (вільних, штрафних, пенальті);
- розвиток фізичних якостей;
- виховання моральнл-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

##### Навчальні питання

1. Контроль техніки відбирання м'яча, ударів по мячу, прийому м'яча(зупинки), ведення м'яча та обманних рухів.
2. Контроль техніки виконання ударів(вільних, штрафних, пенальті, кутових).

##### Література

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-

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

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

### План проведення заняття

№ №	З м і с т	Час (хв).	Організаційно- методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>		<p>інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Контроль техніки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- відбирання м'яча;</li> <li>- ударів по м'ячу;</li> <li>- прийому м'яча(зупинки);</li> <li>- ведення м'яча;</li> <li>- обманних рухів.</li> </ul>	<b>30 хв.</b>	<p>Проводиться в парах. Почергово один з партнерів виконує ведення м'яча і обманні рухи, другий намагається відібрати м'яч.</p> <p>Курсанти стають один навпроти одного на відстані десять метрів. . Почергово один з партнерів виконує удар по мячу, другий зупиняє м'яч.</p> <p>Викладач оцінює за шкалою “виконано”, “не виконано”.</p>

			Викладач оцінює за шкалою “виконано”, “не виконано”.
2.	<b>Контроль техніки ударів:</b>  - вільних;  - штрафних;  - пенальті;  - кутових.	<b>30 хв.</b>	Курсанти стають один навпроти одного на відстані десять метрів. . Почергово один з партнерів виконує удар по мячу, другий зупиняє м'яч.  Виконати по 3 удари. шкалою “виконано”, “не виконано”.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 12 « Способи взаємодопомоги»

### Практичне заняття № 1 «Способи взаємодопомоги»

#### Навчальна мета заняття:

- вивчити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення удару ножом, якого захопили за ноги зпереду, якого намагаються захопити за ноги ззаду;

- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала .

### Навчальні питання

1. Вивчення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.
2. Вивчення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.
3. Вивчення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.

### Література

1. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
2. 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.
3. Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально – технічне забезпечення

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртки самбо на кожного курсанта.
3. Макети ножів на 1/2 групи.
4. Свисток.
5. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	<b>Основна частина - 60 хв</b>		

1.	<p><b>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</b></p> <p><b>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</b> Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>На рахунок 1: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3</p> <p>перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік»,</p> <p>«зігнути ноги у колінах».</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після ознайомлення з вправою викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується по розділеннях на рахунок один, два, три, чотири. Після кожного повторення на чотири рахунки викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують». Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>
----	--	--------	---

	кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.		
2.	<p><b>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги зпереду.</b></p> <p><b>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</b></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу -праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки</p>	<p><b>20 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати вправу вцілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват.</p> <p>Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>

	<p>нападника з правої ноги першого працівника поліції.</p> <p>На рахунок 3</p> <p>виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>		
3.	<p><b>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</b></p> <p><b>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</b></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>перший працівник поліції швидко підіймається і</p>	<b>20 хв</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчати виконання техніки прийому проводити по розділах на 3 рахунки.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>

	виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.		
	<b>Заключна частина - 5 хв</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 12: «Способи взаємодопомоги»**

### **Практичне заняття № 2 «Способи взаємодопомоги»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними,
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.

2. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.

3. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.

### Література

1. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)

2. 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.

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

### Матеріально – технічне забезпечення

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртки самбо на кожного курсанта.
3. Макети ножів на 1/2 групи.
4. Свисток.
5. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шії;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</b></p> <p><b>В.П.</b> – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разі</p>
----	--	--------	---

2.	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</b></p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 р.</p>
3.	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</b></p> <p><b>В.П.</b> – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається захопити за ноги ззаду.</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>

	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 12: «Способи взаємодопомоги»**

### **Практичне заняття № 3 «Способи взаємодопомоги»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль способів надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними,
- виховання морально-вольових якостей;
- розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин**            2 години.

**Місце проведення:**        спортивна зала .

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.
2. Контроль способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги зпереду.
3. Контроль способу допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.

### Матеріально – технічне забезпечення

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртки самбо на кожного курсанта.
3. Макети ножів на 1/2 групи.
4. Свисток.
5. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>I</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p> <p>- спеціально підготовчі</p> <p>вправи</p>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Контроль надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</b></p> <p><i>В.П.</i> – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</p> <p>.</p>	<b>20 хв.</b>	<p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p>
2.	<p><b>Контроль надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги зпереду.</b></p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p>	<b>20 хв.</b>	<p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до</p>

			нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.
3.	<p><b>Контроль надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</b></p> <p><i>В.П.</i> – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається захопити за ноги ззаду.</p>	<b>20 хв.</b>	Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.
	<b>Заклучна частина - 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих,</p>

			хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

### Практичне заняття № 4: «Спеціальні підготовчі вправи»

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення кувирку вперед, кувирку спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед;
- вдосконалення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Метод** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.
2. Вдосконалення політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.
4. Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).

#### Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
3. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>,  
<https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>
4. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо».  
<https://www.twirpx.com/file/872484/>
5. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>

6. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

**Матеріальне забезпечення:**

5. Килим для боротьби (татамі).
6. Куртка самбо – на кожного курсанта.
7. Свисток.
8. Секундомір.

**План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи

			у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.</b></p> <p><b>- кувирку вперед.</b> В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед. Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки»</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p><b>- кувирку спиною вперед:</b> - В.П. – упор навприсядки. - 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу</p>

	<p>- 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки</p>		<p>виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p>- <b>кувиркувперед через плече (праве, ліве):</b> В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p>Вдосконалення <b>політ-кувирку вперед (через перешкоду):</b> В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-</p>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p>

	<p>перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>3) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 місця,</li> <li>- 3 декількох кроків,</li> <li>- 3 невеликим розбігом.</li> </ul>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.</b></p> <p>- <b>самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</b> В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</li> <li>- 2. В.П. – стройова стійка.</li> <li>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</li> </ul> <p>Підготовчими вправами служать:</p>	15 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</li> <li>- Прийняти положення півоберти вправо.</li> <li>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</li> <li>- Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</li> <li>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</li> <li>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди.</li> </ul> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.
	<p><b>- самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</b></p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки» , провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.
	<p><b>- самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</b></p> <p>В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <p>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>В.П. – стройова стійка.</p> <p>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами слугують:</p>		<p>П Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</li> <li>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди.</li> </ul> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</li> </ul>
	<p><b>- самострахування при падінні на спину:</b></p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджувачим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- починати із положення «упор сидячи».</li> </ul>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p><b>- самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p>

			<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</b></p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

### **Практичне заняття № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення кувирку вперед, кувирку спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед.
- вдосконалення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед.
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години

**Місце** спортивна зала

**Метод** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.
2. Вдосконалення політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.
4. Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).

#### Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
4. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>, <https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>
5. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо». <https://www.twirpx.com/file/872484/>
6. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>
7. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

#### Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

#### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття,

			а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.</b>  - кувирку вперед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.	<b>15 хв.</b>	Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу

	<p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки»</p>		<p>поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p><b>- кувирку спиною вперед:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- В.П. – упор навприсядки.</li> <li>- 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</li> <li>- 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</li> <li>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацювати із положення на пів-присядки та із стійки</li> </ul>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p><b>- кувирку вперед через плече (праве, ліве):</b></p> <p>В.П. Упор навприсядки</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує</p>

	<p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>		<p>кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення політ-кувирку вперед (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>4) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 місця,</li> <li>- 3 декількох кроків,</li> <li>- 3 невеликим розбігом.</li> </ul>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вдосконалення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<b>Вдосконалення самострахування при падінні</b>		Перешикувати групу в колону по чотири.

	<p><b>вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.</b></p> <p><b>- самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки):</b> В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <p>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>- 2. В.П. – стройова стійка.</p> <p>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</p> <p>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди.</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоверти вправо.</p> <p>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Вдосконалення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
	<p><b>- самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</b> В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>

	сідницею килима. Теж саме вліво.		
	<p><b>- самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</b></p> <p>В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <p>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>В.П. – стройова стійка.</p> <p>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</p> <p>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди.</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<p>Перешикувати групу в колону по чотири.</p> <p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
	<p><b>- самострахування при падінні на спину:</b></p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вдосконалення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом.</p>

	- починати із положення «упор сидячи».		Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.
	<p><b>- самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</b></p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</b></p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекач на заокругленій спині не</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p>

	<p>змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа: - із положення низького партеру.</p>		<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

## Практичне заняття № 6: «Спеціальні підготовчі вправи»

### Навчальна мета заняття:

- контроль спеціально підготовчих вправ та прийомів самострахування;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Метод** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

### Навчальні питання:

1. Контроль кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.
2. Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).
3. Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік, на спину.
4. Контроль самострахування при падінні на спину, на бік (через перешкоду).

### Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
4. Харлампієв А.А. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/38667/>, <https://www.rulit.me/books/borba-sambo-read-216678-1.html>
5. Акопов А.А. «Бойові прийоми самбо». <https://www.twirpx.com/file/872484/>
6. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>
7. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

### Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		

1	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про міри безпеки	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу

			закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.</b>	<b>20 хв.</b>	Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
<b>2.</b>	<b>Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).</b>	<b>10 хв.</b>	. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
<b>3.</b>	<b>Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.</b>	<b>20 хв.</b>	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
<b>4.</b>	<b>Контроль самострахування при падінні на спину (через перешкоду).</b>	<b>10 хв.</b>	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.

## **Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 9 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити техніку виконання прийомів: задня підніжка, передня підніжка, через стегно, через спину, важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;

- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка.
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через плече.
3. Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою.

### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка;</b></p> <p><b>.- кидок задня підніжка</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворіт та рукав.</p>	20 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач називає вправу зразково її показує, та пояснює техніку виконання. Виконання вправи проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує кидок в цілому по 5 разів вправо (вліво) або на праву (ліву) руку зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, Страхування відбувається за рахунок підтримання обома руками за правий рукав супротивника.</p>
	<p><b>.- кидок передня підніжка.</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворіт та рукав.</p>		<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p>

2.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через спину</b></p> <p><b>- кидок через стегно.</b>  <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p> <p><b>- кидок через плече.</b>  <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	20 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою.</b></p> <p><b>- важеля ліктя з захватом руки між ніг.</b>  <b>В.П.</b> – супротивник знаходиться лежачи на спині.</p> <p><b>- вузол руки стегном та гомілкою;</b>  <b>В.П.</b> – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p><b>- вузол руки руками.</b>  <b>В.П.</b> – супротивник лежить на спині.</p>	20 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення</b>	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по

	<b>м'язів. Прибирання місць занять.</b>		одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 10: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

#### **Навчальна мета заняття::**

- вдосконалити техніку виконання прийомів задня підніжка, передня підніжка, через стегно, через спину; важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою, кидків: із захватом ніг з переду з ущемленням Ахіллового сухожилля, із захватом ніг ззаду вузлом ноги стегном та гомілкою;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка;
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через плече;
3. Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;
4. Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг зпереду з ущемленням Ахіллового сухожилля», та кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».

### Література:

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидків задня підніжка, передня підніжка;</b></p> <p><b>- кидок задня підніжка.</b>  <b>В.П.</b> - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p> <p><b>- кидок «передня підніжка».</b>  <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	15 хв.	<p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p>
----	--	--------	---

2.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через спину;</p> <p><b>- кидок через стегно.</b>  <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p> <p><b>- кидок через спину.</b>  <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;</b></p> <p><b>- важіль ліктя з захватом руки між ніг.</b>  <b>В.П.</b> – супротивник знаходиться лежачи на спині.</p> <p><b>- вузол руки стегном та гомілкою;</b>  <b>В.П.</b> – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p><b>- вузла руки руками.</b></p>	<b>15 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень. Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p>

4.	<p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля», та кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою»</b></p> <p>- кидок із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля.</p> <p><b>В.П.</b> - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>- кидка із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою.</p> <p><b>В.П.</b> - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p>	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 11: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль техніки виконання кидків: задня підніжка з больовим прийомом вузол руки руками, кидка передня підніжка з больовим прийомом важіль ліктя через стегно, кидка через стегно з утриманням збоку, кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом вузол руки стегном та гомілкою, кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом ущемлення Ахіллового сухожилля, кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою»;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Контроль техніки виконання:

- кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками»;
- кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»;
- кидка «через стегно» з утриманням збоку;
- кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»;
- кидка із захватом ніг з переду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»;
- кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою».

#### **Література:**

1. 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.: ел.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Куртка самбо – на кожного курсанта
3. Свисток
4. Секундомір

#### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно- методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для

	- ніг;		виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль техніки виконання:</b>  - кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками»  - кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»  - кидка «через стегно» з утриманням збоку  - кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»  - кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»  - кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою»	60 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Назвати прийоми. Прийоми виконують по 2 курсанти в парах по черзі. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву або ліву сторону та праву (ліву) руку (ногу) за вибором викладача. Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу. На виконання кожного прийому дається одна спроба. Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому. Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.

3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 6 «Удари та захист від ударів»**

#### **Навчальна мета заняття::**

- вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально-підготовчих вправ, ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг, ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанція.
2. Вдосконалення ударів руками (прямих, збоку, знизу, зверху, навідліг) та захисту від них;
3. Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

#### **Література:**

1. 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.: 340л..

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. 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.: 340л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

#### Матеріально-технічне забезпечення::

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Боксерські лапи - на ½ групи.
3. Боксерські мішки - 2 шт.
4. Секундомір.
5. Свисток.

#### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв. )	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття, - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.</b>	<b>10 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення ударів руками :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прямих;</li> <li>- збоку;</li> <li>- знизу;</li> <li>- зверху;</li> </ul>	<b>25 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p>

	<p><b>- навідліг;</b></p> <p><b>- захисту від ударів руками;</b></p>	<p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) лівою та правою рукою самотійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки. Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p>
--	--	--

3.	<b>Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захисту від них.</b>	<b>25 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів, потім – навпаки.</p> <p>Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

## Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття № 7 «Удари та захист від ударів»

#### Навчальна мета заняття::

- вдосконалення бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально-підготовчих вправ, ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. Захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг, ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення бойових стійок, способів пересування, дистанції.
2. Вдосконалення ударів руками (прямих, збоку, знизу, зверху, навідліг) та захисту від них.
3. Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

#### Література:

1. 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.: 344л..
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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.: 344л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### Матеріально-технічне забезпечення::

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські лапи - на ½ групи
3. Боксерські мішки - 2 шт.
4. Секундомір
5. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття, - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».

2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.</b>	<b>10 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.	<b>Вдосконалення ударів руками :</b> <b>- прямих;</b> <b>- збоку;</b> <b>- знизу;</b> <b>- зверху;</b> <b>- навідліг;</b> <b>- захисту від ударів руками;</b>  <b>.</b>	<b>25 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.</p>

			Виконати по 10 ударів і захистів від них.
3.	<b>Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.</b>	<b>25 хв.</b>	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів, потім – навпаки.</p> <p>Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття № 8 «Удари та захист від ударів»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль техніки виконання: стійок, переміщень, ударів руками та захисту від них, ударів ногами та захисту від них.
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

#### Навчальні питання:

1. Контроль техніки виконання: стійок, переміщень, ударів руками та захисту від них, ударів ногами та захисту від них.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Література:

1. 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.: 348л..
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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.: 348л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Боксерські лапи - на ½ групи.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно- методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу

	- ніг, - спеціально підготовчі вправи		в двох (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль техніки виконання:</b>  - стійок, переміщень;  - ударів руками та захисту від них;  - ударів ногами та захисту від них.	<b>60 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання. Захист від ударів виконується в парі. Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання: 1. Стійок та переміщень; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами.
3.	<b>Заключна частина – 5хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну- дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.

<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»**

### **Практичне заняття № 6 «Звільнення від захватів та обхватів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення прийомів за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:
- розвиток фізичних якостей.
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;
2. Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг з переду.

#### **Література:**

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 351л.351 та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. 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.: 351л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

4. 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>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо для кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p>		<p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;</b></p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху. <b>В.П.:</b> Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу. <b>В.П.:</b> супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> <p>При захваті однойменних захватів методика вдосконалення теж сама.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.</b></p> <p>- звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками . <b>В.П.</b> Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>- звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. <b>В.П.</b> Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук.</b></p> <p>- звільнення від обхвату тулуба з переду без рук. <b>В.П.</b> Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук</p>	<b>25 хв.</b>	<p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p>

	<p><b>- звільнення від обхвату тулуба з переду з руками .</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p>		Після виконання прийому проводити зміну партнерів.
	<p><b>- Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду .</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p><b>- Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками .</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p>		
<b>4.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату ніг з переду.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Показати прийом в цілому.  Прийом виконується у парах в цілому.  Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р.  Слідкувати за технікою виконання прийому.  Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p>
<b>3</b>	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Підведення підсумків заняття.</b></p>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а</p>

			також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»**

### **Практичне заняття № 7 «Звільнення від захватів та обхватів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення прийомів за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:
- розвиток фізичних якостей.
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;
2. Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг з переду.

#### **Література:**

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 355л.355 та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. 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.: 355л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. 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>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо для кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;</b></p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху. В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу. В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p>	15 хв.	<p>Показати прийом в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р. Слідкувати за технікою виконання прийому. Після виконання прийому проводити зміну партнерів. При захваті однойменних захватів методика вдосконалення теж сама.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.</b></p> <p>- звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками . В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>- звільнення від обхвату ший плечем та передпліччя ззаду. В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p>	15 хв.	<p>Показати прийом в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р. Слідкувати за технікою виконання прийому. Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук.</b></p> <p>- звільнення від обхвату тулуба з переду без рук. В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук</p> <p>- звільнення від обхвату тулуба з переду з руками . В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p>	25 хв.	<p>Показати прийом в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р. Слідкувати за технікою виконання прийому. Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p>

	<p><b>- Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду .</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p><b>- Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками .</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p>		
<b>4.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату ніг з переду.</b>  <b>В.П.:</b> Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Показати прийом в цілому.  Прийом виконується у парах в цілому.  Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожную сторону 2-3 р.  Слідкувати за технікою виконання прийому.  Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p>
<b>3</b>	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Підведення підсумків заняття.</b></p>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Завдання на самопідготовку.</b></p>	<b>2 хв.</b>	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

## Практичне заняття № 8 «Звільнення від захватів та обхватів»

### Навчальна мета заняття:

- контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою «Звільнення від захватів та обхватів»;
- розвиток фізичних якостей.
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Навчальні питання:

1. Контроль звільнення від захватів та обхватів.

### Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 359л.359рку та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. 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.: 359л..  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. 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>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Куртки самбо для кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів:	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина –60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Контроль звільнення від захватів та обхватів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звільнення від захватів рук зверху та знизу;</li> <li>- звільнення від захватів за шию, одяг з переду та ззаду;</li> <li>- звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Викладач приймає контрольне питання за темою.</p> <p>Викладач задає питання за даною темою.</p> <p>Після виконання кожного прийому організувати зміну партнера.</p> <p>Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку № 1.</p>

	- звільнення від захвату ніг з переду.		
<b>Додаток № 1</b>			
<b>№ з/п</b>	<b>Помилки</b>	<b>Штраф ні бали</b>	<b>Методичні рекомендації щодо усунення помилок</b>
<b>1</b>	Відсутнє переміщення центру ваги	0.5	Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіло на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік.
<b>2</b>	Пауза при переході від удару до захисту руки	0.5	Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки
<b>3</b>	Неправильно «виконаний нирок»	0.5	Зробивши крок лівою ногою назад – праворуч, «під нирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання.
<b>4</b>	Відсутній удар у ліктьовий загин	0.5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки супротивника
<b>5</b>	Неправильне піднімання в стійку	1	Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання: -«Лягти на правий бік»- захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе ; -«коліна до грудей», «на коліна»- захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна; -«праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу; -«Встати» - утримуючи правою рукою ближче плече супротивника і створюючи більше відчуття в ліктьовому й

			плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення.
<b>6</b>	Відсутній розслаблюючий удар	1.5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
<b>7</b>	Відсутній ривок	1.5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад – праворуч і виконати ривок руками з одночасним розворотом свого тулуба
<b>8</b>	Відсутній контроль ліктьового суглоба	0.5	Лівою рукою, натискаючи на правий(лівий)лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом
<b>3.</b>	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. Оголосити оцінки.
<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 11: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті
3. Вдосконалення затримання при підході збоку у русі (важелем руки назовні, важелем руки до середини, важелем руки через передпліччя).
4. Вдосконалення комбінації з больових прийомів ( важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, вдосконалення важелю руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками).

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

#### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для

			виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</b></p> <p>- затримання при підході з переду загинання руки за спину ривком у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</b></p> <p>- загинанням руки за спину; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p>

	<p><b>- дожиманням кисті;</b> В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p>		<p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються). Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</b></p> <p><b>- важелем руки назовні;</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p><b>- важелем руки до середини;</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p><b>- важелем руки через передпліччя.</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються). Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>

4.	<p><b>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</b></p> <p>- <b>важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- <b>важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- <b>важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- <b>важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<p><b>Підведення підсумків заняття.</b></p>	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та</p>

			загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 12 «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті
3. Вдосконалення затримання при підході збоку у русі (важелем руки назовні, важелем руки до середини, важелем руки через передпліччя).
4. Вдосконалення комбінації з больових прийомів ( важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, вдосконалення важелю руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками).

#### Література:

1. 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>
2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

4. Килим для боротьби (татамі).
5. Секундомір.
6. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
<b>1.</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</b></p> <p><b>- затримання при підході з переду загинання руки за спину ривком у русі.</b> В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</b> В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</b></p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>

2.	<p><b>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>загинанням руки за спину;</b> В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</li> <li>- <b>з удушенням</b> В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</li> <li>- <b>дожиманням кисті;</b> В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>важелем руки назовні;</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</li> <li>- <b>важелем руки до середини;</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</li> <li>- <b>важелем руки через передпліччя.</b> В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</li> </ul>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p>

			Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.
4.	<p><b>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</b></p> <p><b>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p><b>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p><b>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p><b>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</b></p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p>
Заклучна частина – 5 хв.			

1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 13 «Способи затримання»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль за темою «Способи затримання»
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході з переду, ззаду, збоку.

#### Література:

1. 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>
2. 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>

3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1 .	<p><b>Затримання при підході:</b></p> <p>З переду</p> <p>З боку</p> <p>З заду</p>	60 хв.	<p>Довести умови виконання контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування за знаннями правових підстав застосування фізичної сили. спеціальних засобів проведення поверхневої перевірки.</p> <p>На контроль винести 5-6 прийомів. Всі прийоми виконуються у русі, у швидкому темпі, з різними партнерами.</p> <p>Звернути увагу на техніку виконання прийомів.</p>
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	<p><b>Підведення підсумків заняття.</b></p>	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення оцінок</p>

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття № 6: «Захист від загрози холодною зброєю»

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідліг.

#### Література

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
3. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
4. «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>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації,

уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В.,  
Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для

			виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
	<b>Основна частина</b>		
1.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b>  <u>Виконання прийому:</u>  Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.  Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.  Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.  Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</b>  Виконання прийому</p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p>

	<p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три обerti ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
<p>3. <b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</b></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три обerti ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який</p>

	Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.		захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист. Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
4.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</b>  <u>Виконання прийому:</u>  З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.  Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.  Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.  Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.  За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.  Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
5.	<b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</b>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

	<p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою навідліг в шию.</b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 7: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідріг.

#### **Література**

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
4. «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>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.

2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колоні по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина</b>			
1.	<b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху.</b>	<b>15 хв.</b>	Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.

	<p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.</p> <p>Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою збоку у шию.</b></p> <p><u>Виконання прийому</u></p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та</p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до</p>

	<p>ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</b></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>

4.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</b>  <u>Виконання прийому:</u>  З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.  Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.  Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.  Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.  За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.  Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
5.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</b>  <u>Виконання прийому:</u>  Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.  За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p>

	Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям. Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.  Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.  Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття № 8: «Захист від загрози холодною зброєю»

#### Навчальна мета заняття::

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;

- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

### Навчальні питання

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідліг.

### Література

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
4. «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>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів:	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина</b>			
1.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху.</b></p> <p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

	<p>блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.</p> <p>Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</b></p> <p>Виконання прийому</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки до середини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої</p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p>

15 хв.

	<p>кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
3.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</b></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p>

	<p>озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
5.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</b></p> <p><b><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</i></b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який</p>

	правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.  Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Тема заняття № 9: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль за темою «Захист від загрози холодною зброєю»;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Контроль захисту від удару ножем зверху.
2. Контроль захисту від удару ножем збоку.
3. Контроль захисту від удару ножем знизу.
4. Контроль захисту від удару ножем прямо.
5. Контроль захисту від удару ножем навідліг.

## Література

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
3. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
4. «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>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

## Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

## План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>Основна частина 60 хв.</b>			

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контроль захисту від удару ножом зверху</li> <li>• Контроль захисту від удару ножом збоку</li> <li>• Контроль захисту від удару ножом знизу</li> <li>• Контроль захисту від удару ножом прямо</li> <li>• Контроль захисту від удару ножом</li> <li>• навідліг</li> </ul>	60 хв.	<p>Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому.</p> <p>Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>
<b>Заключна частина 5 хв.</b>			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Практичне заняття № 6: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити способи захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал

### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.

### **Література:**

5. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroj.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroj.pdf).
6. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
7. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
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>.

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
4. Секундомір
5. Свисток

### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

			взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, з боку та ззаду.</b>	<b>30 хв.</b>	Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.

			Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження Кількість повторень 5-7 у повільному темпі. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод.
2.	<b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.</b>	<b>30 хв.</b>	Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження Кількість повторень 5-7 у повільному темпі. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.

<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Практичне заняття № 7: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення способів захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей , гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

#### **Література:**

1. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А.,

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів на кожному парі курсантів
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
4. Секундомір
5. Свисток

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –

			<p>(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю зпереду, збоку та ззаду.</b></p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b></p> <p><b>- із – за поясу</b></p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p>

			Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.
.	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p><b>- із чобота</b> В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p>		
3.	<b>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
4.			

	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.</b></p> <p><b>- захист від загрози рушницею з переду</b> В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею ззаду у спину в притул</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею збоку у голову</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Тема заняття № 8: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення способів захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей , гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.

#### **Література:**

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. 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>.

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</b></p>	15 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Зброю забирають під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b></p> <p><b>- із – за поясу</b></p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>

	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p><b>- із чобота</b> В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p>		
3.	<p><b>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b></p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.</b></p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача</p>

	<p><b>- захист від загрози рушницею з переду</b> В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею ззаду у спину в притул</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею збоку у голову</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці.</p>		<p>«Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

### **Тема заняття № 9: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль виконання прийомів захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток морально – вольових та фізичних якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал

#### **Навчальні питання**

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю перед у голову.
2. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.
3. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).
4. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.
5. Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
6. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
7. Контроль захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.
8. Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
4. Секундомір
5. Свисток

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
----------	--------------	------------	---

1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову.</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.</li> <li>- Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.</li> <li>- Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.</li> <li>- Контроль захисту від загрози рушницею з переду, з близької відстані.</li> <li>- Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.</li> </ul>	60 хв.	<p>Нагадати, зразково показати вправу.</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку;</li> <li>- не відійшов з лінії атаки;</li> <li>- при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги;</li> <li>- зброя залишається без контролю;</li> <li>- при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</li> </ul> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
<b>Заключна частина- 5 хв.</b>			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>

2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.
----	-----------------------------	-------	----------------------------------

## Тема № 1: «Легка атлетика»

### Практичне заняття № 4: « Легка атлетика»

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу,
- вдосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця та техніку бігу на середні дистанції.
- вивчити техніку виконання естафетного бігу.
- розвивати швидкісні якості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка

#### Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця
3. Вивчення техніки естафетного бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

#### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари
2. Прапорці – 2 шт.

3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина-15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття,; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для

			<p>виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b></p> <p>- біг із високим підніманням стегна;</p> <p>- біг із захльостуванням гомілки;</p> <p>- біг стрибками;</p> <p>- біг дрібними кроками</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Вправи проводяться у одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу. Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед. Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення стрибка в довжину з місця.</b></p> <p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4 р.</p>
3.	<p><b>Вивчення естафетного бігу.</b></p> <p>Виконується у складі команд, команди поділяються за результатами відповідно до бігу на короткі дистанції. Визначається порядок передачі естафети та проходження дистанції.</p>	<b>25 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови проходження естафетного бігу, передачі естафети. Всі вправи для естафетного бігу виконуються на відрізках 10-15 метрів по 1-2 рази.</p>

4.	<b>Вдосконалення бігу на середні дистанції:</b> - 800 м; - 1500 м.	<b>15 хв.</b>	Вправа виконується відрізками 300 м. за заданим часом. Пробігти у заданому темпі 300 м. та 300 м. у повільному темпі повторити 6 разів.
3	<b>Заключна частина-5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 1: «Легка атлетика»**

#### **Практичне заняття № 5: «Легка атлетика»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу,
- вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця
- вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції (4000 м.)
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка

##### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
3. Повторення техніки естафетного бігу.

4. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

**Література:**

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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.
5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Стартові колодки – 4 пари
2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір.
4. Свисток.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина-15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».  На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками	<b>10 хв.</b>	Вправи проводяться у шереножному строю у складі чальної групи на відрізках 20-25 м по рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини. Голову, тулуб тримати прямо, ністю випрямляти поштовхову ногу. Тулуб тримати із невеликим відхиленням уперед. Звернути увагу на закінчений крок (останній) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.

			Стопи ставити під себе, руки штовхувати донизу.
2.	<b>Вдосконалення стрибка в довжину з місця.</b> Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.	<b>5 хв.</b>	Звертати увагу на правильність штовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в групі по 4.
3.	<b>Повторення техніки естафетного бігу.</b> Виконується у складі команд, команди поділяються за результатами відповідно до бігу на короткі дистанції. Визначається порядок передачі естафети та проходження дистанції.	<b>25 хв.</b>	Назвати, зразково показати, виконати техніку та умови проходження естафетного бігу, передачі естафети. Всі вправи для естафетного бігу виконуються на відрізках 10-15 метрів 1-2 рази.
4.	<b>Вдосконалення бігу на довгі дистанції:</b> - 4000 м.;	<b>20 хв.</b>	Вправа виконується в складі підгрупи. Темп бігу середній.
3	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Практичне заняття № 6 : « Легка атлетика»

### Навчальна мета заняття:

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу;
- контроль бігу на 100 м;
- вдосконалення техніки бігу на середні дистанції (1000 м.);
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

### Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль бігу на 100 м.
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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.
5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари
2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Методичні вказівки
1	Підготовча частина-15 хв.		

1.1	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	4 хв.	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- сп</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b>	15 хв.	Вправи проводяться у одношереножному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками;</li> <li>- біг з прискоренням;</li> <li>- біг з низького та високого старту.</li> </ul>		<p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
2.	<b>Контроль бігу на 100 м:</b>	<b>20 хв.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 100 м:</li> <li>- приймання нормативів</li> </ul> <p>Вправа приймається у по 2 чоловіки у забігу.</p> <p>Після фінішу оголосити кожному результат.</p>
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції:</b> Біг із прямої доріжки на віраж: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пробіжки 800 м.</li> <li>- пробіжки 600 м.</li> <li>- пробіжки 400 м.</li> <li>- пробіжки 200 м.</li> </ul>	<b>25 хв.</b>	<p>Всі пробіжки виконуються на <math>\frac{3}{4}</math> сили.</p> <p>Перерва між пробіжками 1-2 хвилини.</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік.</p> <p>Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p>
3	<b>Заключна частина-5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів  Шикування	<b>1 хв.</b>	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги</p>
2.	Підведення підсумків заняття	<b>3 хв.</b>	<p>Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.</p> <p>Оголосити оцінки та результати.</p>

3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу
----	--	-------	--

### Тема №1: «Легка атлетика»

#### Практичне заняття № 7: «Легка атлетика»

##### Навчальна мета заняття:

- контроль бігу на 1000 м;
- вдосконалення раніше вивчених вправ;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** легкоатлетична доріжка

##### Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
3. Контроль бігу на 1000 м.

##### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

##### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери.
4. Свисток.

##### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
---	-----------	----------	----------------------------------

<b>1</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів ший;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		

1.	<b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками</li> </ul>	15 хв.	<p>Вправи проводяться у одношреножному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
----	--	--------	---

2.	<b>Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця</b> Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.	15 хв.	Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4.
3.	<b>Контроль бігу 1000 м:</b>	30 хв.	Особовий склад групи поділити на дві частини. Контроль організувати у двох забігах. Після фінішу оголосити результати та пройти одне коло кожному учаснику.
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення результатів та оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.

<b>2.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.
-----------	------------------------------------	--------------	----------------------------------

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 4 : «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття::

- вивчити техніку виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах».
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Вивчення «Підйом переворотом на високій перекладині»
3. Вивчення «Комплексу вправ № 1 на високій перекладині»
4. Вивчення «Комплексу вправ № 1 на брусах».

#### Література:

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина – 15 хв.</u>		
1.	Організація курсантів: - шикування;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p><b>Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».</b></p>	15 хв.	<p>Група в двошереножному строю. Дистанція і інтервал 2-3 кроки. Вивчення організувати по частинам, розділити комплекс на 4 частини (1-4, 5-8, 9-12, 13-16 рахунка).</p> <p>Кожна частина розучується у 2 етапи:</p> <p>1 етап – з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням;</p> <p>2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія.</p> <p>Повторити комплекс 1-2 рази</p>
2.	<p><b>Вивчення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;</b></p> <p>Техніка виконання:</p> <p>З вихідного положення вис на високій перекладині підтягнутись и одночасно піднімаючи ноги у верх, завести їх за перекладину, відкидаючи голову назад, вийти у положення «упор». В вихідне положення повернутись переворотом уперед.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>Підйом переворотом на низькій перекладині.</p> <p>Підйом переворотом за допомогою.</p>	15 хв.	<p>Група в двошереножному строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> <p>Розучування провести в цілому або за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Повторити кожну вправ у 2-3 підходах, по 3-4 рази.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки та за наданням допомоги та страхування.</p>
3.	<p><b>Вивчення Комплексу № 1 на високій перекладині</b></p>	15 хв.	<p>Група в двошереножному строю у гімнастичній стійці.</p>

<p><u>Техніка виконання:</u> чоловіки - «вис», «розмахування», «зіскок махом назад з поворотом на 90<sup>0</sup>»; жінки – «вис», «розмахування», «зіскок махом назад».</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку:</u> - махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку з поворотом на 90<sup>0</sup>:</u> махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і послідовно відпустити ліву руку і повернутись ліворуч, приземлитися, виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u> - вис на перекладині на час (10 сек.); - хльостові рухи ногами та тазом; - піднімання ніг до кута 90<sup>0</sup>;</p>	<p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи організувати за допомогою підготовчих вправ. Кожному виконати вправу в -1-2-х серіях.</p> <p>Під час виконання вправи організувати надійну допомогу та страховку з залученням курсантів. Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розмахування з малою та середньою амплітудою;</li> <li>- зіскок махом назад з поворотом на <math>90^0</math>.</li> </ul>		
4.	<p><b>Вивчення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.»</b></p> <p><u>Техніка виконання:</u>          чоловіки - упор на плечах, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на <math>180^0</math>;</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор на прямих руках на час (5-10 сек.);</li> <li>- з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад;</li> <li>- з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на <math>180^0</math>;</li> <li>- з упору на плечах розмахування за різною амплітудою</li> <li>- з упору на плечах розмахування махом вперед сід ноги нарізно за допомогою.</li> </ul> <p>жінки - упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на <math>180^0</math>.</p>	15 хв.	<p>Група в двошереножному строю у гімнастичній стійці</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> <p>Вивчення організувати на низьких та високих брусах за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Під час виконання вправ особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню.</p> <p>Під час виконання розмахування ноги разом, носки ніг натягнуті, руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Кожну вправу виконати 1-2 рази.</p> <p>В цілому комплекс виконати 2-3 рази</p> <p>Жінки підготовчі вправи і комплекс в цілому виконують на низьких брусах.</p> <p>Під час розмахувань руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати.</p>

	<u>Підготовчі вправи:</u> - упор на прямих руках на час (5-10 сек.); - з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад; - з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180°;		
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 5: «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- повторення техніки виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Повторення «Підйом переворотом на високій перекладині».
3. Повторення «Комплексу вправ №1 на високій перекладині».
4. Повторення «Комплексу вправ №1 на брусах».

#### Література:

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <http://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення «Комплекс вільних вправ №1»</b>	<b>5 хв.</b>	Група в двошереножному строю, інтервал - дистанція 2-3 кроки.

			Повторити комплекс в цілому в повільному темпі 2 рази, у середньому – 1 раз. При необхідності викладач виконує вправу разом з курсантами в дзеркальному відображенні.
2.	<b>Повторення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».</b>	<b>15 хв.</b>	При необхідності повторити підготовчі вправи. Виконати вправу 2-3 підходи по 4-5 разів.
3.	<b>Повторення комплексу вправ на високій перекладині № 1.</b>  <b>Підготовчі вправи:</b> <b>-вис</b> <b>-розмахування за</b> <b>різною амплітудою</b> <b>-зіскок</b>	<b>20хв.</b>	Група в двошереножному строю, у гімнастичній стійці. Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях. Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу.
4.	<b>Повторення «Комплекс №1 на паралельних брусах».</b>	<b>20 хв.</b>	Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1- 2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання вправи з заліченням курсантів.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити

			кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 6: «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- повторення техніки виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах».
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Повторення «Підйом переворотом на високій перекладині»
3. Повторення «Комплексу вправ №1 на високій перекладині»
4. Повторення «Комплексу вправ №1 на брусах».

#### Література:

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двошереножному строю. Для перевірки особового складу використовується

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>3.</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	Повторення «Комплекс вільних вправ №1»	5 хв.	Група в двошереножному строю, інтервал - дистанція 2-3 кроки. Повторити комплекс в цілому в повільному темпі 2 рази, у середньому – 1 раз. При необхідності викладач виконує вправу разом з курсантів в дзеркальному відображенні.
2.	Повторення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».	15 хв.	При необхідності повторити підготовчі вправи.  Виконати вправу 2-3 підходи по 4-5 разів.
3.	Повторення комплексу вправ на високій перекладині №1.  Підготовчі вправи: - віс -розмахування за різною амплітудою -зіскок	20хв.	Група в двошереножному строю, у гімнастичній стійці. Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях. Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу.
4.	Повторення «Комплекс №1 на паралельних брусах».	20 хв.	Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1- 2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання вправи з заліченням курсантів.
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3

			кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 7 : «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплекс вільних вправ № 1»;
- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, уміння управляти тілом у просторі, силової витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала

#### Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;
2. Контроль вправи «Комплекс вільних вправ № 1»;
3. Комплексне тренування.

#### Література:

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <http://www.twirpx.com/file/1487997/>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Висока перекладина – 3 шт.
2. Паралельні бруси – 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b><u>Підготовча частина – 15 хв.</u></b>		
1.	Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання</li></ul> особового складу; <ul style="list-style-type: none"><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li><li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.  Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи для м'язів ший;</li><li>- рук, плечового поясу;</li></ul>	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох -(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Контроль «Підйом переворотом на високій перекладині»;</b>	<b>20 хв.</b>	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
2.	<b>Контроль «Комплексу вільних вправ № 1»;</b>	<b>25 хв.</b>	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
3.	<b>Комплексне тренування.</b> Чоловіки: -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 <sup>0</sup> – 5-6 разів; -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів;	<b>15 хв.</b>	Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв.

	-сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба-5-6 разів .		
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 9: «Удари та захист від ударів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

#### **Література:**

1. 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.

2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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>
4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
5. 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерській бандаж– (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>З м і с т</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно- методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колонну по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».  На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</b>  <b>- Спаринг (двобій) руками та ногами</b>	<b>60 хв.</b>	Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).  Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.

		<p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв,</p> <p>викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p>
3.	Заклучна частина - 5 хв.	

- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).

<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

#### **Практичне заняття № 10: «Удари та захист від ударів»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

##### **Навчальні питання:**

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

##### **Література:**

1. 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.

2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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>

4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

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

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерській бандаж– (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

#### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно- методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».  На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</b>  - Спаринг (двобій) руками та ногами	<b>60 хв.</b>	Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).

		<p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна»</p>
	<p>- <b>Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</b></p>	

			після чого, курсанти змінюються номерами.
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина - 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.

## **Тема № 7: «Удари та захист від ударів»**

### **Практичне заняття № 11: «Удари та захист від ударів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

#### **Література:**

1. 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.

2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. 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>

4. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

5. 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерський бандаж – (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

**План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно- методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2.</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.

1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p><b>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</b></p> <p><b>- Спаринг (двобій) руками та ногами</b></p>	60 хв.	<p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами.</p>

			<p>Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b></p>	<b>1 хв.</b>	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом</p>

		і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
--	--	---

## **Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

### **Практичне заняття № 12: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення техніки виконання кидка задня підніжка з больовим прийомом вузол руки руками, кидка передня підніжка з больовим прийомом важіль ліктя через стегно, кидка через стегно з утриманням збоку, кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою», кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом ущемлення Ахіллового сухожилля», кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Навчальний поєдинок

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

**План проведення заняття**

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно- методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування;  - рапорт;  - привітання особового складу;  - огляд зовнішнього вигляду;  - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;  - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шії;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.

	<p>- ніг;</p> <p>- спеціально підготовчі вправи.</p>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Навчальний поєдинок</b></p> <p>Проводиться для виправлення недоліків у техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій.</p>	<p><b>60 хв.</b></p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами.</p> <p>Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді</p>

			<p>тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 6: «Кидки прийоми боротьби лежачи»**

#### **Практичне заняття № 13 : «Кидки та прийоми боротьби лежачи»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- Вдосконалення техніки виконання кидка задня підніжка з больовим прийомом вузол руки руками, кидка передня підніжка з больовим прийомом важіль ліктя через стегно, кидка через стегно з утриманням збоку, кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом вузол руки стегном та гомілкою, кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом ущемлення Ахіллового

сухожилля, кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом вузол ноги стегном та гомілкою;

- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала

### **Навчальні питання**

1. Навчальний поєдинок

### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
4. «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>

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Куртка самбо – на кожного курсанта.
3. Свисток.
4. Секундомір.

### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>З м і с т</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> </ul>	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Навчальний поєдинок</b></p> <p>Проводиться для виправлення недоліків у</p>	60 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.

	техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій.		<p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення</b>	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на

	<b>м'язів. Прибирання місць занять.</b>		місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 14: «Способи затримання»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити способи затримання та супроводу;
- виховання морально-вольових якостей;
- розвиток фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення способів затримання у складі патруля (в приміщенні, на вулиці, в автотранспорті).

#### **Література:**

1. 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>
2. 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>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1.	Вдосконалення затримання при підході з переду «ривком» у складі патруля.	5хв.	<p>Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому та швидкому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод.</p> <p>Вправи виконувати у складі патруля на вулиці, у приміщені, в автотранспорті.</p> <p>Чітко та гучно подавати команди. Дотримуватись принципу контакту прикриття, особистої безпеки.</p>
1.1	Вдосконалення затримання при підході з переду «нирком» у складі патруля.	5 хв.	
1.2	Вдосконалення затримання при підході з переду «замком» у складі патруля.	5 хв.	
1.3	Вдосконалення затримання при підході з заду «загинання руки за спину» у складі патруля.	5 хв.	
1.4	Вдосконалення затримання при підході з заду з удушенням у складі патруля.	5 хв.	
1.5	Вдосконалення затримання при підході з заду «дожиманням кісті» у складі патруля.	5 хв.	
1.6	Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки назовні» у складі патруля.	10 хв.	

1.7	Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки до середини» у складі патруля.	10 хв.	
1.8	Вдосконалення затримання при підході з боку «вузлом руки назовні» у складі патруля.	10 хв.	
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 15: «Способи затримання»

#### Навчальна мета заняття::

- повторити способи затримання та супроводу;
- розвиток морально-вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Навчальні питання:**

1. Вдосконалення способів затримання у складі патруля (в приміщенні, на вулиці, в автотранспорті).

**Література:**

1. 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>
2. 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>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Секундомір.
3. Свисток.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	<p>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</p> <p>- нагадати про дотримання мір безпеки.</p>		
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <p>- вправи для м'язів шиї;</p> <p>- рук, плечового поясу;</p> <p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p>	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1.	Вдосконалення затримання при підході з переду «ривком» у складі патруля.	5хв.	Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження.
1.1	Вдосконалення затримання при підході з переду «нирком» у складі патруля.	5 хв.	Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод. Вправи виконувати у складі патруля на вулиці, у приміщені, в автотранспорті.
1.2	Вдосконалення затримання при підході з	5 хв.	

	переду «замком» у складі патруля.		Чітко та гучно подавати команди. Дотримуватись принципу контакту прикриття, особистої безпеки.
1.3	Вдосконалення затримання при підході з заду «загинання руки за спину» у складі патруля.	5 хв.	
1.4	Вдосконалення затримання при підході з заду з удушенням у складі патруля.	5 хв.	
1.5	Вдосконалення затримання при підході з заду «дожиманням кісті» у складі патруля.	5 хв.	
1.6	Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки назовні» у складі патруля.	10 хв.	
1.7	Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки до середини» у складі патруля.	10 хв.	
1.8	Вдосконалення затримання при підході з боку «вузлом руки назовні» у складі патруля.	10 хв.	
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.

<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	<b>Закріплення вивченого матеріалу.</b>
-----------	------------------------------------	--------------	---

## **Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

### **Практичне заняття № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття::**

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідріг.

#### **Література**

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
3. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
4. «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>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: <ul style="list-style-type: none"><li>- вправи для м'язів шиї;</li><li>- рук, плечового поясу;</li><li>- тулуба;</li><li>- ніг.</li></ul>	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
	<b>Основна частина</b>		
1.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b>  <u>Виконання прийому:</u>  Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.  Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.  Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.  Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного.  Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
2.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</b></p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

	<p>Виконання прийому</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p><b>15 хв.</b></p>	<p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</b></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та</p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

	<p>нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо.</b></p> <p><b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</b></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі</p>

	<p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
5.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</b>  <b><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</i></b>  <u>Виконання прийому:</u>  Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям.  Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.  За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>

Заключна частина 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

### Тема заняття № 11: «Захист від загрози холодною зброєю»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль за темою «Захист від загрози холодною зброєю»;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання

1. Контроль захисту від удару ножем зверху.
2. Контроль захисту від удару ножем збоку.
3. Контроль захисту від удару ножем знизу.
4. Контроль захисту від удару ножем прямо.
5. Контроль захисту від удару ножем навідліг.

#### Література

1. 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>
2. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

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

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

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів - 15 шт.
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг.</li> </ul>		<p>спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Контроль захисту від удару ножем зверху</b></li> <li>• <b>Контроль захисту від удару ножем збоку</b></li> <li>• <b>Контроль захисту від удару ножем знизу</b></li> <li>• <b>Контроль захисту від удару ножем прямо</b></li> <li>• <b>Контроль захисту від удару ножем</b></li> <li>• <b>навідліг</b></li> </ul>	60 хв.	<p>Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>
	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>		
1.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

			Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Практичне заняття № 10: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення способів захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

##### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

##### **Література:**

5. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).
6. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
7. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
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>.

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
4. Секундомір
5. Свисток

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».

			На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю зпереду, збоку та ззаду.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
2.	<b>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b> <b>- із – за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання</p>

			окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод.
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p><b>- із чобота</b> В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p>		
3.	<b>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.</b></p> <p><b>- захист від загрози рушницею з переду</b> В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею ззаду у спину в притул</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з</p>

	<b>- захисту від загрози рушницею збоку у голову</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці.		використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Практичне заняття № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення способів захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

##### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.

2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.

3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.

4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.

### Література:

5. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf).

6. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

7. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.

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>.

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</b>	15 хв.	Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.

			Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.
2.	<p><b>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b></p> <p><b>- із – за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p><b>- із чобота</b> В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p>		

3.	<p><b>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b></p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею з переду, збоку та ззаду.</b></p> <p><b>- захист від загрози рушницею з переду</b> В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею ззаду у спині в притул</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками</p> <p><b>- захисту від загрози рушницею збоку у голову</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p><b>Вдосконалення</b> проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		

<b>1.</b>	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>2 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>2 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Практичне заняття № 12: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

##### **Навчальна мета заняття::**

- контроль виконання прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї;
- розвиток морально – вольових та фізичних якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

##### **Навчальні питання**

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю перед у голову.
2. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.
3. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).
4. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.
5. Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
6. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
7. Контроль захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.
8. Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.

##### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Килим для боротьби.

2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову.</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).</li> <li>- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.</li> <li>- Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.</li> <li>- Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.</li> <li>- Контроль захисту від загрози рушницею з переду, з близької відстані.</li> <li>- Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.</li> </ul>	60 хв.	<p>Нагадати, зразково показати вправу.</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку;</li> <li>- не відійшов з лінії атаки;</li> <li>- при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги;</li> <li>- зброя залишається без контролю;</li> <li>- при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</li> </ul> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
<b>Заклучна частина- 5 хв.</b>			

1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 1:** квест (ситуативне завдання) «Бійка на вулиці»

**Навчальна мета заняття:**

- сформулювати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичне містечко.

**Навчальні питання:** «Бійка на вулиці»

### **Література:**

1. 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>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
4. Кримінальний кодекс України від 28.12.1960  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Радіостанції – 3.
2. Поясна система із спорядженням – 2.
3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.

5. Нагрудна камера – 2.

6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Бійка на вулиці» 4 чоловік у нетверезому стані б'ються біля нічного клубу, ще 2 намагаються їх розняти. Правопорушники на поліцейських не реагують, ті що рознімали – сприяють діям поліцейських.	60 хв.	Група шикується у дві шеренги: <ul style="list-style-type: none"><li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li><li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li><li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li></ul> <b>Алгоритм дій поліцейських.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•В автомобілі не доїжджаючи 50 – 100 м. до місця виклику, підтвердити прибуття на планшеті, включити камеру, від'єднати пасок безпеки, включити переносну радіостанцію, приготувати спецзасоби.</li><li>•Доповісти черговому (підтвердити факт бійки).</li><li>•Викликати підмогу.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включити нагрудну камеру.</li> <li>• Розподілити ролі.</li> <li>• Визначити себе (“Поліція!”)</li> <li>• Припинити правопорушення.</li> <li>• Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122, 125, 296, 342, 343, 345 КК).</li> <li>• Попередити про застосування заходів поліцейського примусу.</li> <li>• Затримати правопорушників після прибуття допомоги.</li> <li>• Доповісти черговому. Запросити при необхідності медичну допомогу. При наявності ознак кримінального правопорушення – викликати СОГ.</li> <li>• Надіти кайданки.</li> <li>• Надати до медичну допомогу потерпілому.</li> <li>• Провести поверхневу перевірку затриманого.</li> <li>• Встановити особу та перевірити її по АРМОР.</li> <li>• Викликати вторинну безоплатну допомогу (адвоката) безпосередньо після адміністративного затримання (ст.. 261, 262 КУпАП).</li> <li>•</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.

2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.
----	-----------------------------	-------	----------------------------------

## **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

### **Практичне заняття № 2: квест (ситуативне завдання) «Бійка на вулиці»**

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичне містечко.

**Навчальні питання:** «Бійка на вулиці»

#### **Література:**

1. 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>

2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

4. Кримінальний кодекс України від 28.12.1960

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

#### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Бійка на вулиці» 4 чоловік у нетверезому стані б'ються біля нічного клубу, ще 2 намагаються їх розняти. На поліцейських не реагують, перешкоджають затриманню.	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•В автомобілі не доїжджаючи 50 – 100 м. до місця виклику, підтвердити прибуття на планшеті, включити камеру, від'єднати пасок безпеки, включити переносну радіостанцію, приготувати спецзасоби.</li> <li>•Доповісти черговому (підтвердити факт бійки).</li> <li>•Викликати підмогу.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Визначити себе (“Поліція!”).</li> <li>•Припинити правопорушення.</li> <li>•Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122,</li> </ul>

			125 КК). •
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

#### **Практичне заняття № 3: квест (ситуативне завдання) «Бійка на вулиці»**

**Навчальна мета заняття:** - сформулювати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичне містечко.

**Навчальні питання:** «Бійка на вулиці»

#### **Література:**

1. 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>

2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Радіостанції – 3.
2. Поясна система із спорядженням – 2.
3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.

5. Нагрудна камера – 2.

6. Планшет – 2

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Бійка на вулиці» 8 чоловік у нетверезому стані б'ються біля нічного клубу (5 на 3). На поліцейських не реагують. Один намагається попередити втручання поліцейських у ситуацію, каже, що ті троє винні та їх після покарання відпустять. Всіляко заважає діям поліцейських. у разі спроби поліцейськими подолати протидію останнього – на допомогу йому втручаються 2 з числа тих хто б'ється. Втручання на рівні активного опору	60 хв.	Група шикується у дві шеренги: <ul style="list-style-type: none"><li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li><li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li><li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li></ul> Алгоритм дій поліцейських. <ul style="list-style-type: none"><li>•В автомобілі не доїжджаючи 50 – 100 м. до місця виклику, підтвердити прибуття на планшеті, включити камеру, від'єднати пасок безпеки, включити переносну радіостанцію, приготувати спецзасоби.</li><li>•Доповісти черговому (підтвердити факт бійки).</li><li>•Викликати підмогу відповідно</li></ul>

			до розрахунку сил та засобів. •Розподілити ролі. •Визначити себе (“Поліція!”). •Припинити правопорушення. •Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122, 125, 296, 342, 343, 345 КК). •
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 4:** квест (ситуативне завдання) «Виклик до помешкання»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичний полігон.

**Навчальні питання:** «Виклик до помешкання»

#### **Література:**

1. 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>

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Виклик до помешкання»  Виклик о 23.10 за фактом сварки чоловіка та жінки у сусідній квартирі Чоловік в нетверезому стані відкриває двері але до квартири не пускає. Жінка плаче та запрошує патрульних до квартири, каже що її побив чоловік. Заяву писати не відмовляється. Чоловік веде себе зухвало та збуджено, намагається вдарити жінку. Затриманню опирається. Поведінка не контрольована з перепадами настрою.	60 хв.	Група шикується у дві шеренги: <ul style="list-style-type: none"><li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li><li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li><li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li></ul> <b>Алгоритм дій поліцейських.</b> •Доповісти черговому про прибуття.

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Перевірити по АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою</li> <li>•Провести попутний збір інформації відносно виклику.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).</li> <li>•Отримати підстави на вхід до приміщення.</li> <li>•Припинити правопорушення (розвести сторони конфлікту).</li> <li>•З'ясувати суть конфлікту, як часто виникають сварки, чи є претензії у сторін одна до одної.</li> <li>• Опитати всіх членів сім'ї та перебуваючих у житлі осіб.</li> <li>• Забезпечити безпеку жінки.</li> <li>• Прийняти заяву від потерпілої.</li> <li>• Доповісти черговому, запросити допомогу.</li> <li>•</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

**Практичне заняття № 5:** квест (ситуативне завдання) «Виклик до помешкання»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** учбовий полігон.

**Навчальні питання:** «Виклик до помешкання»

### Література:

1. 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>

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p>Ситуативне завдання «Виклик до помешкання»</p> <p>Чоловік в нетверезому стані відкриває двері але до квартири не пускає. В квартирі знаходиться його мати – лежить посеред кімнати не рухається (без свідомості).</p> <p>Чоловік веде себе розгублено, каже що жінка сама впала.</p> <p>Затриманню опирається. Поведінка не контрольована з перепадами настрою. Сусід вказує, що син періодично б'є матір, вимагаючи гроші на горілку.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому про прибуття.</li> <li>•Перевірити по АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою</li> <li>•Провести попутний збір інформації відносно виклику.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).</li> <li>•Отримати підстави на вхід до приміщення.</li> </ul>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

**Практичне заняття № 6:** квест (ситуативне завдання) «Виклик до помешкання»

### Навчальна мета заняття:

- сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані із з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** учбовий полігон.

**Навчальні питання:** «Виклик до помешкання»

### Література:

1. 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>

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3.
2. Поясна система із спорядженням – 2.
3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.
5. Нагрудна камера – 2.
6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Виклик до помешкання»		Група шикується у дві шеренги:

	<p>Батько відкриває двері. В квартирі знаходяться мати та дорослий син в стані сп'яніння – сидить на кухні за столом, п'є горілку. Мати каже, що син побив батька та погрожував їй. Син веде себе агресивно, поліцейським не підкорюється, вимоги не виконує, затриманню опирається. У разі порушення патрульними заходів особистої безпеки – скоїти напад. Поведінка не контрольована з перепадами настрою. Батько сприяє</p>	<p>60 хв.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому про прибуття.</li> <li>•Перевірити по АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою</li> <li>•Провести попутний збір інформації відносно виклику.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).</li> <li>•Отримати підстави на вхід до приміщення.</li> <li>•З'ясувати суть конфлікту, як часто виникають сварки, чи є претензії у сторін одна до одної.</li> <li>•Відвести правопорушника від небезпечних предметів.</li> <li>•Опитати всіх мешканців квартири.</li> <li>•Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не</li> </ul>
--	--	---------------	---

			виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122, 125 КК). •
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 7:** квест (ситуативне завдання) «Зупинка транспортного засобу»

### **Навчальна мета заняття:**

- сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** проїжджа частина.

**Навчальні питання:** «Зупинка транспортного засобу»

### **Література:**

1. 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>

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

3. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Автомобілі – 2;
2. Радіостанції – 3;
3. Поясна система із спорядженням – 2;
4. Індивідуальна аптечка – 2;
5. Бронежилет – 2;
6. Нагрудна камера – 2;
7. Планшет – 2.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Зупинка транспортного засобу» У водія присутні ознаки тяжкого ступеню алкогольного сп'яніння. Перепади настрою, проходити огляд за допомогою приладу «Драгер» відмовляється. Хаотичні, неконтрольовані та небезпечні для оточуючих рухи. Під час надання домедичної допомоги намагається нанести ушкодження поліцейському.	60 хв.	Група шикується у дві шеренги: <ul style="list-style-type: none"><li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li><li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li><li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li></ul> <b>Алгоритм дій поліцейських.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>•Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.</li><li>•Доповісти черговому.</li></ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Оцінити обстановку небезпеки дорожнього руху та вийти із автомобіля</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Підійти до автомобіля правопорушника.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).</li> <li>•Запропонувати пройти медичний огляд за допомогою прибору «Драгер» (в присутності двох понятих), або пройти такий огляд у сертифікованому</li> </ul>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 8:** квест (ситуативне завдання) «Зупинка транспортного засобу»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** проїжджа частина.

**Навчальні питання:** «Зупинка транспортного засобу»

**Література:**

1. 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>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
4. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Автомобілі – 2.
2. Радіостанції – 3.
3. Поясна система із спорядженням – 2.
4. Індивідуальна аптечка – 2.
5. Бронежилет – 2.
6. Нагрудна камера – 2.
7. Планшет – 2.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Ситуативне завдання «Зупинка транспортного засобу» У водія присутні ознаки алкогольного сп'яніння. Не виходячи з автомобілю водій вживає алкоголь після зупинки транспортного засобу.	60 хв.	Група шикується у дві шеренги: - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки,

			<p>володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>•Оцінити обстановку небезпеки дорожнього руху та вийти із автомобіля</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Підійти до автомобіля правопорушника.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).</li> <li>•Запропонувати пройти медичний огляд за допомогою прибору «Драгер» (в присутності двох понятих), або пройти такий огляд у сертифікованому</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

**Практичне заняття № 9:** квест (ситуативне завдання) «Зупинка транспортного засобу».

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** проїжджа частина.

**Навчальні питання:** «Зупинка транспортного засобу».

### Література:

1. 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>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Автомобілі – 2;
2. Радіостанції – 3;
3. Поясна система із спорядженням – 2;
4. Індивідуальна аптечка – 2;
5. Бронежилет – 2;
6. Нагрудна камера – 2;
7. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка транспортного засобу» У водія присутні ознаки алкогольного сп'яніння. Вийшов з автомобіля, зачинив двері, документи надати відмовляється. Намагається піти з місця зупинки. Чинить активний супротив.</p> <p>.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>•Оцінити обстановку небезпеки дорожнього руху та вийти із автомобіля</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Підійти до автомобіля правопорушника.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).</li> <li>•Запропонувати пройти медичний огляд за допомогою прибору «Драгер» (в присутності двох понятих), або пройти такий огляд у сертифікованому медичному закладі.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>•Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не</li> </ul>
----	--	--------	---

			виконання законних вимог (Ст. 185, 259, 261 КУпАП). • Застосувати заходи поліцейського примусу для затримання правопорушника. • Надіти кайданки.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 2: «Гімнастика»**

### **Практичне заняття № 8: «Гімнастика».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вивчення «Комплексу вільних вправ № 2», «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2».
2. Вивчення «Комплексу вправ № 2 на високій перекладині».
3. Вивчення «Комплексу вправ № 2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

#### **Література:**

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806  
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина – 3 шт.
2. Паралельні бруси – 3 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залізі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.

			<p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2»</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання.</p> <p>Розучування провести по частинам та розділенням (як комплекс вільних вправ № 1).</p> <p>Під час вивчення вправи викладач знаходиться обличчям до курсантів і проводить «дзеркальний» показ.</p> <p>На початковому етапі розучування особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>В цілому повторити вправу 2-3 рази.</p>

2.	<p><b>Вивчення «Комплексу № 2 на високій перекладині».</b></p> <p>Техніка виконання</p> <p>Чоловіки:</p> <p>Вис, підйом-переворотом, мах дугою, зіскок з поворотом на 90°.</p> <p>Жінки:</p> <p>Вис, розмахування, зіскок з поворотом на 90°.</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання, критерії оцінювання.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розмахування за різною амплітудою.</li> <li>- мах дугою на низькій та високій перекладині.</li> <li>- зіскок за різною амплітудою.</li> </ul> <p>Підчас виконання вправ організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>Повторити кожну вправу 1-2 рази, та в цілому.</p>
----	---	--------	---

3.	<p><b>Вивчення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».</b></p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Чоловіки:</p> <p>Упор на плечах, розмахування, махом назад, вихід в упор на прямі руки, мах назад, махом вперед сід ноги на різно, перемах ніг до середини, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> <p>Жінки:</p> <p>Упор на плечах, розмахування, махом вперед вихід в упор на прямі руки, сід ноги на різно, перемах ніг до середини, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання, критерії оцінювання.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання розгинання рук в розмахуванні на брусах.</li> <li>- розмахування за різною амплітудою з упору на плечах та на прямих руках.</li> <li>- на низьких брусах з упору на прямих руках, розмахування, сід ноги на різно, перемах ніг до середини, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</li> </ul> <p>Підчас виконання вправ організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>Повторити кожну вправу 1-2 рази, та в цілому 1-2 рази.</p> <p>Звернути увагу хльосткий мах тазом та ногами для виходу в сід ноги на різно, з одночасним швидким розгинанням рук з виходом в упор.</p>
----	--	--------	---

<b>4.</b>	<b>Комплексне тренування;</b> Чоловіки: - підтягування на високій перекладині -5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 <sup>0</sup> – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів; -                   сидячи                   на гімнастичній                   скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів .	<b>5 хв.</b>	Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв.
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 9: «Гімнастика».

#### Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);
- повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах, «Комплексу вільних вправ № 2»;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);
2. Повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині»;
3. Повторення «Комплексу № 2 на паралельних брусах»;
4. Повторення «Комплексу вільних вправ №2».

#### Література:

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 <http://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина – 3 шт.
2. Бруси – 3 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки.</li> </ul>		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконуються в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.
2.	Повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині»;	20 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи. Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування. При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.
3.	Повторення «Комплексу №2 на паралельних брусах»;	20 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи. Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування. При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.
4.	Повторення «Комплексу вільних вправ №2».	5 хв.	Повторити комплекс в цілому 2-3 рази, у повільному, середньому та у швидкому темпі. При необхідності повторити по частинам.
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-

			3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 1: «Легка атлетика»**

### **Практичне заняття № 8: «Легка атлетика».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу;
- контроль стрибка у довжину з місця та бігу на 100 м;
- повторення техніки бігу на довгі дистанції;
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль стрибка у довжину з місця.
3. Контроль бігу на 100 м.
4. Вивчення марш-кидку у складі підрозділу. (6000 м.; 10000 м.)

#### **Література:**

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

2. 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>

3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

4. «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.

5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт;
2. Секундоміри – 2 шт.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи;	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.

			<p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2</b>	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Вправи проводяться у одношереноговому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
<b>2.</b>	<b>Контроль стрибка у довжину з місця.</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Вправа приймається в колону по одному.</p> <p>На виконання вправи надається 3 спроби.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із стрибка у довжину з місця</li> <li>- рекомендації щодо техніки стрибка (відштовхування, польоту, приземлення),</li> </ul>

			<p>правильності вихідного положення;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця;</li> <li>- приймання нормативу.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>Контроль бігу на 100 м.</b>	<b>20 хв.</b>	<p>Вправа приймається по 2-3 чоловіки у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки старту, стартового розбігу, бігу дистанцією, фінішуванню;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- контроль нормативів.</li> </ul>
<b>4.</b>	<p><b>Вивчення марш-кидку у складі підрозділу. (6000 м.; 10000 м.)</b></p> <p>Проводиться з метою розвитку фізичної витривалості та здатності здійснювати швидкий маневр без використання транспортних засобів. Виховання взаємодії та взаємодопомоги, згуртованості колективу.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Довгі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6000 м.; 10000 м.</li> </ul> <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих).</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м. бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.

			Оголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 1: «Легка атлетика»

### Практичне заняття № 9: «Легка атлетика».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки човникового бігу 10х10 м;
- вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу, стрибка в довжину з місця;
- контроль бігу на довгі дистанції у складі підрозділу (6000 м.);
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки у човниковому бігу 10х10 м.
3. Контроль марш-кидку у складі підрозділу (6000 м).

#### Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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.

5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт;
2. Секундоміри – 2 шт.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.

			<p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Вправи проводяться у одношереновому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення техніки човникового бігу:</b></p> <p>Максимальні прискорення – 3-6 м.</p> <p>Біг з низького старту – 5-6 м.</p> <p>Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки.</p> <p>Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-5-6 разів</li> <li>-5-6разів</li> <li>-5-6 разів</li> </ul> <p>Звертати увагу курсантів на</p>

			необхідність торкнутись лінії рукою.
<b>3.</b>	<b>Контроль марш-кидку у складі підрозділу (6000 м).</b>	<b>40 хв.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 6000 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки та тактики бігу дистанцією, режиму дихання під час бігу;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 6000 м:</li> <li>- приймання нормативів.</li> </ul>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

#### **Тема № 4: «Подолання перешкод»**

#### **Практичне заняття № 5: «Подолання перешкод».**

##### **Навчальна мета заняття:**

- формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості;

- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

**Навчальні питання:**

1. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.
3. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

**Література**

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправ.	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Група вишикувана у колону по два на двох напрямках перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в

			<p>перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
<b>2.</b>	<b>Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.
<b>3.</b>	<b>Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 4: «Подолання перешкод»

### Практичне заняття № 6: «Подолання перешкод».

**Навчальна мета заняття:**

- Контроль подолання єдиної смуги перешкод;
- Розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** єдина смуга перешкод.

**Навчальні питання:**

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод.

**Література**

1. 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>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none"><li>- шикування;</li><li>- рапорт;</li><li>- привітання особового складу;</li><li>- перевірка особового складу;</li><li>- огляд зовнішнього вигляду;</li><li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;</li></ul>	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль подолання єдиної смуги перешкод.</b>	<b>60 хв.</b>	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Контроль організувати по 2 чоловіки у забігу, на двох напрямках. Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.

			Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод. Забезпечити страхування.
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити результати та оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправи, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 1: «Легка атлетика»

### Практичне заняття № 10: «Легка атлетика».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення технік: підготовчих вправ для бігу, стрибка у довжину з місця, бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** багатофункціональний майданчик, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.

3. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції;

**Література:**

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «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.
5. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Свисток.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	<p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціально підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками.</li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Вправи проводяться у одношереновому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути</p>

			паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.
<b>2.</b>	<b>Вдосконалення стрибка в довжину з місця.</b> Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.	<b>20 хв.</b>	Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4.
<b>3.</b>	<b>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції:</b>  Біг із поступовим прискоренням: - пробіжки 40 м; - пробіжки 50 м.  Біг із віражу на пряму доріжку: - пробіжки 30 м; - 40 м.  Біг прямою доріжкою: - пробіжки 40 м; - пробіжки 60 м; - біг на 100 м із низького старту.	<b>25 хв.</b>	Вправа виконується в колону по 4 з дистанцією 5-6 м поточним методом .Всі пробіжки виконуються на $\frac{3}{4}$ сили. Перерва між пробіжками 2-3 хвилини Кожну вправу повторити 1-2 р. Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки. Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема № 1: «Легка атлетика»**

### **Практичне заняття № 11 «Легка атлетика»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** легкоатлетична доріжка

#### **Навчальні питання**

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль бігу на 100 м.
3. Контроль бігу на 1000 м.

#### **Література:**

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. 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>
4. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери на кожного студента.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.  Доповідь командира групи, привітання викладача.  Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг;  - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.  Кожну вправу виконати 6-8 разів.  При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.  Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи

			<p>подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із захльостуванням гомілки;</li> <li>- біг стрибками;</li> <li>- біг дрібними кроками</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Вправи проводяться у одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p>
2.	<b>Контроль бігу на 100 м:</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Контроль проводити по 2-3 чоловіки у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- рекомендації щодо техніки старту, стартового розгону, бігу дистанцією, фінішуванню;</li> <li>- оголошення нормативів із бігу на 100 м;</li> <li>- приймання нормативів</li> </ul>
3.	<b>Контроль бігу на 1000 м:</b>	<b>35 хв.</b>	<p>Контроль вправи проводити по 10 чоловік у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м;</li> </ul>

			- рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів.
3	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.  Оголосити результати та оцінки контрольних вправ.  Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема № 2: «Гімнастика»

### Практичне заняття № 10: «Гімнастика».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».
2. Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
3. Комплексне тренування.

**Література:**

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

**План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	<b>Організація курсантів :</b> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. - нагадати про дотримання мір безпеки.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

<b>1.2</b>	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
<b>1.3</b>	Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. - спеціальні підготовчі вправи	<b>10 хв.</b>	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині»;</b>	<b>25 хв.</b>	Нагадати техніку, умови виконання вправи. Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування. При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.
<b>2.</b>	<b>Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах».</b>	<b>25 хв.</b>	Нагадати техніку, умови виконання вправи.

			<p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Комплексне тренування.</b></p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування на високій перекладині – 5-6 разів;</li> <li>- згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів;</li> <li>- піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів.</li> </ul> <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута <math>90^0</math> – 5-6 разів;</li> <li>- згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів;</li> <li>- сидячи на гімнастичній лаві, піднімання тулуба – 5-6 разів.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити</p>

			кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №2: «Гімнастика»**

### **Практичне заняття № 11: «Гімнастика».**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості; уміння управляти тілом у просторі;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

- Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».
- Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
- Комплексне тренування.

#### **Література:**

1. 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>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Гімнастична лавка - 1 шт.
4. Секундомір - 2 шт.

#### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.1</b>	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування;</li> <li>- рапорт;</li> <li>- привітання особового складу;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> <li>- нагадати про дотримання мір безпеки</li> </ul>	<b>4 хв.</b>	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
<b>1.2</b>	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p>	<b>1 хв.</b>	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
<b>1.3</b>	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах;</li> <li>- спеціальні підготовчі вправи.</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереновий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!», на завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>

<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».</b>	<b>25 хв.</b>	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>
<b>2.</b>	<b>Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах».</b>	<b>25 хв.</b>	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>
<b>3.</b>	<p><b>Комплексне тренування:</b></p> <p>«підтягування на високій перекладині»;</p> <p>«згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;</p> <p>«піднімання тулуба з положення сидячи на гімнастичній лавці».</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Кожну вправу повторити у 3-х серіях круговим методом, без відпочинку:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1-я серія – у середньому темпі повторити 8-10 разів;</li> <li>- 2-я серія – в швидкому темпі повторити 8-10 разів кожну вправу;</li> <li>- 3-я серія – у повільному темпі із затримкою у кінцевому положенні 2-3 секунди 8-10 разів.</li> </ul> <p>Відпочинок між серіями – 1 хв.</p>
<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.

<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

#### **Практичне заняття № 10: квест (ситуативне завдання) «Бійка на вулиці»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичне містечко.

**Навчальні питання:** «Бійка на вулиці»

##### **Література:**

1. 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>

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

3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

##### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;

5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	<p>Організація курсантів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування; рапорт; привітання;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>	15 хв.	<p>Група вишикувана в двошереножному строю.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p>Ситуативне завдання «Бійка на вулиці»</p> <p>2 чоловік у нетверезому стані б'ються біля нічного клубу. На поліцейських реагують, бійку припиняють. В одного розбиті ніс та губа. Від написання заяви відмовляється.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p>Алгоритм дій поліцейських.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•В автомобілі не доїжджаючи 50 – 100 м. до місця виклику, підтвердити прибуття на планшеті,</li> </ul>

			<p>включити камеру, від'єднати пасок безпеки, включити переносну радіостанцію, приготувати спецзасоби.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому (підтвердити факт бійки).</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Визначити себе ("Поліція!").</li> <li>•Припинити правопорушення.</li> <li>•Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122, 125, 296, 342, 343, 345 КК).</li> <li>• Попередити про застосування заходів поліцейського примусу.</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

### Практичне заняття № 11: квест (ситуативне завдання) «Бійка на вулиці»

#### Навчальна мета заняття:

- сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** тактичне містечко.

**Навчальні питання:** «Бійка на вулиці»

#### Література:

1. 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>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів		Група вишикувана в двошереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування; рапорт; привітання;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>	15 хв.	Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p>Ситуативне завдання «Бійка на вулиці»</p> <p>Один з чоловіків вигукнув: «Уб'ю, тварина!» і з кастетом в піднятій руці наближався до іншого. На поліцейських не реагує.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>Викликати підмогу.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Визначити себе (“Поліція!”).</li> <li>•Припинити правопорушення.</li> <li>• Застосувати заходи поліцейського примусу для затримання правопорушника</li> </ul>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		

1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 12: квест (ситуативне завдання) «Виклик до помешкання»**

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** учбовий полігон.

**Навчальні питання:** «Виклик до помешкання»

### **Література:**

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

### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	<p>Організація курсантів</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шикування; рапорт; привітання;</li> <li>- перевірка особового складу;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>	15 хв.	<p>Група вишикувана в двошереножному строю.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p>Ситуативне завдання «Виклик до помешкання»</p> <p>Батько відкриває двері. В квартирі знаходяться мати та дорослий син в стані сп'яніння – сидить на кухні з приятелем за столом, п'ють горілку.</p> <p>Мати каже, що син побив батька та погрожував їй. Син веде себе агресивно, поліцейським не підкорюється, вимоги не виконує, затриманню опирається. Приятель намагається заспокоїти його, але під час затримання перешкоджає патрульним. У разі порушення патрульними заходів особистої безпеки – скоїти напад. Поведінка не контрольована з</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому про прибуття.</li> <li>•Перевірити по АРМОР осіб, що проживають за вказаною адресою</li> <li>•Провести попутний збір</li> </ul>

			<p>інформації відносно виклику.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Включити нагрудну камеру.</li> <li>• Розподілити ролі.</li> <li>• Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).</li> <li>• Отримати підстави на вхід до приміщення.</li> <li>• З'ясувати суть конфлікту, як часто виникають сварки, чи є претензії у сторін одна до одної.</li> <li>• Відвести правопорушника від небезпечних предметів.</li> <li>• Опитати всіх мешканців квартири.</li> <li>• Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст..173, 185, 261 КУпАП, 122, 125 КК).</li> </ul>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

## Тема №13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

**Практичне заняття № 13:** квест (ситуативне завдання) «Виклик до помешкання»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** учбовий полігон.

**Навчальні питання:** «Виклик до помешкання».

### Література:

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

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	15 хв.	Група вишикувана в двошережному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p>Ситуативне завдання «Виклик до помешкання»</p> <p>Чоловік в нетверезому стані відкриває двері з гранатою в руці. В квартирі знаходиться його мати – лежить посеред кімнати не рухається (без свідомості).</p> <p>Чоловік веде себе агресивно, погрожує застосувати гранату, якщо патрульні не підуть. Поведінка не контрольована з перепадами настрою.</p> <p>Сусід вказує, що син періодично б'є матір, вимагаючи гроші на горілку. Допомога прибуває через 4 хвилини. Через 5 хвилин після того як патрульні заблокували правопорушника – останній виходить та просить</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому про прибуття.</li> <li>•Перевірити по АРМОП осіб, що проживають за вказаною адресою</li> <li>•Провести попутний збір інформації відносно виклику.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Розподілити ролі.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину звернення).</li> <li>•Отримати підстави на вхід до приміщення.</li> <li>•Доповісти черговому,</li> </ul>

			запросити допомогу, викликати СОГ. •Заблокувати правопорушника. • Обмежити доступ оточуючих до місця події •
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 14:** квест (ситуативне завдання) «Зупинка транспортного засобу»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** проїжджа частина.

**Навчальні питання:** «Зупинка транспортного засобу».

### Література:

1. 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>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

### Матеріально-технічне забезпечення:

1. Автомобілі – 2;
2. Радіостанції – 3;
3. Поясна система із спорядженням – 2;
4. Індивідуальна аптечка – 2;
5. Бронежилет – 2;
6. Нагрудна камера – 2;
7. Планшет – 2.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

2.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка транспортного засобу»</p> <p>У водія присутні ознаки алкогольного сп'яніння. Після комунікації з поліцейським крізь відчинене вікно, закрився в автомобілі. На патрульних не реагує, тримається за серце.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>•Оцінити щільність дорожнього руху та вийти із автомобілю.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Підійти до автомобіля правопорушника.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).</li> <li>•Запропонувати пройти медичний огляд за допомогою прибору «Драгер» (в присутності двох понятих), або пройти такий огляд у сертифікованому медичному закладі.</li> </ul>
----	---	--------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому. Запросити допомогу (додатковий патруль).</li> <li>•Попередити дружину про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст. 173, 185, 261 КУпАП).</li> <li>• Попередити про застосування заходів поліцейського примусу.</li> <li>• Затримати правопорушників.</li> <li>• Встановити особу правопорушника та свідків.</li> <li>• Перевірити особу по АРМОР.</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### **Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»**

**Практичне заняття № 15:** квест (ситуативне завдання) «Зупинка транспортного засобу»

**Навчальна мета заняття:** - сформувати алгоритм та навички дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** проїжджа частина.

**Навчальні питання:** «Зупинка транспортного засобу»

**Література:**

1. 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>

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

3. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

#### **Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Автомобілі – 2.
2. Радіостанції – 3.
3. Поясна система із спорядженням – 2.
4. Індивідуальна аптечка – 2.
5. Бронежилет – 2.
6. Нагрудна камера – 2.
7. Планшет – 2.

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1.</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю.  Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття слухачів.
<b>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		

1.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка транспортного засобу»</p> <p>У водія присутні ознаки алкогольного сп'яніння. Двері відкриті, сидить на водійському сидінні боком, ноги на землі. Сперечається, документи не надає, п'є пиво з пляшки. Погрожує поїхати далі.</p>	60 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації</li> <li>- Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту.</li> <li>- Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.</li> </ul> <p><b>Алгоритм дій поліцейських.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Зупинити патрульний автомобіль позаду автомобіля правопорушника.</li> <li>•Доповісти черговому.</li> <li>•Оцінити щільність дорожнього руху та вийти із автомобіля.</li> <li>•Включити нагрудну камеру.</li> <li>•Підійти до автомобіля правопорушника.</li> <li>•Представитися (назвати прізвище, посаду, спеціальне звання, за вимогою пред'явити службове посвідчення та назвати причину зупинки).</li> <li>•Запропонувати пройти медичний огляд за допомогою прибору «Драгер» (в присутності двох понятих), або пройти такий огляд у сертифікованому медичному закладі.</li> </ul>
----	--	--------	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>•Доповісти черговому. Запросити допомогу (додатковий патруль).</li> <li>•Попередити про відповідальність за правопорушення та наслідки не виконання законних вимог (Ст. 185, 259, 261 КУпАП).</li> <li>•Примусово усунути від керування транспортним засобом.</li> <li>•Затримати правопорушника.</li> <li>• Доповісти черговому.</li> <li>• Встановити особу правопорушника та свідків.</li> <li>• Перевірити особу по АРМОР.</li> <li>•</li> </ul>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

### 3. Рекомендована література (основна, допоміжна)

#### 3.1 Нормативно-правові акти

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>

### **3.2 Наукова**

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>

### **3.3 Навчальна**

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.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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)

11. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

12. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

13. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

14. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної

підготовки»/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

15. 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>

16. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

17. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

18. «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>

19. «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.

20. «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>

21. «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>

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

#### **Допоміжна:**

23. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.<http://www.twirpx.com/file/1487997/>

24. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhv.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

25. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології,2016. 116 с.

26. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод.посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрядський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

27. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад.. внутр.. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. [http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) - сайт про бойові мистецтва:
2. [1.http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) Ситуації
3. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-hto-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html> - сайт- Українські бойові мистецтва.