

**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

**125 Кібербезпека (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»								залік
1. 1. «Фізична підготовка в системі МВС України»	2	2					1,2	
1.2. «Легка атлетика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7, 17	
Тема № 2 «Гімнастика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7 ,13,14 ,18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	6	-	-	4	-	2	1,2,8, 19	
Тема № 8 «Способи затримання».	22	-	-	20	-	2	1,2,8, 9,12,1 6	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	12			10		2	1.2.8, 19,20	
Всього за семестр № 1	50	2		38		10		
Семестр № 2								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8			6		2	1.2.8, 19,20	залік
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8, 9,11,2 1	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	12	-	-	10	-	4	1.2.8, 9,10	
Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»	14	-	-	10	-	4	1.2,8, 9,16,2 2	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	14	-	-	10	-	4	1.2,8, 9,16	
Тема № 2 «Гімнастика»	4			2		2	1,2,7 ,13,14 ,18	
Тема № 1 «Легка атлетика»	4			2		2	1,2,7, 17	

<b>Всього за семестр № 2</b>		<b>70</b>	-	-	<b>50</b>	-	<b>20</b>		
<b>Всього за навчальний рік</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	-	<b>88</b>	-	<b>30</b>		
<b>Семестр № 3</b>									
Тема № 1 «Легка атлетика»		10	-	-	6	-	4	1,2,7,17	залік
Тема №2 «Гімнастика»		10	-	-	6	-	4	1,2,7,13,14,18	
Тема № 4 «Подолання перешкод»		10	-	-	8	-	2	1,2,15	
<b>Всього за семестр № 3</b>		<b>30</b>	-	-	<b>20</b>	-	<b>10</b>		
<b>Семестр № 4</b>									
									екзамен
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»		10	-	-	8	-	2	1,2,8,9,10	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю».		10	-	-	6	-	4	1,2,8,9,16,22	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»		10	-	-	6	-	4	1,2,8,9,16	
<b>Всього» за семестр № 4</b>		<b>30</b>		-	<b>20</b>	-	<b>10</b>		
<b>Всього за навчальний рік</b>		<b>60</b>		-	<b>40</b>	-	<b>20</b>		
<b>Всього за період навчання</b>		<b>180</b>	<b>2</b>		<b>128</b>		<b>50</b>		

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

### Тема №1 «Легка атлетика»

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

##### Навчальна мета заняття:

- навчити техніці човникового бігу;
- вдосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток швидкості, витривалості координації рухів 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. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.
4. Вдосконалення 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. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
4. Свисток – 2шт.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина - 15 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	4 хв	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
2.	Стройові прийоми на місці	1 хв	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи у русі та на місці. - Кругові оберти у ліктьовому суглобі - Кругові оберти прямими руками у перед та назад. - Приставний крок лівим та прави плечем	10 хв	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Біг спиною вперед</li> <li>- Стрибки у гору з підтягуванням колін до грудей.</li> <li>-</li> </ul>		
<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 одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 1 хвилина.</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>Вивчення човникового бігу.</b></p> <p>Дистанція 10*10 метрів. Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином іще дев'ять відрізків по 10 м.</p>	<b>20 хв</b>	<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <p>Усі підготовчі вправи повторити 5-6 разів</p> <p>Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.</p>



	Підготовчі вправи - максимальне прискорення 3-6 м. - біг з низького та високого старту 5-6 м.		
3.	<b>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції</b>  - біг з низького старту на 10-15 м.  -біг з високого старту на 10-15 м. - біг з максимальним прискоренням 15-20 м. -біг з поступовим прискоренням 15-20 м.  -фінішування	10 хв.	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі. Кожну вправу виконати 2-3 рази.
4.	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції</b> Біг з перемінним ускоренням: Одне коло біжитья з прискоренням приблизно на 80% від максимальної швидкості, одне коле пробігається у повільному( розминочному темпі).	20 хв	Кількість кіл: 6 Коло 300 м.
3	<b>Заключна частина – 10 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.  Шикування	1хв.	Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги
2.	Підведення підсумків заняття	3хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.

<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1хв.</b>	Розвиток швидкості, координації рухів, витривалості.
-----------	----------------------------	-------------	--

### **Практичне заняття №4 «Легка атлетика»**

#### **Навчальна мета заняття::**

- навчити техніці човникового бігу;
- вдосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток швидкості, витривалості координації рухів та виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** легкоатлетична доріжка.

#### **Навчальні питання**

5. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
6. Вивчення техніки виконання човникового бігу.
7. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.
8. Вдосконалення 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. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
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.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	<b>4 хв</b>	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці	<b>1 хв</b>	Проводяться з метою організації навчальної групи
<b>3.</b>	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи у русі та на місці. - Кругові оберти у ліктьовому суглобі - Кругові оберти прямими руками у перед та назад. - Приставний крок лівим та прави плечем - Біг спиною вперед - Стрибки у гору з підтягуванням колін до грудей. -	<b>10 хв</b>	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
<b>2</b>	<b>Основна частина - 60 хв</b>		
<b>1.</b>	<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 одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 1 хвилина. 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.
<b>2.</b>	<p><b>Вивчення човникового бігу.</b> Дистанція 10*10 метрів. Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином іще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Підготовчі вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- максимальне прискорення 3-6 м.</li> <li>- біг з низького та високого старту 5-6 м.</li> </ul>	<b>20 хв</b>	<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <p>Усі підготовчі вправи повторити 5-6 разів</p> <p>Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.</p>

<b>3.</b>	<p><b>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з низького старту на 10-15 м.</li> <li>-біг з високого старту на 10-15 м.</li> <li>- біг з максимальним прискоренням 15-20 м.</li> <li>-біг з поступовим прискоренням 15-20 м.</li> <li>-фінішування</li> </ul>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Кожну вправу виконати 2-3 рази.</p>
-----------	--	---------------	--

<b>4.</b>	<b>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції</b>  Біг з перемінним ускоренням: Одне коло біжить з прискоренням приблизно на 80% від максимальної швидкості, одне кола пробігається у повільному (розминочному темпі).	<b>20 хв</b>	Кількість кіл: 6 Коло 300 м.
<b>3</b>	<b>Заклучна частина – 10 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.  Шикування	<b>1хв.</b>	Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>3хв.</b>	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1хв.</b>	Розвиток швидкості, координації рухів, витривалості.

## **Тема №1 «Легка атлетика»**

### **Практичне заняття №5 «Легка атлетика»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити техніку виконання підготовчих вправ для бігу повторити техніку виконання човникового бігу;
- прийняття нормативів з бігу на 100м та 1000м;
- розвиток швидкості, витривалості та морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** легкоатлетична доріжка.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Повторення техніки виконання човникового бігу.

3. Контроль нормативів із бігу на 100 м.
4. Контроль нормативів із 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.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча</b>	<b>частина - 15 хв.</b>	
<b>1.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	<b>4 хв</b>	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці	<b>1 хв</b>	Проводяться з метою організації навчальної групи
<b>3.</b>	Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи у русі та на місці. - Кругові оберти у ліктьовому суглобі	<b>10 хв</b>	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кругові оберти прямими руками у перед та назад.</li> <li>- Приставний крок лівим та прави плечем</li> <li>- Біг спиною вперед</li> <li>- Стрибки у гору з підтягуванням колін до грудей.</li> </ul>		
<b>2</b>	<b>Основна частина - 60 хв</b>		
<b>1.</b>	<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>	<b>5 хв</b>	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 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.
<b>2.</b>	<b>Повторення техніки човникового бігу 10*10 м.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-максимальні прискорення 3-6 м</li> <li>-біг з низького та високого старту 5-6 м.</li> <li>-виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість</li> </ul>	<b>10 хв</b>	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. Повторити кожну вправу-1-2 разів

<b>3.</b>	<b>Контроль бігу на 100 м:</b> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки старту, стартового розбігу, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів	<b>15 хв</b>	Організувати контроль по 2-3 чоловіка у забігу. Після фінішування оголосити кожному результати.
<b>4.</b>	<b>Контроль бігу на 1000 м:</b> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів.	<b>30 хв</b>	Поділити групу на 2-3 забіги. Після фінішування учасники проходять одне коло у повільному темпі. Після відновлення дихання оголосити кожному результати.
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>4 хв</b>	Шиккування у дві шеренги. Оголосити результати та оцінки контролю бігу на 100 і 1000м. Звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих курсантів.
<b>2.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1хв.</b>	Розвиток фізичних якостей.

## 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; вивчити комплекс №1 на високій перекладині;
- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, швидкості, спритності, силової витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

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

**Навчальні питання:**



1. Вдосконалення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.
3. Вивчення «Комплексу № 1 на високій перекладині».
4. Вдосконалення вправ «Підтягування на високій перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба з положення лежачи» «Піднімання ніг до високої перекладини», «Комплексно-силова вправа».

#### **Література:**

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації . Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А.В. « Методика самостійного розвитку силових здібностей» Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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

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

#### **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>		
1.	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 дві шеренги. 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.	<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> </ul>	10 хв.	<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- (3, 4-ри) шеренги. 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 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>	10 хв.	<p>Група в двох шеренговому 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>Під час повторення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
2.	<b>Вдосконалення способів надання допомоги та страхування</b>	10	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вдосконалення провести груповим способом, спочатку</p>

			на високій перекладині, потім на брусах.
3.	<p><b>Вдосконалення вправ:</b></p> <p>«Підтягування на високій перекладині»</p> <p>«Піднімання ніг до високої перекладини».</p> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».</p> <p>«Піднімання тулуба з положення лежачи».</p> <p>Варіант 1 В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером. За командою виконується піднімання тулуба в перед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p> <p>Варіант 2 В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку» ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером.</p>	20 хв.	<p>Група в двох шеренговому строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправ. Одна половина групи виконує вправу друга страхує потім зміна.</p> <p>Кожну вправу виконати у 3-х підходах по 5 разів застосовуючи повторний, динамічний та ізометричний методи.</p> <p>Виконати вправи у 2-3 підходах по 10-15 разів у різних режимах.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Одна частина виконує вправу, друга асистує, потім зміна.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:</p> <p>1-й підхід – 20 піднімань у повільному темпі</p> <p>2-й підхід – 20 піднімань у швидкому темпі</p> <p>3-й підхід – виконати вправу за 1 хв. у середньому темпі.</p> <p>Відпочинок між підходами по 2 хв.</p>

	<p>За командою виконується піднімання тулуба в перед до торкання ліктями колін.</p> <p>Комплексно-силова вправа (КСВ).</p>		<p>КСВ виконати у 1 підході за 1 хвилину у швидкому темпі</p>
4.	<p><b>Вивчення Комплексу № 1 на високій перекладині.</b></p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <p><b>чоловіки</b> - «вис», «розмахування», «зіскок махом назад з поворотом на 90°»;</p> <p><b>жінки</b> – «вис», «розмахування», «зіскок махом назад».</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку:</u></p> <p>- 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°:</u></p> <p>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></p>	20 хв.	<p>Група в двох шеренговому строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Кожному виконати вправу в -1-2-х серіях.</p> <p>Під час виконання вправи організувати надійну допомогу та страховку з залученням курсантів.</p> <p>Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вис на перекладині на час (10 сек.);</li> <li>- хльостові рухи ногами та тазом;</li> <li>- піднімання ніг до кута 90°;</li> <li>- розмахування з малою та середньою амплітудою;</li> <li>- зіскок махом назад з поворотом на 90°.</li> </ul>		
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	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.
2.	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.
3.	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема № 2 «Гімнастика»

### Практичне заняття № 4: «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачи»;
- вивчення «Комплексу вільних вправ № 1» та «Комплексу № 1 на паралельних брусах»;
- повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині»;
- виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

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

**Навчальні питання:**

1. Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі».
2. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».
3. Вивчення «Комплексу № 1 на паралельних брусах».
4. Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині».

**Література:**

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В. «Методика самостійного розвитку силових здібностей» Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

**Матеріально-технічне забезпечення:**

1. Паралельні бруси - 3 шт.
2. Висока перекладина - 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; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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.	<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- (3, 4-ри) шеренги. 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.	<b>Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі».</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p>
2.	<b>Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Група в двох шеренговому 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>

			Повторити комплекс 1-2 рази.
3.	<p><b>Вивчення</b>  <b>«Комплексу № 1 на паралельних брусах».</b>  <u>Техніка виконання:</u>  <b>чоловіки</b> – упор на плечах, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°;  <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°;  - з упору на плечах розмахування за різною амплітудою  - з упору на плечах розмахування махом вперед сід ноги нарізно за допомогою.  <b>жінки</b> – упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.  <u>Підготовчі вправи:</u>  - упор на прямих руках на час (5-10 сек.);  - з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою</p>	<b>20 хв.</b>	<p>Група в двох шеренговому 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>



	амплітудою, зіскок махом назад; - з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180°.		Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати.
4.	<b>Повторення «Комплексу №1 на високій перекладині».</b>  Підготовчі вправи: -віс -розмахування за різною амплітудою -зіскок.	<b>10 хв.</b>	Група в двох шеренговому 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.
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	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.
2.	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.
3.	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема № 2 «Гімнастика»

### Практичне заняття № 5: «Гімнастика»

#### Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» (ч). та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.);
- повторення «Комплексу вільних вправ №1», «Комплексу № 1 на високій перекладині та 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. Контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» (ч) та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж).
2. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
3. Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині».
4. Повторення «Комплексу № 1 паралельних брусах».

#### Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А В « Методика самостійного розвитку силових здібностей» Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

#### 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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	<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> </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 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>
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> </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- (3, 4-ри) шеренги. 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.	<p><b>Контроль вправ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Підтягування на високій перекладині» (<b>ч</b>);</li> <li>- «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (<b>ж</b>).</li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>

2.	<b>Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».</b>	<b>10 хв.</b>	Група вишикувана в 2 шеренги, 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.
3.	<b>Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині».</b>  Підготовчі вправи: - віс; - розмахування за різною амплітудою; - зіскок.	<b>15 хв.</b>	Група вишикувана в 2 шеренги, 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 «Комплексу № 1 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.
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	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.
2.	Підведення підсумків заняття.	<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.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

### **Тема: №4 «Подолання перешкод»**

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

##### **Навчальна мета заняття:**

- формування вмінь та навичок в подоланні 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. 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 шт.
2. Свисток – 2 шт.

3. Прапорці – 2 шт.
4. Граната – 2 шт.

### План проведення заняття

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	<b>Організація курсантів</b> - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
2	Основна частина 60 хв.		
1.	<b>Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.</b> 1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу). 2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м. 3. Рів завширшки 2;2.5,3 м., глибиною 1 м. 4. Лабіринт довжиною 6 м., шириною 2 м., висотою 1 м. (кількість проходів – 10 , ширина проходу 0.5 м.). 5. Паркан заввишки 2 м., товщиною 0.25 м., із нахиленою	10 хв.	Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки. Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.

<p>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 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:</b></p> <p>-подолання рову «способом стрибок із приземленням на одну ногу».</p> <p>- подолання лабіринту.</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 ноги 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, приставним кроком, зацепом. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у</p>



	- подолання паркану.	повільному та середньому темпі, поточним методом. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин , може бути : - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії : - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. 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
3	<b>Заклучна частина 5 хв.</b>	

<b>3.1</b>	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	<b>1 хв.</b>	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом, кожен вправу виконати по 3-5 повторень
<b>3.2</b>	Шикування Підведення підсумків заняття	<b>3 хв.</b>	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Обов'язково самостійно виконувати вивчені вправи.

## Тема №4 «Подолання перешкод»

### Практичне заняття №2 «Подолання перешкод»

#### Навчальна мета заняття:

- формування вмінь та навичок в подоланні 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. 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 шт.
2. Свисток – 2 шт.
3. Прапорці- 2 шт.
4. Граната – 2шт.

**План проведення заняття**

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї. Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	3 метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Вивчення подолання окремих елементів ЕСП.  -зруйнована драбина Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на	5 хв.	Назвата, зразково показата, пояснити техніку подолання зруйнованої драбини включає такі дії : - подолання щаблів зруйнованої драбини різної

	<p>обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).</p> <p>- подолання цегляної стіни.</p> <p>Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p>	<p>висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями ( перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди);</p> <p>- подолання щаблів похилої драбини (у зворотному напрямку);</p> <p>- подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотньому напрямку) .</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p><b>5</b> <b>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> <p>- з опорою на руку і ногу;</p> <p>- з опорою на обидві ноги.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
--	--	---

	<p>- подолання траншеї, ходів сполучення.</p> <p>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>- метання гранати.</p> <p>Метання гранати – це складно координована цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання, замахи, 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>- вистрибування з колодязя, або траншеї.</p> <p>Використовується під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.</p>	<p><b>5</b> <b>хв.</b></p> <p><b>5</b> <b>хв.</b></p> <p><b>5</b> <b>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>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення метання гранати проводити за 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>Організувати допомогу та страхування.</p>
--	--	--	--

<p>2</p>	<p><b>Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</b></p> <p>- подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</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>- подолання лабіринту.</p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p>	<p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p><b>Повторення</b> проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Повторення</b> стрибку через яму с піском;</li> <li>2. <b>Повторення</b> стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</li> <li>3. <b>Повторення</b> стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</li> <li>4. <b>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>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом.</p>
----------	--	-----------------------------------	---

	<p>- подолання паркану.</p> <p>Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p>	<p><b>5</b> <b>хв.</b></p>	<p><b>Повторення</b> 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><b>Повторення</b> проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p>
	<p>- подолання зруйнованого мосту.</p> <p>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><b>5</b> <b>хв.</b></p> <p><b>10</b> <b>хв.</b></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</p>

3	Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.		<p>темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху</p> <p>Група вишикувана у колону по два у двох напрямках перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
3	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
3.	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом, кожен вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування  Підведення підсумків заняття	3 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи.



## **Тема №4: «Подолання перешкод»**

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

#### **Навчальна мета заняття:**

- формування вмінь та навичок в подоланні 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. 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 шт.
2. Свисток -2 шт.
3. Прапорці -2 шт.
4. Граната – 2 шт.

### План проведення заняття

	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.	20 хв.	Група вишикувана у колону по два у двох напрямках перед єдиною смугою перешкод. Повторення 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.
2.			

<b>3.</b>	<b>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання
	<b>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.</b>	<b>20 хв.</b>	Вивчення організувати кругом способом на двох напрямках: на першому напрямку подолання смуги перешкод в перед, на другому в зворотньому напрямку.
<b>3</b>	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	<b>1 хв.</b>	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожную вправу виконати по 3-5 повторень
<b>2.</b>	Шикування  Підведення підсумків заняття	<b>3 хв.</b>	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Обов'язково самостійно закріплення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

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

##### **Практичне заняття №4 «Подолання перешкод»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- провести контроль подолання єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичний 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 шт.
2. Свисток - 2 шт.
3. Прапорці -2 шт.
4. Граната - 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; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана у двошереножному строї. Нагадати заходи безпеки під час контролю.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення стройового вишколу.
<b>3.</b> <b>4.</b>	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).	<b>10 хв.</b>	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.

	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль подолання єдиної смуги перешкод.</b>	<b>60 хв.</b>	<p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Довести умови проведення контролю, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на двох напрямках.</p> <p>Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування на складних елементах.</p>
<b>3</b>	<b>Заключна частина 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування Підведення підсумків заняття	<b>4 хв.</b>	<p>Шикування у 2 шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки контрольної вправи, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих та тих х от слабо засвоїм нвчальний матеріал.</p>
<b>2.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

## **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 спереду (зверху, знизу).
2. Вдосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду з заду, з руками і без рук.
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

#### **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 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.</b>	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи, вправи у русі та на місці	<b>10 хв.</b>	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу)</b> - за різнойменне та однойменне зап'ястя:</p> <p>-зверху- В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p style="text-align: center;">Виконання прийому: Розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до 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>-знизу- В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p style="text-align: center;">Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні».</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, показати та пояснити техніку виконання прийомів. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі. Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, 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> <p>Прийом виконується в 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променево-зап'ястний суглоб.</p>

	Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.		Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів на протязі всієї основної частини заняття.
	<p>Однорідне зап'ястя</p> <p>-зверху -В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому: 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> <p>-знизу- В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконати прийом на обидві руки 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба. Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату за шию, та одяг спереду та ззаду:</b></p> <p>-за шию та одяг спереду двома руками</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променево- зап'ястний та ліктьовий суглоб таким чином, щоб</p>



	<p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загин руки за спину.</p> <p>-звільнення від обхвату ший плечем та передпліччя ззаду.</p> <p>В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому: Звільнитися від захвату ший ззаду, виконати затримання супротивника з переходом на загин руки за спину.</p>		<p>супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p> <p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника двома руками.</p> <p>Повторити прийом у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік.</p> <p>Прийом виконується в парах.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, з заду (з руками і без рук):</b></p> <p>-обхват тулуба з переду без обхвату рук</p> <p>В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому:</p>	10 хв.	<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Прийом можна виконати декількома способами: «кидком задня підніжка» або загином руки за спину «ривком»</p>

	<p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p> <p>-обхват тулуба з переду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p> <p>Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p> <p>-обхват тулуба ззаду без обхвату рук.</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p>Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті».</p> <p>Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктьовий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також переведення його на живіт.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому . Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>
--	--	----------------------	--

	<p>- обхват тулуба ззаду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p>
<b>4</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.</b></p> <p>В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою(лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла.</p> <p>Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою.</p> <p>Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Право(лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнути голову супротивника за підборіддя ліворуч – догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p>
<b>3</b>	<b>Заклучна частина- 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи на відновлення дихання	<b>1 хв.</b>	Вправу виконати у повільному темпі.

2.	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням. Повторення вивченої теми.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно.

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

### **Практичне заняття №7: «Звільнення від захватів та обхватів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення вивчених 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 спереду (зверху, знизу).
2. Вдосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та з заду, з руками і без рук.
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

#### **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.

### 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.</b>	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи, вправи у русі та на місці	<b>10 хв.</b>	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу)</b></p> <p>-За різнойменне та однойменне зап'ястя:</p> <p>-різнойменне:  -зверху- В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p>Виконання прийому:  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>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, показати та пояснити техніку виконання прийомів. Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, 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>

	<p>-знизу- В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променева-зап'ястний суглоб. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів на протязі всієї основної частини заняття.</p>
	<p>Одноименне зап'ястя:</p> <p>-зверху -В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому: Ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променева-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>-знизу- В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконати прийом на обидві руки 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба. Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>

2.	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату за шию, та одяг спереду та ззаду:</b></p> <p>-за шию та одяг спереду двома руками</p>	10 хв.	<p>Прийом виконується у парах. Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променево- зап'ястний та ліктьовий суглоб таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p>
	<p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загин руки за спину.</p> <p>-звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду.</p> <p>В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому: Звільнитися від захвату шиї ззаду, виконати затримання супротивника з переходом на загин руки за спину.</p>		<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p> <p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника двома руками. Повторити прийом у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік. Прийом виконується в парах.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, з заду (з руками і без рук):</b></p> <p>-обхват тулуба з переду без обхвату рук</p> <p>В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому:</p>	10 хв.	<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Прийом можна виконати декількома способами: «кидком задня підніжка» або загином руки за спину «ривком»</p>

	<p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p> <p>-обхват тулуба з переду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p> <p>Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p> <p>-обхват тулуба ззаду без обхвату рук.</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p>Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті».</p> <p>Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктьовий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також переведення його на живіт.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому . Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>
--	--	----------------------	--



	<p>-обхват тулуба ззаду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p>
<b>4.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.</b></p> <p>В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою(лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла.</p> <p>Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою.</p> <p>Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Право(лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнувши голову супротивника за підборіддя ліворуч – догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>
<b>3</b>	<b>Заклучна частина- 5хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Вправу виконати у повільному темпі.
2.	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням. Повторення вивченої теми
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

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

### **Практичне заняття №8: «Звільнення від захватів та обхватів»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення вивчених 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 спереду (зверху, знизу).
2. Вдосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та з заду, з руками і без рук.
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

#### **Література:**

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.

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.,

### Матеріально-технічне забезпечення:

5. Килим для боротьби.
6. Куртки самбо для кожного курсанта.
7. Секундомір.
8. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи, вправи у русі та на місці	<b>10 хв.</b>	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу)</b></p> <p>-За різнойменне та однойменне зап'ястя:</p> <p>-різнойменне: -зверху- В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p>Виконання прийому: 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>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, показати та пояснити техніку виконання прийомів. Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, 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>

	<p>-знизу- В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променева-зап'ястний суглоб. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів на протязі всієї основної частини заняття.</p>
	<p>Одноименне зап'ястя:</p> <p>-зверху -В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому: Ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променева-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>-знизу- В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10</b> <b>хв.</b></p>	<p>При виконанні больового прийому на ліктювий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконати прийом на обидві руки 1-2 рази у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба. Виконати важіль руки досередини, підбити ліктювий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>

2.	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату за шию, та одяг спереду та ззаду:</b></p> <p>-за шию та одяг спереду двома руками</p>	10 хв.	<p>Прийом виконується у парах. Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променево- зап'ястний та ліктьовий суглоб таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p>
	<p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загин руки за спину.</p> <p>-звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду.</p> <p>В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому: Звільнитися від захвату шиї ззаду, виконати затримання супротивника з переходом на загин руки за спину.</p>		<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p> <p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника двома руками. Повторити прийом у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік. Прийом виконується в парах.</p>
3.	<p><b>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, з заду (з руками і без рук):</b></p> <p>-обхват тулуба з переду без обхвату рук</p> <p>В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому:</p>	10 хв.	<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Прийом можна виконати декількома способами: «кидком задня підніжка» або загином руки за спину «ривком»</p>

	<p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p> <p>-обхват тулуба з переду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p> <p>Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p> <p>-обхват тулуба ззаду без обхвату рук.</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p>Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті».</p> <p>Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктьовий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також переведення його на живіт.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази. Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому . Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>
--	--	----------------------	--

	<p>-обхват тулуба ззаду з обхватом рук .</p> <p>В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p>
<b>4.</b>	<p><b>Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.</b></p> <p>В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою(лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла.</p> <p>Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою.</p> <p>Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Право(лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнути голову супротивника за підборіддя ліворуч – догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>
<b>3</b>	<b>Заклучна частина- 5хв.</b>		

1.	Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Вправу виконати у повільному темпі.
2.	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням. Повторення вивченої теми
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

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

### **Практичне заняття №9 «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, 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 для кожного курсанта.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b><u>Підготовча частина – 15 хв.</u></b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у русі та на місці	<b>10 хв.</b>	Включаючи вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b><u>Основна частина –60 хв.</u></b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль звільнення від захватів і обхватів</b> - Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських заходів а також змісту вивчаємої теми)  - Практична частина (виконати 4-5 практичних завдань вивчаємої теми)	<b>60хв.</b>	Контроль організувати з двох частин: теоретичної та практичної. Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва прийому, техніка виконання, тощо.)  Викладач дає практичне завдання за даною темою та оцінює якість його виконання. Провести оцінювання 4-5 прийомів. Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку №1
<b>Додаток №1</b>			
№ з/п	Помилки	Штра фні бали	Методичні рекомендації щодо усунення помилок
<b>1.</b>	Відсутнє переміщення центру ваги	<b>0.5</b>	Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіла на ліву ногу, при

			цьому корпус тіла нахилити у лівий бік.
2.	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
3.	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.
4.	Відсутній удар у ліктьовий загин	0.5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки супротивника
5.	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 больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення.
6.	Відсутній розслаблюючий удар	1.5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
7.	Відсутній ривок	1.5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад - праворуч і виконати ривок руками

			з одночасним розворотом свого тулуба
8.	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
3.	<b>Заключна частина -5хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Оголосити оцінки за теоретичну та практичну частини. Звернути на загальні та індивідуальні помилки. Відмітити курсантів з найкращим показниками.
2.	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

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

### **Практичне заняття № 6: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення вмінь і навичок при захисті від загрози холодною зброєю;
- розвиток фізичних та 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; 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 – на 50% групи
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина-15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення теми, мети та навчальних завдань заняття .	<b>4 хв.</b>	У дві шеренги Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Нагади заходи безпеки під час виконання прийомів..
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення стройового вишкілу
<b>3.</b>	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	<b>10 хв.</b>	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
<b>1</b>	<b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху.</b> В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник	<b>20 хв.</b>	Опитування курсантів за попередніми темами. Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод

<p>наносить удар правою рукою ножем зверху.</p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; зовнішнім боком правого передпліччя відвести праву руку супротивника зверху - донизу. Обернутись на стопі лівої ноги, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника зсередини.</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. В момент виконання важеля нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. У положенні лежачи на спині дожимом кисті забрати ніж у супротивника, обеззброївши його та перевернути у положення лежачи на животі. Виконати загинання його руки за спину та перевести в положення супроводження.</p>	<p>Назвати та показати прийом зразково в цілому. 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>Повторення прийомів проводити в повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази</p> <p>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> <p>Після виконання кожного прийому виконувати зміну партнерів.</p>
--	--

<p><b>2.</b></p>	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку.</b>  В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.  Виконання прийому  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.  З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.  Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.  Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Назвати 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.  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.  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><b>3.</b></p>	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем знизу.</b></p>	<p><b>10 хв.</b></p>	<p>Назвати та показати прийом зразково в цілому.</p>

	<p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</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, перенести, при цьому, вагу свого тіла назад, 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>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.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж</p>	10 хв.	<p>Назвати 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>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.</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>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>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</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</p>	10 хв.	<p>Назвати та показати прийом зразково в цілому. 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</p>



	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.		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>3</b>	<b>Заключна частина-5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожна вправу виконувати 3-5 разів.
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Відпрацювати прийоми за даною темою.

### **Практичне заняття № 7: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалення вмінь і навичок при захисті від загрози холодною зброєю;
- розвиток фізичних та 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 – на 50% групи
3. Секундомір.

### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина-15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення теми, мети та навчальних завдань заняття .	<b>4 хв.</b>	У дві шеренги Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Нагади заходи безпеки під час виконання прийомів..
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення стройового вишкілу
<b>3.</b>	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	<b>10 хв.</b>	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина 60 хв.</b>		

1	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху.</b>  В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.  <u>Виконання прийому:</u>  Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; зовнішнім боком правого передпліччя відвести праву руку супротивника зверху - донизу. Обернутись на стопі лівої ноги, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника зсередини.  Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. В момент виконання важеля нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. У положенні лежачи на спині дожимом кисті забрати ніж у супротивника, обеззброївши його та перевернути у положення лежачи на животі. Виконати загинання його руки за спину та перевести в положення супроводження.</p>	20 хв.	<p>Опитування курсантів за попередніми темами. Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод</p> <p>Назвати 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!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Повторення прийомів проводити в повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази</p> <p>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>
---	--	--------	---

			Після виконання кожного прийому виконувати зміну партнерів.
2.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</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 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</p>	10 хв.	<p>Назвати та показати прийом зразково в цілому. 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 нападотом 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 нахилє 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>

	перевести його в положення супроводження.		
3.	<p><b>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем знизу.</b></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</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, перенести, при цьому, вагу свого тіла назад, 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 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 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></p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою</p>	10 хв.	<p>Назвати 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>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>		<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>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию. Виконання прийому: 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>	10 хв.	<p>Назвати 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!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три</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.		оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи 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.  Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
<b>3</b>	<b>Заключна частина-5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожну вправу виконувати 3-5 разів.
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Відпрацювати прийоми за даною темою.

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

### **Практичне заняття № 8: «Захист від загрози холодною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття:**

- контроль прийомів захисту від загрози холодною зброєю.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання**

1. Контроль захисту від загрози холодною зброєю.

#### **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., 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 – на 50% групи
3. Секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина - 15хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	<b>4 хв.</b>	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Нагадати про заходи безпеки під час виконання прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення стройового вишкілу.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах, простіші двобої.	<b>10 хв.</b>	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
<b>2</b>	<b>Основна частина-60хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль захисту від загрози холодною зброєю.</b>	<b>10 хв.</b>	Довести умови проведення контролю. Контроль



	<p>- Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських заходів а також змісту вивчаємої теми)</p> <p>Практична частина (виконати 5 практичних завдань вивчаємої теми)</p>		<p>організувати з двох частин: теоретичної та практичної. Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва прийому, техніка виконання, тощо.)</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає удар, а другий виконує прийом. Оцінювати техніку виконання прийому.</p>
	<p>-захист від удару ножем зверху</p> <p>- захист від удару ножем збоку</p> <p>- захист від удару ножем знизу</p> <p>- захист від удару ножем прямо</p> <p>- захист від удару ножем навідліг</p>	50 хв.	<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>
3	<b>Заклучна частина - 5хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Шикування у дві шеренги, оголосити оцінки за теоретичну та практичну складові, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих та тих хто слабо засвоїв навчальний матеріал. Зробити зауваження та</p>

			вказати на позитивні сторони заняття,
2	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

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

### **Практичне заняття № 6: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.
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; 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. Секундомір.
4. Свисток.

#### 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; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги 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 заходи безпеки під час виконання прийомів.
<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 та спеціальні вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.  - самострахування при падінні на спину, правий та лівий бік та груди.	<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.		
1.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю:</b></p> <p><b>- спереду ( у голову, тулуб, ноги)</b></p> <p>- В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову. ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15 хв.	<p>Назвати та показати техніку виконання 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. Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому темпі по 2-3 рази на кожную сторону. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
	<p><b>- з зад(у голову, тулуб, ноги)</b></p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці. ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>		<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p>
	<p><b>з боку ( у голову, тулуб, ноги)</b> ПН із піднятими руками стоїть боком до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p>		<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p>

	<p>Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя повертаючись напівоберту ліворуч, нанести удар ногою, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>Розвертаючись навколо виконати важіль руки досередини, забрати зброю, виконати загин руки за спину та перевести його на конвоювання.</p>		<p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.</p>
<b>2.</b>	<p><b>Вдосконалення при намаганні злочинця витягти зброю спереду, з заду, з боку.</b></p> <p>З переду <b>-із за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН. ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть. наносить правою ногою удар в уразливу точку. кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання прийому 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>Вдосконалення проводиться у повільному , середньому та швидкому темпі по 1-2рази.</p>
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання прийому Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою</p>

	<p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу. наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу 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><b>З боку</b> <b>-із за поясу або з кишені брюк.</b></p> <p><b>З заду</b> <b>-із за поясу</b></p>	<p>викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН— нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>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>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>При виконання даного захисту застосовуються загин руки за спину «замком».</p> <p>При виконання даного захисту застосовуються загин руки за спину «замком».</p>
3.	<p><b>Вдосконалення захисту при намаганні правопорушника витягти зброю з кобури працівника:</b> <b>- з кобури працівника спереду</b></p> <p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p><b>Виконання прийому:</b></p>	<p>15хв.</p> <p>Назвати, зразково показати прийом. 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>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p>

<p>Захопити руку нападника, з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p><b>- з кобури працівника збоку</b> В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку. захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180° нанести удар рукою йому у підборіддя виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p><b>- з кобури працівника ззаду</b> В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть</p>	<p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>Розказати, зразково показати прийом. 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. Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту. Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>Назвати, зразково показати прийом. Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою. Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°. Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідріг у голову Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту. Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p>
---	---

	<p>супротивника за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини. виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		
4.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, з зад, збоку:</b></p> <p><b>- спереду</b> В.П. – стоячи обличчям до супротивника. з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе. лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою. повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p> <p><b>-з зад, у спину</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати прийом в цілому 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. Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту. Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача</p>



	<p>з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю руками.</p> <p>одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p> <p><b>-з боку</b></p> <p>В.П. – стоячи до противника боком з піднятими догори руками.</p> <p>з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю руками.</p> <p>одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p>		<p>«Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Виконати прийом у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази на кожну сторону.</p>
--	---	--	--

<b>3.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у дві шеренги	<b>1 хв.</b>	Вправи виконувати у повільному темпі.
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>3 хв.</b>	Шикування у дві шеренги, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Вдосконалення прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї, розвиток фізичних якостей.

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

### **Практичне заняття № 7: «Захист загрози від вогнепальної зброї»**

#### **Навчальна мета заняття:**

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

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал

#### **Навчальні питання:**

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.
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; 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 пару курсантів.
3. Секундомір.
4. Свисток.

#### 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; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги 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 заходи безпеки під час виконання прийомів.
<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 та спеціальні 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. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p> <p>- самострахування при падінні на спину, правий та лівий бік та груди.</p>		<p>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 захисту від загрози вогнепальною зброєю:</b></p> <p><b>- спереду ( у голову, тулуб, ноги)</b></p> <p>- В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову. ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати та показати техніку виконання 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. Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому темпі по 2-3 рази на кожну сторону. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
	<p><b>- з заду(у голову, тулуб, ноги)</b></p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці. ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу</p>		<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.</p>

	точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження		
	з боку ( у голову, тулуб, ноги) ПН із піднятими руками стоїть боком до ДН, який загрожує пістолетом у голову. Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя повертаючись напівоберту ліворуч, нанести удар ногою, одночасно захопити правою рукою його передпліччя Розвертаючись навколо виконати важіль руки досередини, забрати зброю, виконати загин руки за спину та перевести його на конвоювання.		Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.  За командою викладача курсанти мінються ролями.  Прийом виконується в цілому, у повільному та середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожну сторону.
2.	<b>Вдосконалення при намаганні злочинця витягти зброю спереду, з заду, з боку.</b>  З переду <b>-із за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН. ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть. наносить правою ногою удар в уразливу точку. кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть	15 хв.	Назвати, зразково показати техніку виконання прийому 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 , середньому та швидкому темпі по 1-2рази.

	проводить загинання руки ДН за спину застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження		
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН. ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу. наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку. виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу 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><b>З боку</b> <b>-із за поясу або з кишені брюк.</b></p> <p><b>З заду</b> <b>-із за поясу</b></p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання прийому Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. 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. Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту. Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>При виконання даного захисту застосовуються загин руки за спину «замком».</p> <p>При виконання даного захисту застосовуються загин руки за спину «замком».</p>
<b>3.</b>	<b>Вдосконалення захисту при намаганні</b>	<b>15 хв.</b>	Назвати, зразково показати прийом. Група поділяється на перші та другі

	<p><b>правопорушника витягти зброю з кобури працівника:</b>  <b>- з кобури працівника спереду</b>  В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p><b>Виконання прийому:</b>  Захопити руку нападника, з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p><b>- з кобури працівника збоку</b>  В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.  захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180° нанести удар рукою йому у підборіддя виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p>	<p>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>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>Розказати, зразково показати прийом.</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.</p> <p>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p> <p>Назвати, зразково показати прийом.</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>
--	--	--

	<p>- з кобури працівника ззаду</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини. виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		<p>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p>
4.	<p><b>Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, з заду, збоку:</b></p> <p>- спереду</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати прийом в цілому</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>Повторити прийоми у повільному, середньому та швидкому темпі по 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Зміну партнера проводити після виконання кожного прийому.</p>



<p>супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p> <p><b>-ззаду у спину</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками. з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю руками. одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку. повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги. ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p> <p><b>-з боку</b> В.П. – стоячи до противника боком з піднятими догори руками. з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю руками.</p>		<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому 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>Виконати прийом у повільному, середньому та швидкому темпі 1-2 рази на кожную сторону.</p>
--	--	---

	одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку. повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги. ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника		
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у дві шеренги	<b>1 хв.</b>	Вправи виконувати у повільному темпі.
<b>2.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>3 хв.</b>	Шикування у дві шеренги, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
<b>3.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Вдосконалення прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї, розвиток фізичних якостей.

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

### **Практичне заняття № 8: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

#### **Навчальна мета заняття::**

- контроль прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **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.

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. Секундомір.
4. Свисток.

### 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; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги 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 заходи безпеки під час виконання прийомів.
<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 та спеціальні 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>- самострахування при падінні на спину, правий та лівий бік та груди.</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>1.</b>	<p><b>Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських заходів а також змісту вивчаємої теми)</li> <li>- Практична частина (виконати 5 практичних завдань вивчаємої теми)</li> </ul> <p>Захист від загрози вогнепальною зброєю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спереду (у голову тулуб, ноги)</li> <li>- з заду (у голову, тулуб, ноги)</li> <li>- збоку (у голову, тулуб, ноги)</li> </ul> <p>Захист при намаганні злочинця витягти зброю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спереду:</li> <li>-збоку</li> <li>- з заду</li> </ul> <p>Захист при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спереду,</li> <li>- збоку,</li> <li>- ззаду.</li> </ul>	<b>60 хв.</b>	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Контроль організувати з двох частин: теоретичної та практичної.</p> <p>Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва прийом, техніка виконання, тощо.)</p> <p>Оцінювати провести 5 практичних завдань з 5 різними партнерами.</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 загнутої руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</li> </ul> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома</p>

	Захисту від загрози рушницею: - спереду - з заду - з боку		парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю
<b>3</b>	<b>Заклучна частин а- 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>4 хв.</b>	Група вишукана у дві шеренги, оголосити оцінки теоретичної та практичної частини, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки та вказати на позитивні сторони заняття
<b>2.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Вдосконалення прийомів, розвиток фізичних якостей.

**1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами**  
**(денна форма навчання)**  
**Факультативні заняття**

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 №5									
Тема №5: «Спеціальні підготовчі вправи»	4	-	-	4	-	-			
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»	6	-	-	6	-	-			
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	4	-	-	-	-	4			
Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»	6	-	-	-	-	6			
Всього» за семестр №5	20		-	10	-	10			

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

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

**Практичне заняття № 3: «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> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування.	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>2.</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<p><b>Повторення 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>	<b>15 хв.</b>	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку</p>



<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>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>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 угрупування, 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 угрупування, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угрупування, 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</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>  В.П. Упор навприсядки  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.  2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна  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.  Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.  Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
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.  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.  Підготовчі вправи:  1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді</p>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.  Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.  Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.  Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>

	<p>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>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, 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> <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>	15хв.	<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 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 переكات</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в</p>

	через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою. Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.		повільному темпі 5-6 разів на кожну сторону.
	<b>Повторення самострахування при падінні на спину:</b> В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймаючи положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим. Підготовчі вправи: - починати із положення «упор сидячи».		Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.
4.	<b>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</b> - 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. - 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.	15 хв.	Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймаючи В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.

	<p>Підготовча вправа: - із положення низького партеру.</p> <p><b>Повторення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</b> 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>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	<b>Вправи на відновлення дихання та розслаблення</b>	<b>1 хв.</b>	Вправи провести в ходьбі у колону по одному

	<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>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 № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»**

### **Практичне заняття № 4: «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> <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 міри безпеки</li></ul>	4 хв.	Група вишикувана в двох шереножному 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

			<p>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>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>	<p>Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
<b>2.</b>	<b>Котроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).</b>	<b>10 хв.</b>	<p>. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>



<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>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, підведення підсумків.	<b>4 хв.</b>	Під час підведення підсумків оголосити оцінки, вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

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

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

#### **Навчальна мета заняття**

- вдосконалити техніку виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка», «через стегно», «через спину»;
- вдосконалити техніку виконання: важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;
- вдосконалити техніку виконання кидків: «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля» та «із захватом ніг ззаду з 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 спину».
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 спереду 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

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв.		
1.1	Організація курсантів:	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	<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. Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</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>- спеціальні-підготовчі вправи(кувинок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече),</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) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p>

	- прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди).		На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «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.	<b>5 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка».</b> <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
<b>2.2</b>	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</b> <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p>

	<p>стійці. Атакуючий захват: захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</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>
	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину».</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
<b>2.3</b>	<p><b>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг.</b></p> <p><b>В.П.</b> – супротивник знаходиться лежачи на спині. Захопити обома руками праве передпліччя супротивника, сісти на килим та перекинути свої ноги через тулуб супротивника таким чином, щоб його рука була зафіксована між ніг атакуючого. Обома руками, притиснувши руку супротивника до</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама.</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>

	<p>себе, виконати больовий прийом, перегинаючи його ліктьовий суглоб проти природного згину, посилюючи дію рухом свого тазу догори.</p> <p><b>Вдосконалення техніки виконання вузла руки стегном та гомілкою;</b></p> <p>В.П. – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p>Лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника та завести її під колінний згін своєї правої ноги.</p> <p>Зігнувши праву ногу та фіксуючи руку супротивника, виконати захват шиї супротивника обома руками.</p> <p>Виконати больовий прийом, притиснувши праву ногу до килима та посилюючи дію рухом свого тазу догори.</p> <p><b>Вдосконалення техніки виконання вузла руки руками.</b></p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Організація групи така ж сама.</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>
--	---	---------------------	--

	<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 пахви 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 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><b>5 хв.</b></p>	
--	---	---------------------	--

	<p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p>		
2.4	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</b></p> <p><b>В.П.</b> - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе-в сторони.</p> <p>захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p>	5хв	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>



	<p>лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом.</p> <p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону.</p> <p>Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника.</p> <p>Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.</p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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> <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>
--	--	---------------------	--

			Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	<b>1 хв.</b>	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
<b>3.2</b>	Шикування, підведення підсумків.	<b>3 хв.</b>	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

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

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

#### **Навчальна мета заняття:**

- вдосконалити техніку виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка», «через стегно», «через спину»;
- вдосконалити техніку виконання: важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;
- вдосконалити техніку виконання кидків: «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля» та «із захватом ніг ззаду з 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 спину».
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 спереду 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; 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>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;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.

	<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> </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. Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</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>- спеціальні-підготовчі вправи(кувирок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече),</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) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p>

	- прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди).		На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка»</b> <b>В.П.</b> - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.	<b>5 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка».</b> <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
<b>2.2</b>	<b>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</b> <b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p>

	<p>стійці. Атакуючий захват: захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</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>
	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину».</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	<b>10 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>
<b>2.3</b>	<p><b>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг.</b></p> <p><b>В.П.</b> – супротивник знаходиться лежачи на спині. Захопити обома руками праве передпліччя супротивника, сісти на килим та перекинути свої ноги через тулуб супротивника таким чином, щоб його рука була зафіксована між ніг атакуючого. Обома руками, притиснувши руку супротивника до</p>	<b>5 хв.</b>	<p>Організація групи така ж сама.</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>



	<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 пахви 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 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>		
2.4	<p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</b></p> <p><b>В.П.</b> - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе-в сторони.</p> <p>захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p>	5хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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>

	<p>лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом</p> <p><b>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</b></p> <p><b>В.П.</b> - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону.</p> <p>Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника.</p> <p>Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.</p>	<p><b>5 хв.</b></p>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</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> <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>
--	---	---------------------	--

			Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	<b>1 хв.</b>	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
<b>3.2</b>	Шикування, підведення підсумків.	<b>3 хв.</b>	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

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

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

#### **Навчальна мета заняття:**

- 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 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».
2. Контроль техніки виконання кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно».
3. Контроль техніки виконання кидка через стегно з утриманням збоку.

4. Контроль техніки виконання кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою».

5. Контроль техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля».

6. Контроль техніки виконання 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.: 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**

<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;	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана в дві шеренги.  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> </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> <p>Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</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 шії;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- спеціальні-підготовчі вправи(кувирок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече),</li> <li>- прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди).</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>

2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Контроль техніки виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками»</li> <li>- кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»</li> <li>- кидка «через стегно» з утриманням збоку</li> <li>- кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»</li> <li>- кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»</li> <li>- кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою»</li> </ul>	60 хв.	<p>Довести умови контролю.</p> <p>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.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p> <p>Мери 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>

<b>3</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Шикування, підведення підсумків.	<b>4 хв.</b>	Група вишикувана у дві шеренги. Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих курсантів.
<b>3.2</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

## 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

(денна форма навчання)

Факультативні заняття

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 №6								
Тема №12: «Способи взаємодопомоги»	6	-	-	6	-	-		
Тема № 8 «Способи затримання»	4	-	-	4	-	-		
Тема № 10 «Захист від загрози холодної зброї»	4	-	-	-	-	4		
Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальної зброї»	6	-	-	-	-	6		
Всього» за семестр №6	20		-	10	-	10		

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

**Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»**

**Практичне заняття №1 «Способи взаємодопомоги»**

**Навчальна мета заняття:**

- навчити курсантів діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вмінню застосовувати набутих навичок за складних обставин;

- виховувати морально-вольові та розвивати фізичні якості.

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### **Навчальні питання:**

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

2. Вивчити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.

3. Вивчити техніку 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; 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. 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>		
<b>1.1</b>	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування групи у дві шеренги.



	Довести тему, мету та навчальні питання.		Нагадати про дотримання заходів безпеки.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводяться з метою організації групи.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	<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. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</b></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: швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3 перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік»,</p>	<b>20 хв.</b>	<p>Перешикувати групу у три шеренги.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4. Вивчення провести по частинам на 4 рахунки, на 2 рахунки та в цілому</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».</p>

	<p>«зігнути ноги у колінах».</p> <p>На рахунок 4:  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 кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>	<p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки. «Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Після засвоювання вправи по частинам, вправа виконується в цілому, у повільному, середньому темпах.  Виконувати 4 – 5 разів</p>
--	---	---

2.2	<p><b>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</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: 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>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3. Вивчення провести по частинам на 3 рахунки, потім в цілому. Виконати прийом у повільному, середньому темпі 4-5рази.</p>
-----	--	--------	---

<p>На рахунок 2: 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 нападника з правої ноги першого працівника поліції.</p> <p>На рахунок 3 виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</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>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>
---	--

2.3	<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: нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2: 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: перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину. загинання руки нападника за спину .</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3.</p> <p>Вивчення провести по частинам на 3 рахунки, потім в цілому.</p> <p>Виконати прийом у повільному, середньому темпі 4-5рази.</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>
3	<b>Заклучна частина - 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.

<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

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

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

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вмінню застосовувати набутих навичок за складних обставин;
- виховувати морально-вольові та розвивати фізичні якості.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Повторити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.
2. Повторити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.
3. Повторити техніку 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>		
<b>1.1</b>	Шикування. Рапорт. Привітання. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. До вести тему, мету та навчальні питання заняття.	<b>4 хв.</b>	Шикування групи у дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводяться з метою організації групи.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
<b>2</b>	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	<b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду. В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника. Працівник поліції, який</b>	<b>20 хв.</b>	Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. 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

	<p>знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</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 кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>		<p>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>Виконати вправу в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів.</p>
2.2	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</b></p> <p><b>В.П. – нападник намагається захопити за ноги спереду працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</b></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу праворуч,</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом</p>



	<p>правою ногою виконує крок назад.</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 нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>		<p>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>
2.3	<p><b>Повторення 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>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодіях двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є</p>

	шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.		вірогідність втечі правопорушника.
<b>3</b>	<b>Заклучна частина - 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	<b>1 хв.</b>	У дві шеренги.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1хв.</b>	Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

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

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

#### **Навчальна мета заняття:**

- повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вмінню застосовувати набутих навичок за складних обставин;
- виховувати морально-вольові та розвивати фізичні якості.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

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

2. Повторити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.

3. Повторити техніку 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>		
<b>1.1</b>	Шикування. Рапорт. Привітання. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. До вести тему, мету та навчальні питання заняття.	<b>4 хв.</b>	Шикування групи у дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки.
<b>1.2</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	Проводяться з метою організації групи.
<b>1.3</b>	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи.	<b>10 хв.</b>	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
<b>2</b>	<b>Основна частина - 60 хв.</b>		

2.1	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду. В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</b></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</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 кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</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>Виконати вправу в цілому у повільному , середньому та швидкому темпі 4,5 разів.</p>
-----	---	--------	---

<p><b>2.2</b></p>	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</b></p> <p><b>В.П. – нападник намагається захопити за ноги спереду працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</b></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>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 нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>	<p><b>20 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</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><b>2.3</b></p>	<p><b>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого</b></p>	<p><b>20 хв.</b></p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p>

	<p><b>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>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю. 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. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</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>
<b>3</b>	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	<b>1 хв.</b>	У дві шеренги.
<b>3.2</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>3 хв.</b>	Відмітити кращих курсантів, звернути увагу на помилки та недоліки.
<b>3.3</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1хв.</b>	Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів.

			Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.
--	--	--	---

## Тема №8: «Способи затримання»

### Практичне заняття № 11: «Способи затримання».

#### Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання та взаємодопомоги;
- 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 (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті при підході з боку («важелем руки назовні, до середини, через передпліччя»).
3. Вдосконалення комбінацій з больових прийомів (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).
4. Вдосконалення способів взаємодопомоги.

#### 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><u>1</u></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>	У дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки 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>	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.



			<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>2.1</b>	<p><b>Вдосконалення затримання при підході спереду у русі:</b></p> <p><b>загинанням руки за спину</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>2.2</b>	<p><b>Вдосконалення затримання супротивника при підході ззаду русі:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>загинання руки за спину;</b></li> </ul>	<b>15 хв.</b>	<p>Назвати вправу та зразково показати її.</p> <p>Повторити затримання, у цілому, у повільному</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дожимання кисті;</li> <li>• з удушенням.,</li> </ul>		<p>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>
2.2	<b>Вдосконалення техніки виконання затримання противника при підході збоку «важелем руки назовні» «до середини» , «через передпліччя» у русі.</b>		<p>Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.</p>
2.3	<b>Вдосконалення комбінацій з больових прийомів</b> <b>-важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.</b> <b>- важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</b> <b>- важіль руки до середини з переходом на важіль руки на ззовні.</b>	<b>15хв.</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. Всі завдання виконувати після психофізичного навантаження.</p>
2.4	<b>Вдосконалення способів взаємодопомоги</b>	<b>15 хв.</b>	<p>Поділити групу на трійки повторити всі прийоми у середньому та швидкому темпі по одному-два рази зі зміною партнерів і зміною трійок.</p>
3	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		

<b>3.1</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>3.2</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>3.3</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

## **Тема №8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 12: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком).
2. Контроль затримання при підході ззаду (загинанням руки за спину, з удушенням, дожиманням кисті та важелем руки назовні).
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>1</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 дві шеренги.</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> </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>- 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 – «Стій»..</p>
<b>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	Контроль затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком) .	<b>15 хв.</b>	<p>Контроль затримання виконується по черзі в парах.</p> <p>Прийоми виконувати у швидкому темпі у русі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p>
<b>2.2</b>	Контроль затримання при підході ззаду ( загинанням руки за спину, з удушенням ,дожиманням кисті та важелем руки назовні) .	<b>15 хв.</b>	
<b>2.3</b>	Контроль затримання при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).	<b>15 хв.</b>	
<b>2.4</b>	Контроль техніки виконання комбінацій з больових прийомів.	<b>15 хв.</b>	Контроль комбінацій больових прийомів виконується по черзі в парах.
<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 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>3.2</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

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

### Факультативні заняття

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 №6								
Тема №7: «Удари та захист від ударів»	4	-	-	2	-	2		
Тема № 8 «Способи затримання»	4	-	-	2	-	2		
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	4			2		2		
Тема № 10 «Захист від загрози холодної зброї»	4	-	-	2	-	2		
Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальної зброї»	4	-	-	2	-	2		
Всього» за семестр №6	20		-	10	-	10		

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

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

**Практичне заняття № 6: «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.	<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>
<b>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>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>	<b>Контроль ударів та захисту від ударів:</b>  - бойові стійки;  - способи пересування, дистанції;  - удари руками та захист від них;  - удари ногами та захист від них.	<b>60 хв.</b>	Нагадати умови проведення контролю за темою.  Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми  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. Бойових стійок, способів пересувань, дистанції; 2. Ударів руками.  3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами.  5. Захисту від ударів ногами.

<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 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 №8: «Способи затримання»**

### **Практичне заняття № 13: «Способи затримання».**

#### **Навчальна мета заняття:**

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

**Кількість годин:** 2 години

**Місце проведення:** спортивний зал.

#### **Навчальні питання:**

1. Контроль затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком).
2. Контроль затримання при підході ззаду (загинанням руки за спину, з удушенням, дожиманням кисті та важелем руки назовні).
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>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 дві шеренги. 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>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>2</b>	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
<b>2.1</b>	Контроль затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком) .	<b>15 хв.</b>	Контроль затримання виконується по черзі в парах.
<b>2.2</b>	Контроль затримання при підході ззаду ( загинанням руки за спину, з удушенням ,дожиманням кисті та важелем руки назовні) .	<b>15 хв.</b>	Прийоми виконувати у швидкому темпі у русі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.
<b>2.3</b>	Контроль затримання при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).	<b>15 хв.</b>	
<b>2.4</b>	Контроль техніки виконання комбінацій з больових прийомів.	<b>15 хв.</b>	Контроль комбінацій больових прийомів виконується по черзі в парах.

<b>3.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
<b>3.1</b>	<b>Підведення підсумків заняття.</b>	<b>4 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>3.2</b>	<b>Завдання на самопідготовку.</b>	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу.

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

#### **Практичне заняття №9 «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, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

5. 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>

6. 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)

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>

#### Матеріально-технічне забезпечення:

5. Килим для боротьби.
6. Куртки самбо для кожного курсанта.
7. Секундомір.
8. Свисток.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>1</b>	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення.
<b>3.</b>	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у русі та на місці	<b>10 хв.</b>	Включаючи вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
<b>2</b>	<b>Основна частина –60 хв.</b>		
<b>1.</b>	<b>Контроль звільнення від захватів і обхватів</b> - Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських заходів а також змісту вивчаємої теми)  - Практична частина (виконати 4-5 практичних завдань вивчаємої теми)	<b>60хв.</b>	Контроль організувати з двох частин: теоретичної та практичної. Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва прийому, техніка виконання, тощо.)  Викладач дає практичне завдання за даною темою та оцінює якість його виконання. Провести оцінювання 4-5 прийомів. Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку №1
<b>Додаток №1</b>			

№ з/п	Помилки	Штра фні бали	Методичні рекомендації щодо усунення помилок
1.	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.
2.	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
3.	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.
4.	Відсутній удар у ліктьовий загин	0.5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки супротивника
5.	Неправильне піднімання в стійку	1	<p>Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання:</p> <p>-«Лягти на правий бік»- захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе ;</p> <p>-«коліна до грудей», «на коліна»- захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна;</p> <p>-«праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу;</p> <p>-«Встати» - утримуючи правою рукою ближче плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення.</p>

6.	Відсутній розслаблюючий удар	1.5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
7.	Відсутній ривок	1.5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад - праворуч і виконати ривок руками з одночасним розворотом свого тулуба
8.	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
3.	<b>Заклучна частина -5хв.</b>		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Оголосити оцінки за теоретичну та практичну частини. Звернути на загальні та індивідуальні помилки. Відмітити курсантів з найкращим показниками.
2.	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

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

### Практичне заняття №9: «Захист від загрози холодною зброєю»

#### Навчальна мета заняття:

контроль прийомів захисту від загрози холодною зброєю.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Контроль захисту від загрози холодною зброєю.

#### 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.

7.

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

1. Килим для боротьби.
2. Гумові муляжі ножів – на 50% групи
3. Секундомір.

#### **План проведення заняття**

<b>№</b>	<b>Зміст</b>	<b>Час (хв.)</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1</b>	<b>Підготовча частина - 15хв.</b>		
<b>1.</b>	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	<b>4 хв.</b>	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.  Нагадати про заходи безпеки під час виконання прийомів.
<b>2.</b>	Стройові прийоми на місці та в русі.	<b>1 хв.</b>	З метою удосконалення стройового вишкілу.

3.	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<b>Основна частина-60хв.</b>		
1.	<p><b>Контроль захисту від загрози холодною зброєю.</b></p> <p>- Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських заходів а також змісту вивчаємої теми)</p> <p>Практична частина (виконати 5 практичних завдань вивчаємої теми)</p>	10 хв.	<p>Довести умови проведення контролю. Контроль організувати з двох частин: теоретичної та практичної. Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва прийому, техніка виконання, тощо.)</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає удар, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати техніку виконання прийому.</p>
	<p>-захист від удару ножем зверху</p> <p>- захист від удару ножем збоку</p> <p>- захист від удару ножем знизу</p>	50 хв.	<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>

	<p>- захист від удару ножом прямо</p> <p>- захист від удару ножом навідліг</p>		
<b>3</b>	<b>Заключна частина - 5хв.</b>		
<b>1.</b>	Підведення підсумків заняття.	<b>4 хв.</b>	Шикування у дві шеренги, оголосити оцінки за теоретичну та практичну складові, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих та тих хто слабо засвоїв навчальний матеріал. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття,
<b>2</b>	Завдання на самопідготовку.	<b>1 хв.</b>	Закріплення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

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

#### **Практичне заняття № 9: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»**

##### **Навчальна мета заняття:**

- контроль прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний зал.

##### **Навчальні питання:**

## 1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю

### 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. «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>
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.
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів.
3. Секундомір.
4. Свисток.

### План проведення заняття

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

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.  Нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів.
<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 та спеціальні вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів ший;  - рук, плечового поясу;  - тулуба;  - ніг.  - самострахування при падінні на спину, правий та лівий бік та груди.	<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>1.</b>	<b>Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю:</b>  - Теоретична частина (перевірити рівень знань правових підстав застосування поліцейських	<b>60 хв.</b>	Довести умови проведення контролю. Контроль організувати з двох частин: теоретичної та практичної. Перевірити вибірково 8-10 курсантів на знання ЗУ «Про національну поліцію» а також змісту вивчаємої теми.(назва

<p>заходів а також змісту вивчаємої теми)</p> <p>- Практична частина (виконати 5 практичних завдань вивчаємої теми)</p> <p>Захист від загрози вогнепальною зброєю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спереду (у голову тулуб, ноги)</li> <li>- з заду (у голову, тулуб, ноги)</li> <li>- збоку (у голову, тулуб, ноги)</li> </ul> <p>Захист при намаганні злочинця витягти зброю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-спереду:</li> <li>-збоку</li> <li>- з заду</li> </ul> <p>Захист при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спереду,</li> <li>- збоку,</li> <li>- ззаду.</li> </ul> <p>Захисту від загрози рушницею:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спереду</li> </ul>	<p>прийом, техніка виконання, тощо.)</p> <p>Оцінювати провести 5 практичних завдань з 5 різними партнерами.</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 загнутої 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>
--	--

	- з заду - з боку		
<b>3</b>	<b>Заклучна частин а- 5 хв.</b>		
<b>1.</b>	Підведення підсумків заняття	<b>4 хв.</b>	Група вишукана у дві шеренги, оголосити оцінки теоретичної та практичної частини, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки та вказати на позитивні сторони заняття
<b>2.</b>	Завдання на самопідготовку	<b>1 хв.</b>	Вдосконалення прийомів, розвиток фізичних якостей.

### **3. Рекомендована література (основна, допоміжна)**

#### **Основна**

##### **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>

##### **2. Наукова**

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
4. «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. Навчальна**

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. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.

4. 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)

5. 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)

6. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

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

8. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки»/ Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

9. 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>

10. «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)

11. «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)

12. «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>

13. «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.

14. «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>

15. «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>

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

#### **Допоміжна**

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

2. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhy.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

3. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології, 2016. 116 с.

4. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод. посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

5. 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. <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.