

**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*» обов'язкових
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**071 Облік і оподаткування (Облікова аналітика)
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 | 8 | | | | | | | ПК (залік) |
| 1. 1 «Фізична підготовка в системі МВС України» | - | 2 | - | - | - | - | 1,2 | |
| 1.2. «Легка атлетика | 6 | - | - | 4 | - | 2 | 1.2,7. 17 | |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 1.2.8. 19 | |
| Тема №7 «Удари та захист від ударів» | 6 | - | - | 6 | - | - | 1.2,8,9, 11,21 | |
| Тема № 8 «Способи затримання» | 20 | - | - | 20 | - | - | 1.2,8,9, 12,16 | |
| Всього за семестр № 1 | 50 | 2 | - | 42 | - | 6 | - | |
| Семестр № 2 | | | | | | | | |
| Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи» | 6 | - | - | 6 | - | - | 1.2.8. 19 | ПК (залік) |
| Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 12 | - | - | 12 | - | - | 1.2.8. 19,20 | |
| Тема № 7 «Удари та захист від ударів» | 10 | - | - | 10 | - | - | 1.2,8,9, 11,21 | |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | 1.2,7. 17 | |
| Тема № 4 «Подолання перешкод» | 8 | - | - | 8 | - | - | 1,2,15 | |
| Всього за семестр № 2 | 50 | - | - | 46 | - | 4 | - | |
| Всього за навчальний рік | 100 | 2 | - | 88 | - | 10 | - | |
| Семестр № 3 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 10 | - | - | - | - | - | | ПК (залік) |
| 1.1. «Основи розвитку фізичних якостей» | - | 2 | - | - | - | - | 1,2,8,9 | |
| 1.2. «Легка атлетика» | - | - | - | 6 | - | 2 | 1.2,7. 17 | |
| Тема №2 «Гімнастика» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 3 «Спортивні ігри» | 6 | | | 6 | | | 7,9,23, 24,27 | |

| | | | | | | | | |
|---|-----|---|---|-----|---|----|------------------|------------|
| Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів» | 10 | - | - | 10 | - | | 1.2.8,9, 10 | |
| Тема № 8 «Способи затримання» | 4 | - | - | 4 | - | - | 1,2.8,9, 12,16 | |
| Всього за семестр № 3 | 36 | 2 | - | 30 | - | 4 | - | |
| Семестр № 4 | | | | | | | | |
| Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 8 | - | - | 8 | - | - | 1.2.8,9, 16,22 | ПК (залік) |
| Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 8 | - | - | 8 | - | - | 1.2.8,9, 16 | |
| Тема №2 «Гімнастика» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | 1.2,7. 17 | |
| Тема 4 «Подолання перешкод» | 4 | - | - | 4 | - | - | 1,2,15 | |
| Всього» за семестр № 4 | 34 | - | - | 30 | - | 4 | - | |
| Всього за навчальний рік | 70 | 2 | - | 60 | - | 8 | - | |
| Семестр № 5 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 1.2,7. 17 | ПК (залік) |
| Тема №2 «Гімнастика» | 4 | - | - | 4 | - | | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 3 «Спортивні ігри» | 6 | - | - | 6 | | | 7,9,23, 24,27 | |
| Тема 12 «Способи взаємодопомоги» | 8 | - | - | 8 | - | | 1,2,8,9 | |
| Тема 8 «Способи затримання» | 8 | - | - | 8 | - | | 1,2.8,9, 12,16 | |
| Всього за семестр № 5 | 34 | - | - | 32 | | 2 | - | |
| Семестр № 6 | | | | | | | | |
| Тема № 7 «Удари та захист від ударів» | 6 | - | - | 6 | - | | 1,2,8,1 9 | ПК (залік) |
| Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 6 | - | - | 6 | - | - | 1,2,8, 19,20 | |
| Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 6 | - | - | 6 | - | - | 1.2.8,9, 16,22 | |
| Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 6 | - | - | 6 | - | - | | |
| Тема 2 «Гімнастика» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 4 | - | - | 4 | - | | 1.2,7. 17 | |
| Всього за семестр № 6 | 32 | - | - | 30 | - | 2 | - | |
| Всього за навчальний рік | 66 | - | - | 62 | - | 4 | - | |
| Семестр № 7 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | 1.2,7. 17 | ПК (залік) |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | 1.2,7, 13.14, 18 | |
| Тема № 4 «Подолання перешкоди» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | 1,2,15 | |
| Тема № 3 «Спортивні ігри» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | 7,9,23, 24,27 | |
| Тема № 13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань» | 12 | - | - | 12 | - | - | 1,2,8,9, 26 | |
| Всього за семестр № 7 | 34 | - | - | 26 | - | 8 | - | |
| Всього за період навчання | 270 | 4 | - | 236 | - | 30 | - | |

2. Організаційно-методичні вказівки до практичних занять:

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 1: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам;
- вивчити техніку бігу на короткі дистанції (100м, 60 м) та середні дистанції 800 м-1500 м., низький та високий старт;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вивчення техніки виконання низького та високого старту.
3. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.
4. Вивчити техніку 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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір - 2шт.
2. Стартовий пістолет або прапорець.
3. Естафетні палички - 3шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Вивчення техніки бігу з низького та високого старту. Техніка виконання низького старту. На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити відповідно передню та задню колодки. За командою | 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. |

| | | | |
|--|---|----------------------|--|
| | <p>«На старт» – підбігти до стартових колодок, поштовхову ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку уприутл до лінії старту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою «Руш» – сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг. Перші 15-20 м бігти частими кроками, з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького старту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із низького старту на 15 м та на 20 м. | | <p>Кожну вправу виконати 2-3 рази.</p> <p>- 3 рази; - 2 рази</p> <p>Виконується на 3/4 сили, а останній – у повну силу.</p> |
| | <p>Техніка високого старту:</p> <p>поштовхову ногу, трохи зігнути у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однoйменну руку покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами «На старт», «Руш»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконати 3-4 рази. <p>Біг із високого старту:</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Тренування цих дій проводиться у складі навчальної групи у двох шеренговому строю з інтервалом-дистанцією – 3-4 м.</p> <p>За командою: «На старт» курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту.</p> <p>За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10-15 м.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 10 м із високого старту; - пробіжки 15 м. | | |
| 3. | <p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p><u>Техніка бігу на короткі дистанції.</u></p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоб воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці - робота рук під час бігу на місці. <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м - пробіжки на відрізках 60 м - на 100 м – у повну силу. | 15 хв. | <p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки - 100, 200, 400 м; - жінки - 100, 200 м. <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі дистанції на відрізуку 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 15-20 разів; – 20-25 разів; – 2 рази; – 2 рази на 3/4 сили; – 1 раз. |
| 4. | <p>Вивчення техніки бігу на середні дистанції.</p> | 15 хв. | <p>Середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки –1500-3000 м; |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Тренування у бігу на середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок. | | <p>- жінки - 800-2000 м.</p> <p>Біг виконується у складі групи</p> <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 2: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вивчення спеціальних підготовчих вправ; бігу на короткі дистанції та середні дистанції;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.

2. Повторення техніки низького та високого старту.
3. Повторення техніки бігу на короткі дистанції.
4. Повторення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір - 2шт.
2. Стартовий пістолет або прапорець.
3. Естафетні палички - 3шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | та на місці. | | виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткій дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізку 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p> |
| 2. | <p>Повторення техніки бігу з низького та високого старту.</p> <p>Техніка виконання низького старту.</p> <p>На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити відповідно передню та задню колодки. За командою «На старт» – підбігти до стартових колодок, поштовхову ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії старту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою «Руш» – сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг. Перші 15-20 м бігти частими кроками, з</p> | 10 хв. | <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> <p>- 3 рази;</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | <p>нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького старту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із низького старту на 15 м та на 20 м. | | <p>- 2 рази</p> <p>Виконується на 3/4 сили, а останній – у повну силу.</p> |
| | <p>Техніка високого старту:</p> <p>поштовхову ногу, трохи зігнуту у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменно руку покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами «На старт», «Руш»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконати 3-4 рази. <p>Біг із високого старту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 10 м із високого старту; - пробіжки 15 м. | 10 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Тренування цих дій проводиться у складі навчальної групи у двох шеренговому строю з інтервалом-дистанцією – 3-4 м.</p> <p>За командою: «На старт» курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту.</p> <p>За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10-15 м.</p> |
| 3. | <p>Повторення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p><u>Техніка бігу на короткі дистанції.</u></p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально</p> | 15 хв. | <p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки - 100, 200, 400 м; - жінки - 100, 200 м. <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі дистанції на відрізуку 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | <p>відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці - робота рук під час бігу на місці. <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м - пробіжки на відрізках 60 м - на 100 м – у повну силу. | | <ul style="list-style-type: none"> – 15-20 разів; – 20-25 разів; – 2 рази; – 2 рази на 3/4 сили: – 1 раз. |
| 4. | <p>Повторення техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Тренування у бігу на середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок. | 15 хв. | <p>Біг виконується у складі групи</p> <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| | Шикування. | | |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Самостійне заняття № 3: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу;
- прийняти у курсантів нормативи з бігу на 100 м та 1000 м;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль з бігу на 100 м.
3. Контроль з 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

Матеріально-технічне забезпечення:

- | | |
|-------------------------------------|--------|
| 1. Секундомір | - 2шт. |
| 2. Стартовий пістолет або прапорець | |
| 3. Естафетні палички | - 3шт. |

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина-15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Підготовчі вправи для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Контроль з бігу на 100 м.: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки | 20 хв. | Вправа приймається по три учасника у забігу. за командою викладача, згідно затверджених нормативів. |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <p>низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оголошення нормативів із бігу на 100м. - приймання нормативів. | | Оголосити результати із бігу на 100 м. після кожного забігу. |
| 3. | <p>Контроль з бігу на 1000 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м. | 30 хв. | <p>Поділити групу на 2 забіги. За командою викладача провести старт кожного забігу та фініш.</p> <p>Після фінішу необхідно для відновлення дихання пройти або пробігти у повільному темпі 1 коло.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | Оголосити результати та оцінки з контролю кожної вправи. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку витривалості, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 1 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих, спеціальних, силових вправ, надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики;
- 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. Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення 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».
4. Вивчення «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. Перекладина - 3 шт.
2. Бруси - 2 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття:

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | | <p>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 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - повернення до строю після виконання вправи. | 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>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> |
| 2. | <p>Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.</p> | 10хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, ліва).</p> <p>Вивчення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.</p> |

| | | | |
|----|--|----------------------|--|
| 3. | <p>Вивчення вправ: «Підтягування на високій перекладині» <u>Підготовчі вправи:</u> - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягування за допомогою товариша; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться спереду, торкаючись підлоги.</p> <p>«Піднімання ніг до високої перекладини». <u>Підготовчі вправи :</u> - з вису на перекладині піднімання ніг зігнутих в колінних суглобах до кута 90° або до торкання колінами грудей; - піднімання прямих ніг до кута 90°; - піднімання ніг до високої перекладини за допомогою товариша.</p> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». <u>Підготовчі вправи:</u> - згинання та розгинання рук з колін. - згинання рук з високої опори.</p> <p>«Піднімання тулуба з положення лежачи». <u>Техніка виконання:</u> виконується на горизонтальній поверхні,</p> | <p>20 хв.</p> | <p>Група в двох шеренговому строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Розучування вправи провести за допомогою підготовчих вправ або в цілому.</p> <p>Кожну вправу виконати у 3-х підходах по 5 разів.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи.</p> <p>При розучуванні використовувати підготовчі вправи або в цілому.</p> <p>Виконати 2-3 підходи 5-10 разів.</p> <p>Вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Вивчення провести в цілому, поділивши групу на дві частини.</p> <p>Одна частина виконує</p> |
|----|--|----------------------|--|

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | <p>покриті, підлозі.</p> <p>Варіант 1 В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером. За командою «Марш» виконується максимальна кількість піднімань 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. За командою виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання ліктями колін.</p> <p>Комплексно-силова вправа (КСВ). <u>Техніка виконання:</u> В. п. – лежачи на спині, руки за головою в «замку» ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером. За командою виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання ліктями колін протягом 30 секунд після чого за командою «ЧАС!» приймаємо вихідне положення упор лежачі на прямих руках, виконуємо протягом 30 секунд згинання та розгинання рук в упорі лежачі до команди «ЧАС!»</p> | | <p>вправу, друга асистує, потім зміна. На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат – загальна кількість піднімань тулуба.</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>Підготовчі вправи та методика вивчення така сама як при виконанні піднімання тулуба з положення лежачі та згинання та розгинання рук з упору лежачі.</p> |
| 4. | Вивчення « Комплексу № 1 на високій перекладині». | 20 хв. | Група в двох шеренговому |

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | <p><u>Техніка виконання:</u> чоловіки - «вис», «розмахування», «зіскок махом назад з поворотом на 90°»;</p> <p>жінки – «вис», «розмахування», «зіскок махом назад».</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку:</u> - махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку з поворотом на 90°:</u> махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і послідовно відпустити ліву руку і повернутись ліворуч, приземлитися, виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u> - вис на перекладині на час (10 сек.); - хльостові рухи ногами та тазом; - піднімання ніг до кута 90°; - розмахування з малою та середньою амплітудою; - зіскок махом назад з поворотом на 90°.</p> | | <p>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> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну- |

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

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 2: «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 лежачи».
2. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».
3. Вивчення «Комплексу вправ № 1 на паралельних брусах».
4. Повторення «Комплексу вправ № 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 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи | 15 хв. | Нагадати техніку, умови |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | «Піднімання тулубу з положення лежачі». | | виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах. |
| 2. | Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1». | 15 хв. | 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). Кожна частина розучується у 2 етапи: 1 етап – з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням; 2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія. Повторити комплекс 1-2 рази. |
| 3. | Вивчення «Комплексу № 1 на паралельних брусах». <u>Техніка виконання:</u> чоловіки – 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°; | 20 хв. | Група в двох шеренговому строю у гімнастичній стійці. Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи. Вивчення організувати на низьких та високих брусах за допомогою підготовчих вправ. Під час виконання вправ особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню. Під час виконання розмахування ноги разом, носки ніг натягнуті, руки в ліктьових суглобах не згинати. Кожну вправу виконати 1-2 |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | <p>- з упору на плечах розмахування за різною амплітудою</p> <p>- з упору на плечах розмахування махом вперед сід ноги нарізно за допомогою.</p> <p>жінки – упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <p>- упор на прямих руках на час (5-10 сек.);</p> <p>- з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад;</p> <p>- з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180°.</p> | | <p>рази.</p> <p>В цілому комплекс виконати 2-3 рази.</p> <p>Жінки підготовчі вправи і комплекс в цілому виконують на низьких брусах.</p> <p>Під час розмахувань руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати.</p> |
| 4. | <p>Повторення «Комплексу №1 на високій перекладині».</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>-віс</p> <p>-розмахування за різною амплітудою</p> <p>-зіскок.</p> | 10 хв. | <p>Група в двох шеренговому строю, у гімнастичній стійці.</p> <p>Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях.</p> <p>Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному курсанту.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|---|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 3: «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 вправ № 1 на високій перекладині».
4. Повторення «Комплексу вправ № 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; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залізі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. 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». |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправ: - «Підтягування на високій перекладині» (ч); - «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж). | 15 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. |
| 2. | Повторення «Комплексу вільних вправ № 1». | 10 хв. | 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. | Повторення «Комплексу вправ № 1 на високій перекладині». Підготовчі вправи: - віс; - розмахування за різною амплітудою; - зіскок. | 15 хв. | 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. | Повторення «Комплексу вправ № 1 паралельних брусах». | 20 хв. | Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1- 2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання вправи з заліченням курсантів. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | 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 № 2 «Гімнастика»

Самостійне заняття № 4: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- повторення «Комплексу вільних вправ № 1» та «Комплексу № 1 на паралельних брусах» та «Комплексу № 1 на високій перекладині»;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах».
3. 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 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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 про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення «Комплексу вільних вправ № 1». | 15 хв. | <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</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | | | <p>виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням;</p> <p>2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія.</p> <p>Повторити комплекс 1-2 рази.</p> |
| 2. | <p>Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах».</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <p>чоловіки – упор на плечах, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°;</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>жінки – упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> | 20 хв. | <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> |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | <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°. | | Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати. |
| 4. | Повторення «Комплексу №1 на високій перекладині». Підготовчі вправи: -віс -розмахування за різною амплітудою -зіскок. | 10 хв. | 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. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 1: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів виконанню спеціальних підготовчих вправ;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення кувирок вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве).
2. Вивчення політ-кувирок вперед через перешкоду.
3. Вивчення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), при падінні на спину.
4. Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | 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"> - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через праве, ліве плече.</p> <p>кувирок вперед: В.П. – упор навприсядки На рахунок 1: поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округлити спину. На рахунок 2: відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед. Насамперед, треба відпрацювати положення угруповання. Для цього, знаходячись у положенні «упор сидячи», зігнути ноги, взятися руками за середину гомілки, голову схилити до</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, на 2 рахунки.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Заходи безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку</p> |

| | |
|---|--|
| <p>грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення, можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки».</p> <p>кувирок спиною вперед: В.П. – упор навприсядки. На рахунок 1: поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину.</p> <p>На рахунок 2: зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>Для цього взяти руками гомілки, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись, зберігати угруповання. Зробити переكات назад і стати в положення «упор навприсядки», не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки.</p> <p>кувирок вперед через плече (праве, ліве): В.П. Упор навприсядки.</p> <p>На рахунок 1: стоячи на колінах і</p> | <p>виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки.</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>Назвати вправу та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П., на 2 рахунки.</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>пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>На рахунок 2: відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна.</p> <p>Цей кувирок виконується спершу із положення упору навприсядки, а потім із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | |
| 2. | <p>Вивчення політ-кувирку вперед через перешкоду.</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-кувирок уперед через партнера, який стоїть у положенні високого партеру.</p> <p>Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> | 15 хв. | <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру (по мірі засвоєння вправи положення партеру змінювати на середній або високий).</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 3. | <p>Вивчення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), на бік (правий, лівий), на бік через перешкоду, на спину.</p> <p>вперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта. - Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися. <p>Підготовчими вправами є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»; - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка; - стоячи в упорі на руках, відштовхнутися поштовховою ногою вгору, зробити переكات через груди; - теж саме за допомогою партнера, який тримає руками ліву (праву) ногу того, хто виконує прийом. <p>на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта.</p> <p>Організація групи така ж сама. Вивчення вправи провести</p> |
|----|--|--------|--|

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>угруповання й зробити пережат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> | | <p>фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожний бік.</p> |
| 4. | <p>Вивчення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду).</p> <p>Підготовчі вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння із низького партеру - падіння із середнього партеру <p>на бік через перешкоду:</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p> | 15 хв. | <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 для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>на спину через перешкоду:</p> <p>В.П.: стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей, зробити пережат на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> | | <p>Організація групи та ж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шикування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 2: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- закріпити техніку виконання спеціальних підготовчих вправ, прийомів самострахування;
- розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве).
2. Повторення політ-кувирку вперед через перешкоду.
3. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), на спину.
4. Повторення самострахування при падінні на бік, на спину через перешкоду.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | вказівки |
|-----------|---|---------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве). кувинок вперед: В.П. – упор навприсядки На рахунок 1: – поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округлити спину. На рахунок 2: – відштовхнутися ногами, зробити кувирок через | 15 хв. | Перестроїти групу в колону по чотири. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П., на 2 рахунки Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів. Заходи безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | голову вперед | | |
| | <p>кувирок спиною вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – упор навприсядки. <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - – поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину. <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - – зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки. - Для цього зробити переكات назад до опори на шию та голову, не зупиняючись, зробити переكات назад і стати в положення упору навприсядки, не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки | | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| | <p>кувирок вперед через плече (праве, ліве):</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - – стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до | | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>– відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна.</p> <p>Цей кувирок виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | виконання вправи. |
| 2. | <p>Повторення політ-куvirку вперед (через перешкоду).</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та, простягнувши руки вперед, зробити політ-куvirок уперед через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру.</p> <p>Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> | 15 хв. | <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру для надання допомоги та страхуванню.</p> <p>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, у середньому 5-6 разів</p> <p>При необхідності повторення організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> |
| 3. | <p>Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), на спину.</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>вперед (з колін, зі стійки):</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди. <p>2. В.П. – стройова стійка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися. <p>Підготовчими вправами є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»; - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка; - стоячи в упорі на руках, відштовхнутися поштовховою ногою вгору, зробити переكات через груди; - теж саме за допомогою партнера, який тримає руками ліву (праву) ногу того, хто виконує прийом. | | <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта.</p> |
| | <p>на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. – Приймаючи положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою</p> | | <p>Організація групи така ж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> | | <p>повільному темпі 5-6 разів на кожний бік.</p> |
| | <p>на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки витягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи»; - із положення «упор навприсядки» і положення напівприсіду; - із положення «стройова стійка». | | <p>Організація групи така ж сама. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>Нагадувати курсантам, щоб запобігти травмуванню, удар об килим необхідно наносити прямими руками долонями вниз під кутом 45° по відношенню до тулубу.</p> |
| 4. | <p>Повторення самострахування при падінні на бік, на спину через перешкоду:</p> <p>на бік через перешкоду:</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у</p> | 15 хв. | <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 для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим. | | повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону. При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть. Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз. |
| | <p>на спину через перешкоду.</p> <p>- В.П.: стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей, зробити пережат на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килима та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> | | <p>Організація групи таж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шиккування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|--|
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |
|----|-----------------------------|-------|--|

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 3: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- контроль з теми «Спеціально підготовчі вправи»;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості та витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль кувирок вперед, кувирок спиною вперед, кувирок вперед через плече (праве, ліве).
2. Контроль політ-кувирок вперед через перешкоду.
3. Контроль самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий).
4. Контроль 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».

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. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве). | 20 хв. | Перестроїти групу в колону по два. Довести умови проведення контролю: - вправи виконують по 2 курсанта. - інтервал при виконанні вправи 2 метри. - Виконати кожен вправу по 2 рази поточним способом. |
| 2. | Контроль політ-кувирку вперед через перешкоду. | 10 хв. | Перестроїти групу в колону по два. Із числа курсантів обрати двох помічників, які на |

| | | | |
|----------|--|--------|--|
| | | | <p>відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>На виконання вправи надається 2 спроби.</p> |
| 3. | <p>Контроль самострахування, при падінні вперед, (з колін, стійки), на бік (вправо/ в ліво) , на спину.</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Із числа курсантів обрати двох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги під час виконання вправ через перешкоду.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>Всі вправи виконати по 2 рази.</p> |
| 4. | <p>Контроль самострахування, при падінні на бік, на спину через перешкоду.</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Із числа курсантів обрати двох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>На виконання вправи надається 2 спроби.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Шикування, підведення підсумків.</p> | 4 хв. | <p>Під час підведення підсумків вказати конкретні</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|--|
| | | | помилки, відмітити кращих курсантів та оголосити оцінки. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Самостійне заняття № 4: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- закріпити техніку виконання спеціальних підготовчих вправ, прийомів самострахування;
- розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве).
2. Повторення політ-кувирку вперед через перешкоду.
3. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), на спину.
4. Повторення самострахування при падінні на бік, на спину через перешкоду.

Література:

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

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. | Організація курсантів: - шикування; рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве). кувинок вперед: В.П. – упор навприсядки На рахунок 1: – поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, | 20 хв. | Перестроїти групу в колону по чотири. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П., на 2 рахунки Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>сильно округлити спину.</p> <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> – відштовхнутися ногами, зробити кувирок через голову вперед | | <p>середньому 5-6 разів.</p> <p>Заходи безпеки:</p> <p>організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p> |
| | <p>кувирок спиною вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – упор навприсядки. <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - – поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину. <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - – зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки. - Для цього зробити переكات назад до опори на шию та голову, не зупиняючись, зробити переكات назад і стати в положення упору навприсядки, не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки | | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| | <p>кувирок вперед через плече (праве, ліве):</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1:</p> | | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>– стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>– відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна.</p> <p>Цей кувирок виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. |
| 2. | <p>Повторення політ-куwirку вперед (через перешкоду).</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та, простягнувши руки вперед, зробити політ-куwirок уперед через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру.</p> <p>Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> | 10 хв. | <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру для надання допомоги та страхуванню.</p> <p>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, у середньому 5-6 разів</p> <p>При необхідності повторення організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> |
| 3. | <p>Повторення самострахування при</p> | 15 хв. | Перестроїти групу в колону по чотири. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), на спину.</p> <p>вперед (з колін, зі стійки):</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди. <p>2. В.П. – стройова стійка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися. <p>Підготовчими вправами є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»; - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка; - стоячи в упорі на руках, відштовхнутися поштовховою ногою вгору, зробити переكات через груди; - теж саме за допомогою партнера, який тримає руками ліву (праву) ногу того, хто виконує прийом. | | <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта.</p> |
| | <p>на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. – Приймавши</p> | | <p>Організація групи така ж</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> | | <p>сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожний бік.</p> |
| | <p>на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки витягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи»; - із положення «упор навприсядки» і положення напівприсіду; - із положення «стройова стійка». | | <p>Організація групи така ж сама. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>Нагадувати курсантам, щоб запобігти травмуванню, удар об килим необхідно наносити прямими руками долонями вниз під кутом 45° по відношенню до тулубу.</p> |
| 4. | <p>Повторення самострахування при падінні на бік, на спину через перешкоду:</p> <p>на бік через перешкоду:</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в положенні високого</p> | 15 хв. | <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 для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p> | | <p>провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз.</p> |
| | <p>на спину через перешкоду.</p> <p>- В.П.: стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> | | <p>Організація групи та ж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |

| | | | |
|----|-----------------------------------|--------------|---|
| 2. | Шиккування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

- вивчити ударні частини рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесення ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи;
- вивчити удари руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг);
- вивчити захист від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи.
2. Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).
3. Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад:

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | | | починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи. ударні частин рук, ніг: <ul style="list-style-type: none"> - головка п'ясних кісток; - ребро долоні; - кінцеві фаланги пальців; - тильна частина кулаку; - лікоть; - коліно; - підйом та ребро стопи; - гомілка. | 20 хв. | Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами. Перед показом ударних частин рук необхідно навчити курсантів правильно формувати кулак для удару. Показати ударні частини рук та ніг. |
| | Бойові стійки: Фронтальна – ступні ніг розведені на ширину плечей, носки на одній лінії, тулуб прямий, кулаки біля щелепи, лікті притиснуті до тулуба ноги злегка зігнуті у колінах, тулуб розслаблений, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах. Бокова (лівостороння, правостороння) – виставити ногу на крок вперед і злегка зігнути у колінах обидві ноги, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Одну руку зігнути у ліктьовому суглобі і винести вперед, утримуючи кулак на рівні голови, а друга рука | | Вибір стійки залежить від ситуації. Стійка повинна бути природною, врівноваженою та дозволяти пересування у будь-якому напрямі. З дальньої дистанції наносяться удари з кроком вперед, з середньої – удари руками та ногами, з ближньої – удари ліктями, коліном та руками. |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>притиснута до тулуба захищаючи плечем та передпліччям підребер'я, печінку або селезінку, кулак біля підборіддя.</p> <p>У практиці виділяють три дистанції: дальню, середню та ближню.</p> | | |
| | <p>Способи пересування.</p> <p>Пересування у бойовій стійці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроком звичайним та переставним (вперед, назад, у бік вліво, вправо, по колу). При переміщенні вперед перенести вагу тіла на праву ногу і швидко винести ліву ногу вперед, одночасно з цим, права нога випрямляється, направляючи тіло вперед і підводиться за лівою на ту ж відстань. При переміщенні назад, навпаки, звільняється права нога і крокує на пів шагу назад, поштовхом лівої ноги тіло посилається назад, при цьому ліва нога відразу слідує за правою. При русі вліво першою переміщується ліва нога, права нога слідує за нею до вихідного положення, а при русі вправо першою переміщується права нога; - скачком (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою. - вправо «челнок». <p>Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</p> | | <p>Група вишикувана в дві шеренги. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p> <p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p> |
| | <p>Спеціальні-підготовчі вправи:</p> <p>Викид прямих рук вперед.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>Викинути прямі руки перед</p> | | <p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між курсантами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p>Скручування таза.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка. Підняти ліву п'яту від землі та, розвертаючи стопу досередини, різким рухом розвернути таз навколо вертикальної осі тіла.</p> <p>В «чолнику» викид прямої руки вперед.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один навпроти одного в лівобічній стійці, вага тіла на правій нозі.</p> <p>Перший номер (ПН) товчком правої ноги переносить вагу тіла на ліву ногу та одночасно з цим викидає пряму ліву руку до лівого плеча другого номера (ДН), та за рахунок товчка лівої ноги повертається назад у вихідне положення. ДН пересувається так само: коли ПН намагається дістатися долонею плеча ДН, останній виконує скачок назад та відштовхнувшись правою ногою робить скачок вперед намагаючись дістатись лівого плеча ПН.</p> <p>Захисні дії від ударів збоку.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка, вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки донизу. ПН намагається дістатися долонею обличчя ДН збоку, ДН відхиляється назад за рахунок прогину тулуба у попереку та повертається у вихідне положення.</p> <p>Стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів через ліве та</p> | | <p>Виконати 10 разів на кожному ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p> <p>Вправа виконується по хвилині на кожного курсанта.</p> <p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>праве плече. В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча, прямо та через бік. В.П.: фронтальна стійка. Вага тіла переноситься на ліву ногу, праве коліно прямо піднімається до плеча і повертається на носок у вихідне положення та товчком піднімається до плеча через бік, ті ж самі дії виконуємо лівою ногою.</p> <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера. В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p>Скручування таза з партнером. В.П.: ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік</p> | | <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожну ногу.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок, спина рівна, опорна нога у колінному суглобі не згинається.</p> <p>При розвороті стопи, опорна нога піднімається на носок. Виконати по 5-6 скручувань на кожну ногу.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p>Винос коліна вперед В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуто у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.</p> | | <p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожну ногу по черзі.</p> |
| 2. | <p>Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).</p> <p>Прямі удари: В.П.: фронтальна стійка. Удар розпочинається з відштовхування стопи одно іменної з рукою, що б'є ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p>Прямий удар лівою рукою в голову: В.П.: лівостороння стійка. поптовом правої ноги вперед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо прямий удар в голову. Плечем прикриває підборіддя кисть довернута. Виконавши удар поштовхом лівої ноги обов'язково повернутися у вихідне положення. При кінцевій фазі прямих ударів</p> | 20 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із ціллю, різкий видох значно підсилюють удар.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | плече, лікоть та кисть знаходяться на одній лінії. | | Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самотійно. |
| | <p>Прямий удар правою рукою в голову.</p> <p>В.П.: лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги в перед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Правою рукою виконуємо прямий удар в голову. Під час виконання удару положення рук змінюється з лівостороннього на правостороннє. Правою ногою робимо невеликий крок в перед ставлячи ногу на мисок розвертаючи п'ятку назовні. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> | | <p>Удар наноситься на будь-яких дистанціях по щелепі, перенісцю, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати 10 ударів в цілому в повільному темпі самотійно.</p> |

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

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

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

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>носку п'ятою на зовні і одночасно з обертом тулуба робить відбив правим передпліччям по лівій руці. При захисті від прямого удару правою рукою виконується відбив лівим передпліччям.</p> <p>3. Захист відходом</p> <p>Відхід – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p> | | |
| | <p>Захист від ударів руками збоку</p> <p>1. Захист нирком</p> <p>Нирок – зниження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг та послідовного руху тулуба в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує нирок у низ-вправо, а у кінцевій фазі прийому при розгинанні ніг вага тіла переміщується на праву ногу. При захисту від удару правої руки виконується нирок вниз-вліво. Під час виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випускати супротивника з поля зору. По закінченню прийому прийняти вихідне</p> | | <p>Необхідно відпрацювати виконання прийому на ближній та середній дистанції.</p> <p>Бокові удари руками та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує боковий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист підставкою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 бокових ударів руками в</p> |

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

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

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| 1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. 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. | | |
| 1. | Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій, | 10 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи</p> |

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

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

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

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

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

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

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання :

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p> |
|--|--|--|--|

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

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 1: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| | | | вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Вивчення затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину»: В.П.- стоячи обличчям до спини противника. На рахунок один: - зробити крок уперед, захватити одно іменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік . На рахунок два: - поштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть. На рахунок три: - другою рукою захватити за плече (одяг на його плечі) На рахунок чотири: - притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу, перемістити його вагу на ближчу до себе ногу. | 20 хв. | Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника. |
| 2. | Вивчення затримання при підході ззаду «дожимом кисті»: В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду. На рахунок один: | 20 хв. | Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясному суглобі і супротивника, виконати і затрудняє |

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---|
| | <p>- за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, одно іменною під ребро долоні. На рахунок два:</p> <p>- зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, одно іменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі. На рахунок три:</p> <p>- переводячи захват різнойменною рукою на зовнішній бік кисті супротивника, виконати «дожимання кисті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різнойменною рукою і тулубом.</p> | | <p>виконання «дожиму кисті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p> |
| 3. | <p>Вивчення затримання при підході ззаду «з удушенням». В.П.- стоячи ззаду.</p> <p>- На рахунок один: виконати захват за одягу на плечах ззаду; На рахунок два:</p> <p>- нанести відволікаючий удар стопою у підколінний згин, вивести з рівноваги; На рахунок три:</p> <p>- виконати удушення плечем та передпліччям; - На рахунок чотири: подати команду: праву або ліву руку за в сторону, виконати затримання загинанням руки за спину.</p> | 20 хв. | <p>Курсанти знаходяться у дві шеренги в потилицю один одному. Звернути увагу: удушення виконується шляхом тиску на сонну артерію. Попередити про уникнення натиску на кадик. Виконати виведення з рівноваги. Прийом виконувати за командою викладача.</p> |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну- |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 2: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вивчення затримання при підході спереду «загинанням руки за спину ривком»:</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити лівою ногою крок уперед – ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> -позначити правою ногою у гомілку або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <p>Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктювий</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють</p> |

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

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>- зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину.</p> | | <p>При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> |
| 3. | <p>Вивчення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком»:</p> <p>В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p> <p>- лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим свою ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктьовий згин супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцовський, права рука знизу).</p> <p>На рахунок два:</p> <p>- позначити правим коліном удар у живіт або пах супротивника.</p> <p>На рахунок три:</p> <p>- ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину;</p> <p>На рахунок чотири:</p> <p>- нанести удар ребром долоні в шию та провести конвоювання.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> |
| 4. | <p>Повторити затримання при підході ззаду:</p> | 15 хв. | <p>Повторити усі затримання, у цілому, у</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • загинанням руки за спину; • з удушенням; • дожимом кисті. | | повільному та середньому темпі по 3 рази. |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 3: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|--|
| | | | проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колоні 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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Повторення затримання при підході з заду</p> <ul style="list-style-type: none"> - загинанням руки за спину; - з удушенням; - дожимом кисті. | 20 хв. | Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази. |
| 2. | <p>Повторення затримання при підході спереду загинанням руки за спину:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ривком - нирком - замком | 20 хв. | Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази. |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 3. | <p>Вивчення нормативної бази положень ст. 34 Закону України «Про Національну поліцію»</p> <p>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</p> <p>- стоячи.</p> | 20 хв. | <p>Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). «Ноги широко, носки нарізно», «Руки за спину, пальці у замок, долонями догори», «Руки від спини».</p> <p>Завести руки за голову, схрестити пальці в замок, захопити замок рукою та провести поверхневу перевірку однойменної сторони іншою рукою.</p> <p>Запитати: «Чи є у вас предмети, які можуть нанести мені шкоду, або заборонені речі?»</p> <p>Виконати поверхневу перевірку.</p> <p>Для огляду правопорушника з лівого боку перехватити замок правою рукою та</p> |
|----|--|--------|--|

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

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 4: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

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

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|--------|--|
| | | | а також самопочуття курсантів |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по 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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вивчення нормативної бази положень ст. 34 та ст. 45 Закону України «Про Національну поліцію»</p> <p>Кайданки застосовуються для обмеження фізичних можливостей правопорушника,</p> | 20 хв. | <p>Вивчити:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Загальні правила застосування спеціальних засобів -Підстави для проведення повехневої перевірки |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>виготовлені з високоякісної сталі. При натисканні на поворотну скобу в кайданках миттєво спрацьовує запірний механізм. Кайданки не повинні порушувати кровообіг, та пошкоджень шкіри.</p> <p>Температурний діапазон експлуатації від -45 до +40 ° С.</p> <p>У комплекті поставляються два ключа і керівництво по експлуатації.</p> <p>Технічні характеристики</p> <p>БР-М-92 Габаритні розміри, не більше, мм 245 x 110 x 10 Вага, не більше, кг 0,35 Зусилля на розрив, не менше, кг / с 150 Кількість спрацьовувань, не менше, 5000 разів. Конструкція з'єднанні з допомогою ланцюжка</p> <p>Надягання кайданків при співпраці:</p> <p>а) руки правопорушника заведені назад, долоні розгорнуті догори;</p> <p>б) правопорушник у положенні стоячи (стоячи навколішки), руки за спиною, пальці у замку.</p> | | <p>Руки правопорушника заведені назад, долоні розгорнуті догори.</p> <p>В.П. - позиція інтерв'ю.</p> <p>Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського), «Ноги широко, носки нарізно», «Руки опустити», «Руки назад, долонями догори».</p> <p>Виконати захват лівою рукою за праву кисть правопорушника зі сторони мізинця так, аби його пальці були перпендикулярні підлозі.</p> <p>Правою рукою надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя із сторони великого пальця. Надягти</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</p> <p>- стоячи В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p>- стоячи на колінах В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p>- в положенні лежачи. В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> | | <p>верхнє кільце на лівє зап'ястя зі сторони великого пальця. Перевірити щільність надягання кайданків та поставити на фіксатор. Супровід виконувати з правого, лівого боку правопорушника. Правою рукою тримати за лівє плече вище ліктя, лівою за кисть цієї ж руки(така позиція супроводу виконується при співпраці).</p> <p>Як що правопорушник проявляє непокору, покласти праву руку на його шию, одночасно підіймаючи руки наручниками догори, підсилюючи больову дію, доки він не нахилить тулуб вперед.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного. Повторити кожний прийом по 1-2 рази у кожному положенні.</p> |
| 2. | <p>Повторення затримання при підході з переду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ривком; 2. нирком; 3. замком. | 20 хв. | <p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| 3. | Повторення затримання при підході ззаду: 1. загинанням руки за спину; 2. з удушенням; 3. дожимом кисті. | 20 хв. | Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази. |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 5: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину» «дожиманням кисті, з удушенням.
2. Контроль затримання при підході спереду загинанням руки за спину «ривком», «нирком», «замком».

3. Контроль правових підстав для проведення поверхневої перевірки, надягання кайданків.

4. Контроль тактики поверхневої перевірки у положенні лежачи, стоячи, стоячи на колінах.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---|
| | на увагу на місці та в русі. | | <p>стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колонну 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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Контроль затримання при підході з заду:</p> <ul style="list-style-type: none"> •загинання руки за спину. •заду з удушенням. •дожимом кисті | 20хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів.</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------|---|
| 2. | Контроль затримання при підході з переду: <ul style="list-style-type: none"> •ривком •нирком •замком. | 20 хв. | <p>На контроль винести 5 прийомів на вибір викладача.</p> <p>Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.</p> |
| 3. | Контроль правових підстав для проведення поверхневої перевірки, надягання кайданків. <p>Контроль тактики поверхневої перевірки та надягання кайданків:</p> <ul style="list-style-type: none"> - у положенні лежачи; - стоячи; - стоячи на колінах. | 20 хв. | <p>Провести теоретичне опитування кожного курсанта.</p> <p>Контроль затримання виконується по черзі в парах, прийом виконується у швидкому темпі на виконання надається одна спроба.</p> <p>Поверхневу перевірку та надягання кайданків провести в одному із положень на вибір викладача.</p> |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення оцінок</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Вдосконалення способів затримання. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 6: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вивчення способів затримання;

- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------|---|
| | | | звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки назовні»: В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу). З кроком лівої ноги назад | 20 хв. | Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги |

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

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | | | викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника. |
| 3. | <p>Вивчення затримання при підході збоку« важелем руки через передпліччя».</p> <p>З кроком правої ноги в перед, правою рукою виконати захват за праве зап'ястя супротивника, після чого виконати відволікаючий удар лівою долонею в голову супротивника. Потім виконати захват лівою рукою за своє праве передпліччя, при цьому ліве передпліччя повинно знаходитись вище лівого ліктя супротивника.</p> <p>Виконати дожим правої руки супротивника у протилежному напрямку природнього згину ліктьового суглобу.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяти виведенню ПР із рівноваги, контролю плечового та ліктьового суглобу, поданню команд «на землю, не рухатись, припинити опір», виправленню помилок. При виконанні больових</p> |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 7: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---|
| | | | команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колонну 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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки назовні»:</p> <p>В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком лівої ноги назад праворуч одночасно виконати захват правої руки ПР за зап'ястя Здійснюючи больовий вплив на зап'ястя , змусити його прийняти положення лежачи на спині контролюючи ліктьовий суглоб виконати переворот на живіт з контролем збоку.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному</p> |

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

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

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| | | | 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 8: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|--|
| | - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки назовні»:</p> <p>В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком лівої ноги назад праворуч одночасно виконати захват правої руки ПР за зап'ястя Здійснюючи больовий вплив на зап'ястя , змусити його прийняти положення лежачи на спині контролюючи ліктьовий суглоб виконати переворот на живіт з контролем збоку.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> |
| 2. | <p>Вивчення затримання при підході збоку «важелем руки досередини»:</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах.</p> |

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

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|---|
| | протилежному напрямку природнього згину ліктьового суглобу. | | Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяти виведенню ПР із рівноваги, контролю плечового та ліктьового суглобу, поданню команд «на землю, не рухатись, припинити опір», виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника. |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 9: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|--|---|---------------|---|
| | | | «Вправу починай!». На |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. Вдосконалення затримання при підході з заду. «загинання руки за спину» у русі. В.П.- стоячи за спиною противника. | | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Курсанти працюють у парах. Кожне затримання виконується у цілому у повільному, середньому та швидкому темпі у русі, за командою викладача, або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою. Особливу увагу приділити виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясоному суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «дожиму кисті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p> |
| | - при підході з заду «дожиманням кисті» у русі В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду. | | Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання. |
| | - при підході ззаду з | | Методика вивчення |

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

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

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

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>супротивника зсередини.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою виконати широкий крок вперед, ліва рука – зверху ліктьового згину правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3: правою ногою виконати крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги</p> <p>На рахунок 4: виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і виконати загинання його руку за спину.</p> | | <p>нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> |
|--|---|--|--|

Заключна частина 5 хв.

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 10: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | | | <p>відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p> |
| 3. | <p>Повторення затримання при підході збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - важелем руки назовні. - важелем руки до середини. - вузлом руки назовні. | 15 хв. | <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> |
| 4. | <p>Повторення комбінацій з больових прийомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні. <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій</p> |

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

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

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|---|
| | <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p> | | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</p> <p>Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |

| | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------|--|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 11: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину: <ul style="list-style-type: none"> • ривком • нирком • замком | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її.</p> <p>Повторити затримання, у цілому, у повільному середньому та швидкому темпі по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p> |
| 2. | Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі: <ul style="list-style-type: none"> • загинанням руки за | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати її.</p> <p>Повторити затримання, у цілому, у повільному та</p> |

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

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

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

| | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|
| | | | <p>проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> |
| | <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому: Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p> | | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб. Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 12: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

3. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---|
| | | | 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». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Контроль затримання при підході зпереду у русі - ривком; - нирком; - замком; | 15 хв. | Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів. |
| 2. | Контроль затримання при підході ззаду у русі: - загинанням руки за спину; - з удушенням; - дожиманням кисті; - важелем руки назовні | 15 хв. | На контроль винести 5 прийомів на вибір викладача. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба. |
| 3. | Контроль затримання при підході збоку - важелем руки назовні; - важелем руки до середини; - вузлом руки назовні. | 15 хв. | |
| 4. | Контроль комбінацій з больових прийомів: - важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні; - - важеля руки на зовні із переходом до важеля руки до середини; - - важеля руки на зовні із переходом до затримання ривком; - - важеля руки через передпліччя із переходом до | 15 хв. | Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів. Контроль комбінацій больових прийомів виконується по черзі в парах. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, |

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--------------|--|
| | вузла руки руками. | | на виконання надається одна спроба. |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 5 «Спеціально підготовчі вправи»

Практичне заняття № 5: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені спеціальні підготовчі вправи;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кувирок вперед, кувирок спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве).
2. Повторення політ-кувирку вперед через перешкоду.
3. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий) через перешкоду), при падінні на спину.
4. Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).

Література:

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

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

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

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

6. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення кувирку вперед, кувирку спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве). | 5 хв. | Перестроїти групу в колону по чотири. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши |

| | | | |
|--|--|-------|--|
| | <p>Кувирок вперед. В.П.: – упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1: - поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округлити спину.</p> <p>На рахунок 2: - відштовхнутися ногами, зробити кувирок через голову вперед</p> | | <p>В.П., на 2 рахунки Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів. Заходи безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p> |
| | <p>Кувирок спиною вперед.</p> <p>- В.П.: . – упор навприсядки.</p> <p>На рахунок 1: - поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину.</p> <p>На рахунок 2: - зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долоньями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та</p> | 5 хв. | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |

| | | | |
|--|--|--------------|--|
| | <p>стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього зробити переكات назад до опори на шию та голову, не зупиняючись, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки, не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | |
| | <p>Кувирок вперед через плече (праве, ліве).</p> <p>В.П.: – Упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>- стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>- відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у</p> | 5 хв. | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| | <p>напрямку різнойменного стегна.</p> <p>- Цей кувирок виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | |
| 2. | <p>Повторення політ-кувируку вперед (через перешкоду)</p> <p>В.П.: – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та, простягнувши руки вперед, зробити політ-кувирок уперед через партнера, який знаходиться у положенні високого портеру.</p> <p>Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> | 5 хв. | <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру для надання допомоги та страхуванню.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів</p> <p>При необхідності повторення організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> |
| 3. | <p>Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), на бік через перешкоду.</p> <p>Самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П.: – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта.</p> <p>Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через</p> | 5 хв. | <p>- Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>- Назвати вправу, зразково показати та пояснити</p> |

| | | | |
|--|---|--------|--|
| | <p>груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка.</p> <p>Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися.</p> <p>Підготовчими вправами є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»; - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка; - стоячи в упорі на руках, відштовхнутися поштовховою ногою вгору, зробити переكات через груди; - теж саме за допомогою партнера, який тримає руками ліву (праву) ногу того, хто виконує прийом. | | <p>техніку виконання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта. |
| | <p>Самострахування при падінні на бік (лівий, правий).</p> <p>В.П.: – Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> | 5 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожний бік.</p> |
| | <p>Самострахування при падінні на спину.</p> | 10 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Назвати вправу, зразково</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>В.П.: – стройова стійка, руки витягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи»; - із положення «упор навприсядки» і положення напівприсіду; - із положення «стройова стійка». | | <p>показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>Нагадувати курсантам, щоб запобігти травмуванню, удар об килим необхідно наносити прямими руками долонями вниз під кутом 45° по відношенню до тулубу.</p> |
| | <p>Самострахування при падінні на бік через перешкоду.</p> <p>В.П.: – Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p> | 10 хв. | <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 для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз.</p> |
| 4. | <p>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).</p> <p>В.П.: – стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей,</p> | 10 хв. | <p>Організація групи та ж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П. інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри.</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>зробити переكات на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук.</p> <p>У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килима та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> | | <p>Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шиккування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 6: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені спеціальні підготовчі вправи;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кувирок вперед, кувирок спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве).
2. Повторення політ-кувирку вперед через перешкоду.
3. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий) через перешкоду), при падінні на спину.
4. Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).

Література:

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

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. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | | | швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення кувирку вперед, кувирку спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве).</p> <p>Кувирок вперед.</p> <p>В.П.: – упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округлити спину. <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відштовхнутися ногами, зробити кувирок через голову вперед | 5 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П., на 2 рахунки</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Заходи безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p> |
| | <p>Кувирок спиною вперед.</p> <p>В.П.: – упор навприсядки.</p> <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину. <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити швидкий | 5 хв. | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |

| | | | |
|--|---|--------------|--|
| | <p>перекат назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього зробити перекат назад до опори на шию та голову, не зупиняючись, зробити перекат назад і стати в положення упор навприсядки, не допомагаючи собі руками. Такі ж перекати треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки.</p> | | |
| | <p>Кувирок вперед через плече (праве, ліве). В.П.: – Упор навприсядки</p> | 5 хв. | <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри.</p> |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| | <p>На рахунок 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей. <p>На рахунок 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відштовхнутися ногами, зробити пережат через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна. - Цей кувирок виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення напівприсіду та із стійки. | | <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| 2. | <p>Повторення політ-кувірку вперед (через перешкоду)</p> <p>В.П.: – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та, простягнувши руки вперед, зробити політ-кувірок уперед через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру.</p> <p>Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити пережат вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> | 5 хв. | <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру для надання допомоги та страхуванню.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази, у середньому 5-6 разів</p> <p>При необхідності повторення організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> |
| 3. | <p>Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік</p> | 5 хв. | <p>- Перестроїти групу в колону по чотирьох.</p> |

| | | | |
|--|--|---------------------|--|
| | <p>(лівий, правий), на бік через перешкоду.</p> <p>Самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П.: – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта.</p> <p>Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка.</p> <p>Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися.</p> <p>Підготовчими вправами є:</p> <ul style="list-style-type: none"> - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»; - падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка; - стоячи в упорі на руках, відштовхнутися поштовховою ногою вгору, зробити переكات через груди; - теж саме за допомогою партнера, який тримає руками ліву (праву) ногу того, хто виконує прийом. | | <ul style="list-style-type: none"> - Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. - Прийняти положення півоберти вправо. - Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта. |
| | <p>Самострахування при падінні на бік (лівий, правий).</p> | <p>5 хв.</p> | <p>Організація групи така ж сама. Вивчення вправи провести фронтально-</p> |

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| | <p>В.П.: – Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити перекач через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> | | <p>груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному, середньому та швидкому темпі 5-6 разів.</p> <p>ний бік.</p> |
| | <p>Самострахування при падінні на спину.</p> <p>В.П.: – стройова стійка, руки витягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати перекач на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи»; - із положення «упор навприсядки» і положення напівприсіду; - із положення «стройова стійка». | <p>10 хв.</p> | <p>Організація групи така ж сама. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному, середньому та швидкому темпі 5-6 разів.</p> <p>Нагадувати курсантам, щоб запобігти травмуванню, удар об килим необхідно наносити прямими руками долонями вниз під кутом 45° по відношенню до тулубу.</p> |
| | <p>Самострахування при падінні на бік через перешкоду.</p> <p>В.П.: – Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою</p> | <p>10 хв.</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 для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | рукою об килим. | | кожну сторону. При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть. Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз. |
| 4. | <p>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду).</p> <p>В.П.: – стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук.</p> <p>У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> | 10 хв. | <p>Організація групи таж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шукування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 5 «Спеціально підготовчі вправи»

Практичне заняття № 7: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- контроль з теми «Спеціально підготовчі вправи»;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості та витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль кувирок вперед, кувирок спиною вперед, кувирок вперед через плече (праве, ліве).
2. Контроль політ-кувирок вперед через перешкоду.
3. Контроль самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий).
4. Контроль 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».

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. | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве). | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Довести умови проведення контролю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи виконують по 2 курсанта. - інтервал при виконанні вправи 2 метри. - Виконати кожну вправу по 2 рази поточним способом. |
| 2. | Контроль політ-кувирку вперед через перешкоду. | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Із числа курсантів обрати двох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------|--|
| | | | <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>На виконання вправи надається 2 спроби.</p> |
| 3. | <p>Контроль самострахування, при падінні вперед, (з колін, стійки), на бік (вправо/ в ліво) , на спину.</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Із числа курсантів обрати двох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги під час виконання вправ через перешкоду.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>Всі вправи виконати по 2 рази.</p> |
| 4. | <p>Контроль самострахування, при падінні на бік, на спину через перешкоду.</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по два.</p> <p>Із числа курсантів обрати двох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги.</p> <p>Вправи виконують по 2 курсанта.</p> <p>Інтервал при виконанні вправи 2 метри.</p> <p>На виконання вправи надається 2 спроби.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Шикування, підведення підсумків.</p> | 4 хв. | <p>Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів та оголосити оцінки.</p> |
| 2. | <p>Завдання на самопідготовку.</p> | 1 хв. | <p>Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.</p> |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніці виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості та витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки виконання кидка «задня підніжка».
2. Вивчення техніки виконання кидка «передня підніжка».
3. Вивчення техніки виконання вузла руки руками у положенні лежачі збоку.
4. Вивчення важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.

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
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. | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>На раз – захопити лівою рукою одяг під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею.</p> <p>На два – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести</p> | 15 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги.</p> <p>На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</p> <p>Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути опущені вперед-униз, ліва його нога має бути напівзігнутою. У високій стійці, коли ліва нога противника наближена до правої, той, хто атакує підставляє свою праву ногу під обидві ноги.</p> | | <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> |
|--|---|--|---|

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 2. | <p>Вивчення техніки кидка «передня підніжка» В.П. – обидва противники знаходяться у правосторонній стійці. На рахунок 1 – захопити правою рукою одяг на грудях або під пахвою лівої руки противника, а лівою рукою під ліктем його правої руки. На рахунок 2 – підставити свою зігнену праву ногу між ніг противника ближче до носка його правої ноги, обернути носок до середини. На три – перенести вагу свого тіла на праву ногу, і обертаючи тулуб ліворуч, протягнути противника лівою рукою вперед, а правою – штовхнути праворуч-вгору. На чотири – обернутися ліворуч-кругом на правій нозі спиною до противника. Перенести вагу свого тіла на ліву ногу, а праву, яка звільнилася від навантаження, підсікаючим рухом із миска на п'ятку поставити всією ступнею перед правою ногою противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався у коліно правої ноги противника. На п'ять – ривком рук ліворуч-вниз кинути противника до своєї ноги.</p> | 15 хв. | <p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги. Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відвороті куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги. Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника. Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу. Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> |
|----|---|--------|--|

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 3. | <p>Вивчення техніки виконання вузла руки руками у положенні лежачи збоку</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'явки супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і 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> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому в повільному темпі.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати без різких рухів. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> |
| 4. | <p>Вивчення техніки виконання важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. противник одним із</p> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>прийомів кинутий на килим. Одяг його правого ліктя затиснути у руці того, хто атакує. Захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч. Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе. У мить розриву захвату зціплених рук противника той, хто атакує, повинен ногами відштовхнутись від себе.</p> | | <p>в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача. Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Мери безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шикування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніки виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- вдосконалення раніше вивчених вправ;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки виконання кидка «задня підніжка».
2. Повторення техніки виконання кидка «передня підніжка».
3. Повторення техніки виконання вузла руки руками у положенні лежачі збоку, важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.
4. Вивчення техніки виконання кидка через стегно, утримання збоку у положенні лежачі, кидка через спину із захватом руки на плече.

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
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. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | питань заняття. | | а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення техніки кидка «задня підніжка» - В.П – обидва противники у фронтальній стійці. - <i>На рахунок 1</i> – захопити лівою рукою одягу під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею. - <i>На рахунок 2</i> – кроком лівої ноги вперед перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска | 10 хв. | Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати по частинах на 3 рахунки, потім вцілому в повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків праворуч (ліворуч) зі зміною партнера у парі. Заходи безпеки: кидок |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | <p>своєї лівої ноги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>На рахунок 3</i> три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч. | | повинен виконуватись від центра до країв килима. |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> - Повторення техніки виконання кидка «передня підніжка» - В.П. – обидва противники у правосторонній стійці. - Захопити правою рукою одяг на грудях або під пахвою лівої руки противника, а лівою рукою під ліктем його правої руки. Перенести вагу свого тіла на праву ногу, і обертаючи тулуб ліворуч, протягнути противника лівою рукою вперед, а правою – штовхнути праворуч-вгору. Обернутися ліворуч-кругом на правій нозі спиною до противника. Праву ногу, яка звільнилася від навантаження, підсікаючим рухом поставити всією ступнею перед правою ногою противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався у коліно правої ноги противника. Ривком рук ліворуч-вниз кинути противника до своєї ноги. | 10 хв. | <ul style="list-style-type: none"> - Розподілит и курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. - Викладачу назвати кидок, при необхіднос ті показати та пояснити техніку виконання. - Повторенн я прийому проводити по частинах під рахунок викладача, потім в цілому у повільном у темпі самостійно . - Кожен курсант виконує 10 кидків зі |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | | | <p>зміною партнера у парі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. - Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. |
| 3. | <p>Повторення техніки вузла руки руками у положенні лежачі збоку,</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині. Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'явки супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від</p> | 10 хв. | <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому в повільному</p> |

| | |
|--|--|
| <p>татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток</p> <p>виконання важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</p> <p>Одяг його правого ліктя захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч.</p> <p>Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе виконавши больовий прийом.</p> | <p>темпі.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати без різких рухів. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують</p> |
|--|--|

| | | | |
|----|--|----------------------|--|
| | | | <p>на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> |
| 4. | <p>Вивчення техніки виконання кидка «через стегно»</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</p> <p>На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p> | <p>30 хв.</p> | <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на 4 рахунки у повільному темпі.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p> |
| | <p>Вивчення техніки виконання утримання збоку у положенні лежачі</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той хто нападає, сидить із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захватити ліктьовим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти</p> | | <p>Вивчення проводиться на партнері, який не чинить опору.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати у повільному темпі без різких рухів.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе,</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>вперед-вправо, а ліву відвести назад Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення техніки виконання кидка «через спину із захватом руки на плече» - В.П. противник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату ший або одягу на грудях. - На рахунок 1 – зробити крок до противника правою ногою. - На рахунок 2 – одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. - На рахунок 3 – зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. - На рахунок 4 – різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, скручую чим рухом тулуба вліво (вправо) кинути на килим. <p>Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притискуючи тулуб противника до своєї спини.</p> | | <p>необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на його груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги; правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.</p> <p>-</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шукування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------------|--|
| | | | конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніки виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- вдосконалити раніше вивчені вправи;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення кидка із захватом ніг спереду, ущемлення Ахіллового сухожилля.
2. Вивчення кидка із захватом ніг ззаду, вузла ноги стегном та гомілкою.
3. Повторення кидків задня підніжка, передня підніжка, через стегно, через спину.
4. Повторення прийомів вузлу руки руками у положенні лежачі збоку, важіль руки через стегно із захватом руки між ніг, утримання збоку.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

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. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення техніки виконання кидка із захватом ніг спереду - В.П. противник у фронтальній стійці, ноги на ширині плечей. - На рахунок 1-захопити одягу під ліктями противника, підбити його руки догори, одночасно зробити крок вперед зігнутою у коліні ногою. - На рахунок 2- обхопити руками підколінні згини або стегно супротивника, швидко піднятися, відбиваючи ноги противника від килима, підставити свою другу ногу і кинути його на килим. <p>Вивчення техніки виконання ущемлення Ахіллового сухожилля В.П. противник лежить на спині після кидка із захватом обох ніг, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого. Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискаючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля.</p> | 15 хв. | <ul style="list-style-type: none"> - Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. - Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та нагадати техніку виконання. - - Розучування прийомів провести по розділенням. - Повторення прийому організувати вцілому у повільному темпі. - Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. <p>Зміна партнерів за командою викладача. Заходи безпеки: прийом виконувати в середньому темпі, без різких рухів.</p> |
|----|--|--------|---|

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення техніки виконання кидка із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою - В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки. - На рахунок 1 - зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна. - На рахунок 2 - потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт. - - Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера. | 15 хв. | <ul style="list-style-type: none"> - Організація групи така ж сама. - Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок викладача у повільному темпі. - Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. - Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. - Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. - Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p> |
|----|--|---------------|---|

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| 3. | Повторення техніки виконання кидків: <ul style="list-style-type: none"> - «задня підніжка» - «передня підніжка» - «через стегно» - «через плече» | 15 хв. | <p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Повторення прийомів організувати в цілому у повільному, середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p> |
| 4. | Повторення техніки виконання вузла руки руками у положенні лежачи збоку , важеля руки через стегно із захватом руки між ніг, утримання збоку. В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим. | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати у повільному, середньому темпі без різких рухів.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шукування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніки виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- вдосконалити раніше вивчені вправи;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кидка із захватом ніг спереду, ущемлення Ахіллового сухожилля.
2. Повторення кидка із захватом ніг ззаду, вузла ноги стегном та гомілкою.
3. Повторення кидків задня підніжка, передня підніжка, через стегно, через плече.
4. Повторення прийомів вузол руки руками у положенні лежачі збоку, важіль руки через стегно із захватом руки між ніг, утримання збоку.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
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

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|-------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення кидка із захватом ніг спереду та ущемлення Ахіллового сухожилля. - - В.П- противник у | 15 хв. | - Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. - Викладачу назвати кидок, при необхідності |

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | фронтальній стійці, ноги на ширині плечей. | | показати та нагадати техніку виконання. - Повторення прийому організувати вцілому в середньому темпі. - Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. Зміна партнерів за командою викладача. Заходи безпеки: прийом виконувати в середньому темпі, без різких рухів. |
| 2. | <ul style="list-style-type: none"> - Повторення кидка із захватом ніг ззаду та вузол ноги стегном та гомілкою. - - В.П- Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки. | 15 хв. | <ul style="list-style-type: none"> - Організація групи така ж сама. - - Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. - Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. - Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. - Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p> |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| 3. | Повторення кидків: <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка - передня підніжка - через стегно - через плече | 15 хв. | <p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Повторення прийомів організувати вцілому в середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p> |
| 4. | Повторення <ul style="list-style-type: none"> - вузла руки руками у положенні лежачи збоку, - важеля руки через стегно із захватом руки між ніг, - утримання збоку. <p>В П- лежачі після кидка.</p> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |

| | | | |
|----|----------------------------------|------------------|---|
| 2. | Шикування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки виконання кидка задня підніжка, передня підніжка, через стегно, через спину, із захватом ніг спереду та ззаду.

2. Повторення техніки виконання вузла руки руками лежачі збоку, вузла руки стегном та гомількою, важіля руки через стегно із захватом руки між ніг, утримання збоку, ущемлення Ахілового сухожилля.

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

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. Куртки «самбо» на кожного слухача.
3. Секундомір.
4. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: <ul style="list-style-type: none">- вправи для м'язів шиї;- рук, плечового поясу;- тулуба;- ніг;- кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок);- самастрахування при | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | | |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення техніки виконання кидків: <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка - передня підніжка - через стегно - через спину - із захватом ніг спереду - із захватом ніг ззаду | 30 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | | | нападу. Особливу увагу приділити виправленню помилки. |
| 2. | Повторення техніки виконання прийомів: <ul style="list-style-type: none"> - вузол руки руками лежачі збоку; - вузол руки стегном та гомілкою; - важіль руки через стегно із захватом руки між ніг; - утримання збоку; - ущемлення Ахілового сухожилля. | 30 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною один одного у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці. |
| 2. | Шикування, підведення підсумків. | 3 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль техніки виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка», через стегно, через спину, із захватом ніг спереду та ззаду.
2. Контроль техніки виконання: вузла руки руками у положенні лежачи збоку, вузла руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важеля руки через стегно із захватом руки між ніг, утримання збоку, ущемлення Ахіллового сухожилля.

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

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 1. | Контроль техніки виконання кидків: <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка; - передня підніжка; - кидок через стегно; - кидок через спину із захватом руки на плече; - кидок із захватом ніг спереду; - кидок із захватом ніг ззаду. | 30 хв. | <p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Назвати кидки.</p> <p>Кидки виконують по 4 курсанти в парах по черзі.</p> <p>Кидки виконуються в цілому, в швидкому темпі на правий та лівий боки.</p> <p>На виконання кожного кидка надається одна спроба.</p> <p>Заходи безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p> |
| 2. | Контроль техніки виконання: <ul style="list-style-type: none"> - вузла руки руками у положенні лежачі збоку; - важеля руки через стегно із захватом руки між ніг - утримання збоку у положенні лежачі - вузла руки стегном та гомілкою при утриманні збоку - ущемлення Ахіллового сухожилля - вузла ноги стегном та гомілкою. | 30 хв. | <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Контроль техніки виконання прийомів проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийоми.</p> <p>Прийоми виконують по 4 курсанти в парах по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Шиккування, підведення підсумків. | 4 хв. | Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, оголосити оцінки, відмітити кращих курсантів. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Під час самопідготовки проводити роботу над помилками. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

- вивчити ударні частини рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи;
- вивчити удари руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг);
- вивчити захист від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи.
2. Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).
3. Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | З м і с т | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|---------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення ударних частин | 20 хв. | Група вишикувана у дві |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи.</p> <p>ударні частин рук, ніг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - головка п'ясних кісток; - ребро долоні; - кінцеві фаланги пальців; - тильна частина кулаку; - лікоть; - коліно; - підйом та ребро стопи; - гомілка. | | <p>шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами.</p> <p>Перед показом ударних частин рук необхідно навчити курсантів правильно формувати кулак для удару. Показати ударні частини рук та ніг.</p> |
| | <p>Бойові стійки:</p> <p>Фронтальна – ступні ніг розведені на ширину плечей, носки на одній лінії, тулуб прямий, кулаки біля щелепи, лікті притиснуті до тулуба ноги злегка зігнуті у колінах, тулуб розслаблений, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах.</p> <p>Бокова (лівостороння, правостороння) – виставити ногу на крок вперед і злегка зігнути у колінах обидві ноги, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Одну руку зігнути у ліктьовому суглобі і винести вперед, утримуючи кулак на рівні голови, а друга рука притиснута до тулуба захищаючи плечем та передпліччям підребер'я, печінку або селезінку, кулак біля підборіддя.</p> <p>У практиці виділяють три дистанції: дальню, середню та ближню.</p> | | <p>Вибір стійки залежить від ситуації. Стійка повинна бути природною, врівноваженою та дозволяти пересування у будь-якому напрямі.</p> <p>З дальньої дистанції наносяться удари з кроком вперед, з середньої – удари руками та ногами, з ближньої – удари ліктями, коліном та руками.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>Способи пересування. Пересування у бойовій стійці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроком звичайним та переставним (вперед, назад, у бік вліво, вправо, по колу). При переміщенні вперед перенести вагу тіла на праву ногу і швидко винести ліву ногу вперед, одночасно з цим, права нога випрямляється, направляючи тіло вперед і підводиться за лівою на ту ж відстань. При переміщенні назад, навпаки, звільняється права нога і крокує на пів шагу назад, поштовхом лівої ноги тіло посилається назад, при цьому ліва нога відразу слідує за правою. При русі вліво першою переміщується ліва нога, права нога слідує за нею до вихідного положення, а при русі вправо першою переміщується права нога; - скачком (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою. - вправа «челнок». Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення. | <p>Група вишикувана в дві шеренги. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p> <p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p> |
| <p>Спеціальні-підготовчі вправи: Викид прямих рук вперед. В.П.: фронтальна стійка. Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя. Скручування таза. В.П.: фронтальна стійка. Підняти ліву п'яту від землі</p> | <p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між курсантами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p> <p>Виконати 10 разів на кожну ногу.</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча, прямо та через бік.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка. Вага тіла переноситься на ліву ногу, праве коліно прямо піднімається до плеча і повертається на носок у вихідне положення та товчком піднімається до плеча через бік, ті ж самі дії виконуємо лівою ногою.</p> <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p>Скручування таза з партнером.</p> <p>В.П.: ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує</p> | | <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожну ногу.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок, спина рівна, опорна нога у колінному суглобі не згинається.</p> <p>При розвороті стопи, опорна нога піднімається на носок. Виконати по 5-6 скручувань на кожну ногу.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>скручування таза у бік партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p>Винос коліна вперед В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуто у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.</p> | | <p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожну ногу по черзі.</p> |
| 2. | <p>Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг).</p> <p>Прямі удари: В.П.: фронтальна стійка. Удар розпочинається з відштовхування стопи одно іменної з рукою, що б'є ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p>Прямий удар лівою рукою в голову: В.П.: лівостороння стійка. поптовом правої ноги вперед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо прямий удар в голову. Плечем прикриває підборіддя кисть повернута. Виконавши удар</p> | 20 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із ціллю, різкий видох значно підсилюють удар.</p> |

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>В.П.: Лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги робимо невеликий крок лівою ногою в перед . Праву ногу підставляємо на таку ж відстань п'яткою назовні. Переносячи вагу тіла на ліву ногу. Виконавши удар повернутися у ВП. вихідне</p> | | <p>знаходиться біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p> |
|--|--|--|--|

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

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

| | |
|---|---|
| <p>1. Захист уклоном Уклон – зміщення тіла з лінії удару в сторону за рахунок скручування тулуба.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує уклон по направленню вправо-вперед. При захисті від удару правої руки ДН виконує уклон по направленню вліво-вперед. У момент виконання уклону стопа правої ноги повертається на носку п'ятою на зовні, права нога зігнута у колінному суглобі. У кінцевій фазі уклону руки займають положення, як у правосторонній стійці, праве плече підняте до підборіддя. При виконанні прийому ДН не повертає голову у бік та не випускає з поля зору супротивника, підборіддя опущено на груди.</p> <p>2. Захист відбивом Відбив – товчковий або ударний рух рукою, ціль якого змінити напрям удару супротивника. Відбив може виконуватися кистю або рукою, як правою так і лівою. Відбив може виконуватися у різних напрямках: вліво, вправо, верх, вниз.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в</p> | <p>Прямі удари руками та захист від них уклоном (відбивом, відходом) виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує прямий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист уклоном(відбивом, відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 прямих ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p> |
|---|---|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>лівобічній стійкі. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відбив правим передпліччям з обертом тулуба по направленню відбиву, для цього, ДН розвертає стопу правої ноги на носку п'ятою на зовні і одночасно з обертом тулуба робить відбив правим передпліччям по лівій руці. При захисті від прямого удару правою рукою виконується відбив лівим передпліччям.</p> <p>3. Захист відходом</p> <p>Відхід – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p> | | |
| | <p>Захист від ударів руками збоку</p> <p>1. Захист нирком</p> <p>Нирок – зниження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг та послідовного руху тулуба в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує нирок у низ-вправо, а у кінцевій фазі</p> | | <p>Необхідно відпрацювати виконання прийому на ближній та середній дистанції.</p> <p>Бокові удари руками та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує боковий удар рукою в голову і залишається в цьому</p> |

| | |
|---|--|
| <p>прийому при розгинанні ніг вага тіла переміщується на праву ногу. При захисту від удару правої руки виконується нирок вниз-вліво. Під час виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випустити супротивника з поля зору. По закінченню прийому прийняти вихідне положення.</p> <p>2. Захист підставкою</p> <p>Підставка – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть).</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує підставку передпліччям правої руки під удар. При захисту від удару правої руки виконується підставка передпліччя лівої руки.</p> | <p>положенні, ДН виконує захист підставкою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 бокових ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p> |
| <p>Захист від ударів руками знизу у живіт</p> <p>1. Захист підставкою</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою знизу у живіт, ДН робить крок лівою ногою вперед відходячи з лінії атаки, передпліччям правої руки блокує ударну руку ПН.</p> <p>Захист від ударів руками знизу у голову</p> | <p>Удари руками знизу та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує удар рукою знизу в голову(тулуб) і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист підставкою(відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>1. Підставка відкритої долоні</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою знизу у голову, ДН переносить вагу тіла на праву ногу, робить відхил тулуба назад і підставляє під удар долоню правої руки.</p> <p>2. Відхід</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар знизу лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p> | | <p>правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 ударів руками знизу в голову(тулуб) лівою і правою рукою і захист від них по розділах. 10 ударів кожною рукою виконує ПН, ДН захищається, потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів руками знизу та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p> |
| | <p>- захист від ударів руками навідліг.</p> <p>Захист від удару лівою рукою навідліг.</p> <p>1. Захист підставкою обох рук.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком правої ноги вперед-вправо, робить поворот тулуба вліво і підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя правої руки супротивника ліктями вниз.</p> | | <p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів лівою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім - навпаки.</p> <p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів правою рукою навідліг,</p> |

| | | | |
|-----------|--|--------------|--|
| | <p>- захист від удару правою рукою навідліг з розворотом тулуба</p> <p>1. Захист підставкою обох рук.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком лівої ноги вперед-вліво та поворотом тулуба вліво підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя правої руки супротивника ліктями вниз.</p> | | <p>другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім – навпаки.</p> |
| | <p>- захист від ударів рукою зверху.</p> <p>1. Захист підставкою.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою зверху, ДН з кроком лівої ноги вперед, підставляє під удар передпліччя лівої руки та робить захват правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> | | <p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по десять ударів лівою та правою рукою зверху, другий номер виконує захист підставкою, потім – навпаки.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час</p> |

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

- повторити ударні частини рук та ніг, бойові стійки, способи пересування, дистанції, спеціально-підготовчі вправи;
- повторення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг) та захист від них;
- вивчення ударів ногами (прямо, збоку, знизу);
- вивчення захист від ударів ногами (прямо, збоку, знизу);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | | <p>разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ. | 10 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.</p> |
| 2. | Повторення ударів руками: прямих, збоку знизу, зверху та навідліг. | 15 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Курсанти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача виконують удари лівою і правою рукою.</p> <p>Виконати по 10 ударів (прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху) в цілому кожною рукою в повільному темпі.</p> |

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

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

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

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

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН переносить вагу тіла на праву ногу і швидко піднімає зігнуту у коліні ліву ногу верх-убік та підставляє під удар гомілку. Якщо удар наноситься правою ногою підставляється права гомілка.</p> <p>- Відхід.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН розриває дистанцію за рахунок кроку назад.</p> <p>2. У тулуб</p> <p>- Підставка гомілки, відхід</p> <p>Виконуються так само як при захисті від удару збоку у стегно.</p> <p>- Захватом гомілки</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар збоку правою ногою у тулуб, ДН з кроком правої ноги у бік виконує захват передпліччям із зовні. Якщо удар наноситься лівою ногою то захват виконується з кроком лівої ноги у бік.</p> | | |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на |

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання :

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.

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

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.

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

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | | <p>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. | | |
| 1. | Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересування, дистанцій. | 20 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.</p> |
| 2. | Повторення ударів руками прямо, збоку, знизу, зверху, навідліг та захист від них. | 20 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному</p> |

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

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання :

1. Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересувань, дистанцій.

2. Повторення ударів руками: (прямо збоку, знизу, зверху, навідліг) та захист від них;
3. Повторення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
- 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-------------|--|---------------|--|
| | безпеки. | | |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення спеціально підготовчих вправ, бойових стійок, способів пересування. | 20 хв. | Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки. |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 2. | <p>Повторення ударів руками прямо, збоку, знизу, зверху, навідліг та захист від них.</p> | 20 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самотійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах.</p> <p>Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє</p> |
|----|---|--------|---|

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

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль ударів та захисту від ударів:

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,

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

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.

http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | | | вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль ударів та захисту від ударів: - бойові стійки; - способи пересування, дистанції; - удари руками та захист від них; - удари ногами та захист від них. | 60 хв. | <p>Нагадати умови проведення контролю за темою.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми</p> <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання.</p> <p>Захист від ударів виконується в парі.</p> <p>Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бойових стійок, способів пересувань, дистанції; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | <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> |

| | | | |
|-----------|------------------------------------|--------------|---|
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |
|-----------|------------------------------------|--------------|---|

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 5: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- вивчити вправи «Підйом-переворотом на високій перекладині», «Комплекс вільних вправ № 2», «Ривок гирі»;
- повторення «Комплексно-силової вправи»;
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення вправи «Підйом-переворотом на високій перекладині».
2. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2».
3. Вивчення вправи «Ривок гирі».
4. Повторення «Комплексно-силова вправа».

Література:

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

Матеріально- технічне забезпечення:

- Перекладина - 3 шт.
- Паралельні бруси - 3 шт.
- Гирі 8, 16, 24 кг. - 16 шт.
- Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття:

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|------------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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. | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».</p> <p>Техніка виконання: З вихідного положення вис на високій</p> | 15 хв. | <p>Група в двох шеренговому строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> |

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | <p>перекладині підтягнутись и одночасно піднімаючи ноги у верх, завести їх за перекладину, відкидаючи голову назад, вийти у положення «упор» та зафіксувати це положення. В вихідне положення повернутись переворотом уперед.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>Підйом переворотом на низькій перекладині.</p> <p>Підйом переворотом за допомогою.</p> | | <p>Розучування провести в цілому або за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Повторити кожну вправ у 2-3 підходах, по 3-4 рази.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки та за наданням допомоги та страхування.</p> |
| 2. | Вивчення «Комплекс вільних вправ №2». | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання.</p> <p>Розучування провести по частинам та розділенням (як комплекс вільних вправ № 1).</p> <p>Під час вивчення вправи викладач знаходиться обличчям до курсантів і проводить «дзеркальний» показ.</p> <p>На почальному етапі розучування особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>В цілому повторити вправу 2-3 рази.</p> |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| 3. | <p>Вивчення вправи ривок гирі.</p> <p>Підготовчі вправи: - підриви 1,2 руками - маятник –утримання гирі у верху за допомогою</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ з гирями різних номіналів</p> <p>Кожну вправу повторити 5-10 разів.</p> |
| 4. | <p>Повторення вправи «Комплексно-силова вправа».</p> | 10 хв. | <p>Повторення вправи провести в цілому.</p> <p>Поділити групу на 2 частини – перша виконує, друга – асистує, потім зміна.</p> <p>Виконати 2 серії: 1-а серія – виконати вправу в повільному темпі за 1 хв. 2-а серія – у швидкому темпі за 1 хв. Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Нагадати оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | <p>Завдання на самопідготовку.</p> | 1 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 6 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Підтягування на високій перекладині»;
- повторити вправи «Комплекс вільних вправ № 2», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Ривок гирі»;
- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, швидкості, силової витривалості та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години

Місце проведення: - гімнастичний майданчик , спортивна зала

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.).
2. Повторення вправи «Комплекс вільних вправ № 2».
3. Повторення вправи «Підйом-переворотом на високій перекладині».
4. Повторення вправи «Ривок гирі».

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина - 3 шт.
2. Гирі 8, 16, 24 кг - 16 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття:

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|--|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу; <ul style="list-style-type: none">- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | <p>вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</p> | | самопочуття курсантів. |
| 2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконуються в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині».</p> | 15 хв. | <p>Контроль організувати на 2 навчальних місцях . Слідкувати за технікою вправи.</p> |
| 2. | <p>Повторення вправи «Комплекс вільних вправ № 2».</p> | 10 хв. | <p>Повторити комплекс за розділеннями, та в цілому у повільному та швидкому темпах 2-3 рази.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| 3. | Повторення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині». | 15 хв. | <p>При необхідності повторити підготовчі вправи.</p> <p>Виконати вправу 2-3 підходи по 4-5 разів.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 4. | Повторення вправи «Ривок гирі». | 20 хв. | <p>При необхідності повторити підготовчі вправи.</p> <p>В цілому виконати вправи у 2-3 підходах, по 5-10 разів з гирями різного номіналу.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Нагадати оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.</p> |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття: № 7 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправ «Підйом переворотом на високій перекладині» та «Комплексно-силова вправа»;
- повторити «Комплекси № 1 на високій перекладині та паралельних брусах» та «Комплекс вільних вправ № 2»;

- розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, уміння управляти тілом у просторі та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик ,спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підйом-переворотом на високій перекладині».
2. Контроль вправи «Комплексно-силова вправа».
3. Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині та паралельних брусах».
4. Повторення «Комплексу вільних вправ № 2».

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; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та | 1 хв. | Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | в русі. | | прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині» (ч., ж). | 15 хв. | <p>Нагадати техніку виконання вправи, контрольні нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 2. | Контроль вправи «Комплексно-силова вправа». (ч., ж). | 10 хв. | <p>Нагадати техніку виконання вправи, контрольні нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p> |
| 3. | <p>Повторення «Комплексу № 1 на високій перекладині».</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - віс; - розмахування за різною амплітудою; | 15 хв. | <p>Група в двох шеренговому строю, у гімнастичній стійці.</p> <p>Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях.</p> <p>Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному студенту.</p> <p>Особливу увагу приділити</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | - зіскок. | | наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу. |
| | Повторення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.» Підготовчі вправи: - упор; - розмахування в упорі за різною амплітудою; - зіскок. | 15 хв. | Повторити 2-3 підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1- 2 рази кожному студенту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання вправи з заліченням студентів. |
| 4. | Повторення «Комплексу вільних вправ №2». | 5 хв. | Повторити комплекс в цілому 2-3 рази, у повільному, середньому та у швидкому темпі. При необхідності повторити по частинам. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 4: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- удосконалити техніку виконання підготовчих вправ для бігу;
- прийняти у курсантів нормативи з бігу на 100 м;
- навчити виконанню стрибка у довжину з місця;

- вдосконалити техніку виконання бігу на середні дистанції;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Удосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Вивчити техніку виконання стрибку в довжину з місця.
3. Приймання нормативів із бігу на 100 м.
4. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.: іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари.
2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір – 2 шт.
4. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового | 4 хв. | Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття. |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи. |
| 3. | Ходьба, біг, загально розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення підготовчих вправ для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Приймання нормативів із бігу на 100 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м. - приймання нормативів. | 15 хв. | Вправа приймається в колону по три за командою викладача Згідно затверджених нормативів Оголосити результати із бігу на 100 м. після кожного забігу. |
| 3. | Вивчення стрибка у довжину з місця. Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: | 20 хв. | Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг. У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна. |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <p>відштовхування, польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> | | <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> |
| 4. | <p>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції (див. заняття 3).</p> <p>Тренування у бігу на середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок | 15 хв. | <p>Середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки – 1500-3000 м; - жінки – 800-2000 м. <p>Біг виконується у складі групи.</p> <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття | 3 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку витривалості, підготовчі вправи для бігу |
|----|---|-------|--|

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 5: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вивчити техніку човникового бігу 10*10 м;
- контроль виконання курсантами нормативів зі стрибка у довжину з місця та з бігу на 2000 та 3000м;
- виховувати морально-вольові якості та розвивати фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки човникового бігу.
2. Повторення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
3. Приймання нормативів із стрибка у довжину з місця.
4. Приймання нормативів бігу на 2000 м – жінки, 3000 м – чоловіки.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари.
2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір - 2шт.

4. Свисток

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення техніки човникового бігу 10х10 м. 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. Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням. | 15 хв. | Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі. Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу. Шаг короткий, висока частота бігу. Нахил тулуба вперед при виході з розвороту. Вправа виконується по 2 |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | | | чоловіка на дистанції. |
| 2. | <p>Повторення стрибка у довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. Виконати кілька серій високо амплітудних стрибків із повного сиду у висоту та довжину.</p> | 5 хв. | <p>Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення.</p> <p>5-6 серій. Вправа виконується у складі всієї групи в колону по шестеро.</p> |
| 3. | <p>Приймання нормативів із стрибка у довжину з місця. - пояснення порядку приймання нормативів; - рекомендації щодо техніки відштовхування та приземлення; - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.</p> | 15 хв. | <p>Звертати увагу на правильність приземлення та надання страхування у випадку приймання нормативу на вуличному покритті. Кожному курсанту надається три спроби залік за кращою спробою. Норматив приймається в колону по одному. Оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.</p> |
| 4. | <p>Приймання нормативів із бігу на середні дистанції: - чоловіки – 3000 м; - жінки – 2000 м; - пояснення порядку приймання нормативів із бігу середні дистанції; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на: - чоловіки – 3000 м; - жінки – 2000 м.</p> | 25 хв. | <p>Вправа приймається з масовим стартом за командою викладача.</p> <p>Оголошення результатів із бігу на: чоловіки – 3000 м; жінки – 2000 м.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | Підведення підсумків | 3 хв. | Оголосити оцінки кожної |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| | заняття. | | контрольної вправи.Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку витривалості, підготовчі вправи для бігу. |

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 характеристика 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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття - нагадати про дотримання правил безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа). | 10 хв. | Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання. 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 дошкою довжиною 3.2 м., шириною 0.25-0.3 м. 6. Зруйнований міст заввишки 2 м., який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0.2x0.2 | 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>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 1х0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5х0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1х2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1х1 м.; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0.5 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>Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p> <p>Вивчення техніки подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу. 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>Вивчення техніки подолання лабіринту. Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p>Вивчення техніки подолання паркану. Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих</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"> 1. Вивчення стрибку через яму с піском; 2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; 3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість. <p>Характерні помилки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед. <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>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка</p> |
|----|---|--------|---|

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | <p>вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p> <p>Вивчення техніки подолання зруйнованого мосту. 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>виконання в залежності від обставин, може бути:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху.</p> |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | 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. |
| 2. | Шикування. Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самотійно виконувати вказані |

| | | |
|--|--|--------------------|
| | | викладачем вправи. |
|--|--|--------------------|

Тема № 4 «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 2 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- формування вмінь та навичок в подоланні єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. 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 та наклонної дошки).
3. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод вперед та у зворотному напрямку.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття - нагадати про дотримання правил безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа). | 10 хв. | Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод: подолання зруйнованої драбини. Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева). | 5 хв. | Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії: - подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями (перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди); - подолання щаблів похилої драбини (у зворотньому напрямку); - подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотньому напрямку) . Організувати допомогу та страхування. |

| | | |
|---|---------------------|--|
| <p>подолання цегляної стіни. Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p> | <p>5 хв.</p> | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення техніки пролізання у верхній проїм проводити, по розділенням на два рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі. Вивчення техніки пролізання у нижній проїм проводити за тією ж самою методикою. У зворотньому напрямку вивчення техніки подолання цегляної стіни, проводити поточним методом, двома способами: - з опорою на руку і ногу; - з опорою на обидві ноги. Організувати допомогу та страхування.</p> |
| <p>подолання траншеї, ходів сполучення. 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>5 хв.</p> | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення техніки подолання траншеї, ходів сполучення, проводити по розділенням на чотири рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі. Організувати допомогу та страхування.</p> |
| <p>метання гранати. Метання гранати — це складно координувана цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання, замах,</p> | <p>5 хв.</p> | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення метання гранати проводити за допомогою підготовчих</p> |

| | | | |
|----|--|---------------------------|---|
| 2. | <p>кидок) органічно взаємопов'язані. 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>Техніка подолання перешкоди використовується під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.</p> <p>Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод:</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>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> | <p>вправ, та по розділенням на чотири рахунки. 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. Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Повторення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стрибку через яму с піском; 2. Повторення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; 3. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 4. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість. <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання |
|----|--|---------------------------|---|

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>подолання лабіринту. Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p>подолання паркану. 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>подолання зруйнованого мосту. 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</p> | <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> | <p>гомілки маховою ноги вперед. 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. Повторення 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"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). |
|--|---|---|--|

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | споруд, висотою до 2 м.). | | - збігання по нахиленій дошці. Повторення 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. | Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед та у зворотному напрямку. | 10 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед та у зворотному напрямку проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | 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. |
| 2. | Шикування. Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні 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 єдиної смуги перешкод;

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Повторення подолання єдиної смуги перешкод вперед та у зворотньому напрямку.
2. 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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

| № | Зміст заняття | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття - нагадати про дотримання правил безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана у дві шеренги. Доведення теми та цілі заняття, навчальних питань, заходів попередження травматизму. |

| | | | |
|----|---|----------------------|---|
| 2. | <p>Стройові прийоми на місці та в русі. Вправи в ходьбі та в бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) к оберти головою; б) ривки руками перед груддю; в) ривки руками над головою; г) повороти та нахили тулуба в русі; д) біг з високим підніманням стегна та гомілки. <p>Загальнорозвиваючі вправи на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> а) колові оберти головою; б) ривки та кругові оберти руками; в) наклони та повороти тулуба; г) присідання. <p>4) Спеціальні стрибково-бігові вправи. 5) Біг з прискореннями 6) Біг у середньому темпі до 600 м.</p> | 11 хв. | <p>Відпрацювати з о/с стройові прийоми, виконання вправ на місці та в русі. Складні вправи виконуються по розділах, на 4 рахунки. Стрибкові бігові вправи та біг з прискореннями виконується поточним методом.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення подолання єдиної смуги :</p> <p>у напрямку вперед в цілому.</p> | 20 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два 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</p> |
| 3. | <p>у зворотному напрямку в цілому.</p> <p>Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.</p> | 20 хв. 20 хв. | <p>Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання.</p> <p>Вивчення провести в цілому. Пробігти ЄСП у повільному темпі, кожному 1 раз.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|---------------------------------|
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання. | 1 хв. | Проводити у складі групи. |
| 2. | Підведення підсумків заняття, доведення завдання на самостійну роботу. | 4 хв. | Група вишикувана у дві шеренги. |

Тема № 4 «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 4: «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Контроль техніки подолання ЄСП.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

| | | | вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття - нагадати про дотримання правил безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана у двох шеренговому строї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа). | 10 хв. | Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль подолання єдиної смуги перешкод . 1 | 10 хв. | Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки. Провести теоретичне опитування курсантів за знаннями технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод порядок їх подолання, нормативи. Подолання ЄСП організувати на двох напрямках. На складних елементах організувати допомогу та страхування. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | 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, кожну вправу виконати по 3-5 повторень. |
| 2. | Шикування. | 3 хв. | Шикування у 2 шеренги. |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | Підведення підсумків заняття. | | Оголосити оцінки за теоретичне опитування та виконання вправи. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 6 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- навчити техніки бігу на довгі дистанції.
- розвиток швидкості, витривалості та виховання морально-вольових якостей .

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки стрибку у довжин з місця.
3. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.
4. Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (марш-кидок).

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.: іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина - 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу; <ul style="list-style-type: none">- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення стрибка в довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. | 15 хв. | Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4-ро. |
| 2. | Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: <ul style="list-style-type: none">- біг із високим підніманням стегна;- біг із | 15 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | | поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 3. | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи для роботи рук під час бігу на короткі дистанції: - робота рук, стоячі на місці; - робота рук під час бігу на місці; Тренування техніки бігу на короткі дистанції: - пробіжки на відрізках 30 м; - пробіжки на відрізках 60 м; - на 100 м – у повну силу. | 15 хв. | Короткі дистанції: - чоловіки – 100, 200, 400 м; - жінки -100, 200 м. Вправи проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м. Повторити вправи: – 15-20 раз; – 20-25 раз – 2 рази; – 2 рази на $\frac{3}{4}$ сили: – 1 раз. |
| 4. | Вивчення техніки бігу на довгі дистанції. Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції. | 15 хв. | Довгі дистанції: - чоловіки – понад 1500 м; - жінки – понад 800 м.; Пробігти дані дистанції - 1 раз; Темп бігу на $\frac{1}{2}$ сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих). |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. Шикування. | 1 хв. | Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги. |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 7: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- прийняти нормативи із стрибку у довжину з місця та з бігу на 100 м;
- повторити техніку бігу на довгі дистанції;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Контроль зі стрибку у довжину з місця.
2. Контроль з бігу на 100 м.
3. Повторення техніку бігу на довгі дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.

5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Стартові колодки – 4 пари.
2. Прапорці – 2 шт.
3. Секундомір.
4. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль стрибка у довжину з місця: - пояснення порядку приймання нормативів із стрибка у довжину з місця; - рекомендації щодо техніки стрибка (відштовхування, польоту, приземлення), правильності вихідного положення; | 20 хв. | Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Вправа приймається в колону по одному. |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця. | | |
| 2. | Контроль з бігу на 100 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів. | 20 хв. | Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». Вправа приймається по одній особі на кожній біговій доріжці. |
| 3. | Повторення бігу на довгі дистанції: Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції. | 20 хв. | Довгі дистанції: Пробігти у складі підрозділу 3000 м. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих). |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | Оголосити результати та оцінки з контролю кожної дистанції. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку витривалості, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 8: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- прийняти нормативи з бігу на 6000 м у складі підрозділу;
- розвиток швидкості, витривалості та морально-вольових якостей під час здачі нормативів із бігу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу.
3. Прийняття нормативи з бігу на 6000 м. у складі підрозділу.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----------|--|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | <p>Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ.</p> <p>Обов'язково включати вправи на гнучкість</p> |
| 2 | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками. | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у одно шеренговому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки човникового бігу</p> <p>Максимальні прискорення 3-6 м.</p> <p>Біг з низького старту</p> | 15 хв. | <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</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | 5-6 м. Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість. | | на нахил тулуба вперед. -5-6 разів -5-6разів -5-6 разів Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою. |
| 3. | Контроль нормативів з бігу на довгі дистанції (6000 м) у складі підрозділу: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 6000 м; - рекомендації щодо техніки та тактики бігу дистанцією, режиму дихання під час бігу; - оголошення нормативів із бігу на 6000 м; - приймання нормативів. | 35 хв. | Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. Шикування. | 1 хв. | Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. Завдання на самопідготовку. | 4 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. Оголосити результати та оцінки здачі нормативів. Розвиток витривалості. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 8: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.).
- навчити курсантів комплексам № 2 на високій перекладині та на паралельних брусах, а також утримання куту у висі на високій перекладині та в упорі на паралельних брусах;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.).
2. Вивчення комплексу № 2 на високій перекладині.
3. Вивчення комплексу № 2 на паралельних брусах.
4. Вивчення техніки утримання кут у висі на високій перекладині та в упорі на паралельних брусах.

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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. | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.). | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 2. | <p>Вивчення комплексу № 2 на високій перекладині.</p> <p>Чоловіки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, підйом – переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°. <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. - вис, розмахування, зіскок махом назад з поворотом на 90°. <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування, зіскок з поворотом на 90° <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. | 15 хв. | <p>Основну частину провести круговим способом.</p> <p>Група в двох шеренговому строю в гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторити кожну вправу 2-3 рази</p> <p>Допомога: підтримуючи правою рукою за спину та лівою за стегно, не давати тілу відриватися від перекладини на початковому етапі, потім допомогти направити тіло вперед (низька перекладина).</p> <p>Стоячи збоку під перекладиною, на початку маху натиском під поперек і плече виконати розгинання. При небезпеці відриву від перекладини (дуже сильний мах, сильно прогнуте положення тіла, різке розгинання ногами) зупинити мах до проходження вертикалі (висока перекладина).</p> <p>Під час маху назад надавити руками на перекладину зверху вниз, підняти плечі як змога вище, відпустити ліву руку, розвертаючись через ліве плече, виконати зіскок.</p> |
| 3. | Вивчення комплексу № | 15 хв. | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>2 на брусах.</p> <p><u>Техніки виконання:</u></p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах, розмахування, махом назад вихід на прямі руки, махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом уперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках, розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках розмахування, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°. - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках згинання, розгинання рук в розмахуванні <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках розмахування за завданою амплітудою, махом вперед сід на одну | | <p>Група в двох шеренговому строю, обличчям до снаряду.</p> <p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання комплексу, де застосовується та які фізичні якості розвиває.</p> <p>Підготовчі вправи повторити кожному 1-2 рази.</p> <p>Допомогу та страхування надавати стоячи збоку від того, хто виконує.</p> <p>Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом носки відтягнуті,</p> <p>Під час виконання маху назад виконати сильний рух тазом та ногам назад, у верх і одночасно розгинаючи руки в ліктьових суглобах для виходу в упор на прямі руки.</p> <p>Методика розучування така ж як і у чоловіків.</p> <p>Перші дві підготовчі вправи виконати на низьких брусах.</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>жердину, зіскок з поворотом на 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою - з упору на плечах, розмахування махом уперед вихід в сід ноги нарізно за допомогою. | | В цілому комплекс виконати 2-3 рази. |
| 4. | <p>Вивчення утримання кута у висі на високій перекладені.</p> <p>В.П. – вис хватом зверху на високій перекладині.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - У положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих) до грудей; - у положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд. <p>Вивчення утримання кута в упорі на паралельних брусах.</p> | 15 хв. | <p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання, де застосовується та які фізичні якості розвиває.</p> <p>Повторити кожну підготовчу та основну вправу повторити 2-3 рази.</p> <p>Слідкувати за допомогою та страхуванням під час виконання вправ.</p> <p>Повторити кожну</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>В.П. – упор на паралельних брусах.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з положення упору на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих) до грудей; - з положення упору на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд. | | підготовчу та основну вправу 2-3рази |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 9: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів комплексам № 2 на високій перекладині та на паралельних брусах, а також утримання куту у висі на високій перекладині та в упорі на паралельних брусах;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення комплексу № 2 на високій перекладині.
2. Повторення комплексу № 2 на паралельних брусах.
3. Повторення техніки утримання кут у висі на високій перекладині та в упорі на паралельних брусах.

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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. | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення комплексу № 2 на високій перекладині.</p> <p>Чоловіки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> | 20 хв. | <p>Основну частину провести круговим способом.</p> <p>Група в двох шеренговому строю в гімнастичній стійці.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вис, підйом – переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з поворотом на 90°. <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. - вис, розмахування, зіскок махом назад з поворотом на 90°. <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування, зіскок з поворотом на 90° <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. | | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторити кожну вправу 2-3 рази</p> <p>Допомога: підтримуючи правою рукою за спину та лівою за стегно, не давати тілу відриватися від перекладини на початковому етапі, потім допомогти направити тіло вперед (низька перекладина).</p> <p>Стоячи збоку під перекладиною, на початку маху натиском під поперек і плече виконати розгинання. При небезпеці відриву від перекладини (дуже сильний мах, сильно прогнуте положення тіла, різке розгинання ногами) зупинити мах до проходження вертикалі (висока перекладина).</p> <p>Під час маху назад надавити руками на перекладину зверху вниз, підняти плечі як змога вище, відпустити ліву руку, розвертаючись через ліве плече, виконати зіскок.</p> |
| 2. | <p>Повторення комплексу № 2 на брусах.</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах, розмахування, махом назад вихід на прямі руки, махом уперед, сід ноги нарізно, | 25 хв. | <p>Група в двох шеренговому строю, обличчям до снаряду.</p> <p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання комплексу, де застосовується та які фізичні якості розвиває.</p> |

| | | |
|---|--|---|
| <p>перемах ніг всередину, мах назад, махом уперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках, розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках розмахування, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°. - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках згинання, розгинання рук в розмахуванні <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках розмахування за завданою амплітудою, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° - з упору на прямих руках розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на | | <p>Підготовчі вправи повторити кожному 1-2 рази.</p> <p>Допомогу та страхування надавати стоячи збоку від того, хто виконує.</p> <p>Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом носки відтягнуті,</p> <p>Під час виконання маху назад виконати сильний рух тазом та ногам назад, у поверх і одночасно розгинаючи руки в ліктьових суглобах для виходу в упор на прямі руки.</p> <p>Методика розучування така ж як і у чоловіків.</p> <p>Перші дві підготовчі вправи виконати на низьких брусах.</p> <p>В цілому комплекс</p> |
|---|--|---|

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>одну жердину, зіскок з поворотом на 180°</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою - з упору на плечах, розмахування махом уперед вихід в сід ноги нарізно за допомогою. | | виконати 2-3 рази. |
| 3. | <p>Повторення утримання кута у висі на високій перекладені.</p> <p>В.П. – вис хватом зверху на високій перекладині.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - У положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих) до грудей; - у положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд. <p>Повторення утримання кута в упорі на паралельних брусах.</p> <p>В.П. – упор на паралельних брусах.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> | 15 хв. | <p>Кожну вправу повторити 2-3 рази.</p> <p>Слідкувати за допомогою та страхуванням під час виконання вправ.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - у положенні упор на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих) до грудей; - у положенні упор на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд. | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 9: «Гімнастика»

Навчальна мета:

- контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч);
- контроль вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи»(ж);
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль «Підтягування на в/п» (ч., ж.).
2. Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи».
3. Повторення «Комплексу № 2 на п/ б та в/п».
4. Повторення вправи кут у висі на в/п та в упорі на п/бр.

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|---|-----------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою 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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль підтягування на високій перекладині (ч). | 15 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| 2. | Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ж). | 15 хв. | <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль провести на двох навчальних місцях.</p> |
| 3. | Повторення «Комплексу №2 на високій перекладині та паралельних брусах». | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 4. | Повторення вправи кут у висі на в/п та в упорі на п/бр. | 15 хв. | <p>Кожну вправу повторити 2-3 рази.</p> <p>Слідкувати за допомогою та страхуванням під час виконання вправ.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| | | | навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 1: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчити історію, зміст та основні правила гри з баскетболу, вихідні положення, техніку пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніку передачі м'яча однією та двома руками.
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.
2. Вивчення вихідних положень. техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
3. Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.

Література:

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

- Баскетбольні м'ячі на 50% групи.
- Свисток – 2 шт.
- Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення історії, змісту | 15 хв. | Баскетбол – спортивна |

| | | |
|---|--|--|
| <p>та основних правил гри з баскетболу.</p> <p>У баскетбол грають 2 (дві) команди, кожна з яких складається із 5 (п'яти) гравців.</p> <p>Мета кожної команди – закинути м'яча у кошик суперникові та перешкодити супротивникові закинути м'яча у власний кошик.</p> <p>Переможцем стає та команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок.</p> <p>У Правилах із баскетболу розглянути питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команда та її склад; - обов'язки і права тренера; - ігровий час, нічийний рахунок, додаткові періоди; - початок і закінчення періоду або гри; - почергове володіння м'ячем; - як грати м'ячем, закинутий м'яч та його ціна; - тайм-аут на вимогу, заміна гравців; - ведення м'яча, зайві кроки (пробіжка); - три, вісім, двадцять чотири секунди; - фоли та їх покарання, фол із дискваліфікацією, технічний фол, п'ять фолів гравця, командні фоли | | <p>командна гра з м'ячем, який закидають руками у кільце з сіткою.</p> <p>Батьківщиною баскетболу є США. Гра придумана у 1891 році в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрингфілді, штат Массачусетс.</p> <p>Пояснити зміст гри та основні положення Правил із баскетболу.</p> |
|---|--|--|

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | | | |
| 2. | <p>Вивчення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок</p> <p>Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком. Зупинки виконують для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу.</p> <p>Зупинка стрибком, повороти.</p> <p>Під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-вгору, і приземлитися одночасно на дві ноги у стійке положення.</p> <p>Повороти застосовують для уникнення активного опікування суперника під час його зупинки з метою закрити м'яч від суперника, або для відволікаючих дій (фінтів) із подальшою атакою кошика.</p> <p>Опірна нога під час поворотів повинна мати контакти з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає вперед (поворот уперед), або назад (поворот назад)</p> <p>Вправи для навчання</p> | 25 хв. | <p>Вихідні положення: Фронтальна, правостороння, лівостороння стійка.</p> <p>Пересування виконуються кроком, бігом у змінному режимі.</p> <p>Приземлення виконувати на стопу, починаючи з п'ятки з перекатом на всю стопу на зігнуті ноги</p> <p>Здійснювати на передній частині ступні опірної ноги, а пересування виконувати широкими кроками вільною ногою</p> <p>Між ходьбою біг на відрізку 10 м у повільному темпі</p> <p>Темп середній</p> <p>Під час приземлення м'яч береться у дві руки</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>зупинці стрибком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба з перекатом з п'ятки на носок - 10 м - 2 рази; - стрибки поштовхом двома ногами з одночасним приземленням на обидві стопи – 10-12 разів; - крок правою – стрибок на дві ноги; крок лівою – теж саме – 3-4 рази; - біг, за сигналом - зупинка, стрибком – 5-6 разів; - ведення м'яча по прямій за сигналом, зупинка стрибком – 2-3 рази; - теж саме у поєднанні із поворотом після зупинки – 2-3 рази. <p>Зупинка двома кроками</p> <p>Під час бігу перед зупинкою подовжити перший крок, і виконавши другий крок, набути стійкого положення.</p> <p>Перший крок виконати стопорним . Нога при ньому різко виставляється вперед і з одночасним згинанням в коліні, з перекатом з п'ятки на всю стопу. Вагу тіла перенести на стопорну ногу і виконати повну зупинку. Другу ногу поставити вперед для дотримання рівноваги.</p> <p>Вправи для навчання зупинці двома кроками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - крок прямою правою, | | <p>Після зупинки ноги повинні бути зігнутими, спина прямою, м'яч утримувати двома руками на рівні живота</p> <p>Ногу ставити на п'ятку з подальшим перекатом на всю стопу із одночасним згинанням ноги у коліні</p> <p>Сигнал подавати свистком</p> <p>Приймається, коли суперники знаходяться далеко від кошика або під час опіки нападаючого, який готується виконати кидок та центрального, який проводить атаку спиною до кошика</p> <p>Застосовується, коли суперник із м'ячем знаходиться недалеко від</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>стоячи на одній нозі, приставити другу ногу – 1-2 рази;</p> <p>- крок прямою лівою – теж саме – 1-2 рази;</p> <p>- ходьба, за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази;</p> <p>- біг за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази;</p> <p>- ведення м'яча по прямій, за сигналом – зупинка двома кроками – 2-3 рази;</p> <p>- теж саме з поворотами після зупинки - 1-2 рази.</p> | | <p>кошика</p> <p>Почергово приймати паралельну та з виставленою вперед ногою стійку</p> <p>Проводити тільки у паралельній стійці</p> |
| 3. | <p>Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.</p> <p>Передача м'яча виконується стоячі на місці, під час пересування, у стрибку і проводиться двома руками або однією рукою.</p> <p>Двома руками – від грудей, зверху, знизу.</p> <p>Однією – зігнутою рукою зверху, прямою рукою зверху, прямою рукою збоку, прямою рукою знизу.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей</p> <p>В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем.</p> <p>Швидким розгинанням ніг та рук в напрямку партнера, хльостким рухом кистями виконати передачу</p> | 20 хв. | <p>Ознайомити із класифікацією передачі м'яча</p> <p>М'яч утримувати руками на рівні живота або грудей</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>м'яча.</p> <p>Вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем. <p>Підкинути м'яч над собою, зловити його та виконати імітацію передачі м'яча - 3-4 рази;</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем. <p>Ловлення та передача м'яча партнеру у парах – 12-14 разів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теж саме – у трійках – 3-4 рази; - теж саме у колі -3-4 рази; - теж саме у парах у русі – 2-3 рази; - те ж саме у трійках у русі 2-3 рази. <p>Передача м'яча обома руками зверху</p> <p>В.П. – стійка баскетболіста, м'яч над головою.</p> <p>Відвести руки назад, зробити невеличкий замах із прогином у спині. Швидким рухом тулуба та рук вперед із хльосткою енергійною роботою кистями виконати передачу м'яча.</p> <p>Послідовність навчання передачі м'яча обома руками зверху та ж сама, що й попередня.</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху від плеча</p> <p>В.П. – стійка баскетболіста, м'яч у руці на рівні плеча. Руку із м'ячем для замаху</p> | | <p>Проводиться у парах на відстані 5м, інтервал між парами 1-2 м;</p> <p>Дистанція 5м, інтервал 4 м.</p> <p>Доцільно використовувати цей спосіб передачі м'яча центровому під щит.</p> <p>Див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей</p> <p>Виконуючи передачу м'яча під час пересування, необхідно повертати тільки верхній плечовий пояс, а не увесь тулуб.</p> <p>(див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей).</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>відвести назад, повертаючи тулуб у напрямку передачі, випрямити руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко винести її уперед. Енергійним рухом кисті руки виконати передачу м'яча.</p> <p>Послідовність навчання передачі м'яча однією зігнутою рукою зверху від плеча таж сама, що й попередні</p> | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 2: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторити вихідні положення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками;
- вивчити техніку ведення м'яча та дриблінгу;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

Навчальні питання:

1. Повторення вихідних положень техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками.
3. Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу.
4. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. 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>
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. Баскетбольні м'ячі на 50% групи
2. Секундомір – 2 шт.
3. Свисток – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|--|--------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | навчальних питань заняття. | | |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок | 10 хв. | Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази. |
| 2. | Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками. | 10 хв. | Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази. |
| 3. | Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу. 1. Ведення м'яча застосовується для | 30 хв. | Пояснити застосування ведення м'яча в баскетболі |

| | |
|---|--|
| <p>організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик, для передачі м'яча партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки, та для налагодження взаємодій з партнерами.</p> <p>2. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча уперед-униз однією рукою або почергово правою та лівою. При цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Кисть на м'яч накладається зверху, пальці, окрім великого, направлені уперед, широко розставлені. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи нахилити вперед, плече та рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча.</p> <p>3. Вправи для навчання веденню м'яча:</p> <p>4. В.П. – стоячи на правому коліні:</p> | <p>Пояснити та зразково показати техніку ведення м'яча</p> <p>Рука, якою виконується ведення м'яча, супроводжує його якомога нижче пальцями і зустрічає м'яч після відскоку від підлоги. Амортизуючи відскік м'яча, рука згинається у лікті.</p> <p>Темп повільний (ТП).</p> <p>Т.П., за сигналом – прискорення, за наступним сигналом – Т.П.</p> <p>Вздовж лицевих ліній - темп повільний, вздовж бокових – прискорення</p> |
|---|--|

| | | |
|---|--|---|
| <p>5. Ведення м'яча правою рукою на місці –</p> <p>6. 18-20 сек.;</p> <p>7. теж саме, стоячи на лівому коліні, лівою рукою – 18-20 сек.;</p> <p>8. В.П. лівобічна стійка баскетболіста.</p> <p>9. Ведення м'яча правою рукою на місці – 16-18 сек.;</p> <p>10. теж саме у правобічній стійці, лівою рукою – 16-18 сек.;</p> <p>11. ведення м'яча правою рукою під час руху по прямій - 20 м – 2-3 рази;</p> <p>12. теж саме – лівою рукою - 20 м – 2-3 рази;</p> <p>13. ведення м'яча правою рукою в колоні по одному по колу - 70м -1-2 рази;</p> <p>- ведення м'яча правою рукою в колоні по одному периметром майданчика - 70 м -1-2 рази;</p> <p>Техніка переводу м'яча перед собою Під час зближення із захисником необхідно знизити висоту відскоку м'яча і прикривати його від суперника корпусом,</p> | | <p>Пояснити, зразково показати техніку переводу м'яча перед собою.</p> <p>Кисть на м'яч накладати почергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч</p> <p>Кисть на м'яч накладати збоку-ззовні</p> |
|---|--|---|

| | | |
|--|--|---|
| <p>ногою, вільною рукою. Після відскоку кисть на м'яч накладати збоку-ззовні та рухом її та руки перевести його у підлогу ліворуч-уперед на рівні колін. Одночасно із переводом м'яча виконати крок правою ногою за спину суперника. Після повороту корпусу ліворуч зробити прискорення</p> <p>Вправи для навчання переводу м'яча перед собою:</p> <p>В.П. – фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча правою рукою на місці перед собою, накладаючи кисть на м'яч по чергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч – 18-20 сек;</p> <p>- теж саме – лівою рукою – 18-20 сек.</p> <p>В.П.- фронтальна стійка баскетболіста</p> <p>Ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою та лівою рукою – 20-25 сек;</p> <p>В.П. – лівобічна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча правою рукою на місці з переводом його перед собою на ліву та одночасним кроком уперед – 10-15 сек.;</p> <p>- В.П. – правобічна стійка баскетболіста.</p> <p>Теж саме – лівою рукою – 10-15 сек.;</p> <p>В.П. - фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча змійкою</p> | | <p>Одночасно із переводом м'яча змінювати напрямок ведення</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправ, виправляти помилки.</p> |
|--|--|---|

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <p>навколо стійок із переводом м'яча перед собою – 1-2 рази; В.П.– фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Обводка стійок із переводом м'яча перед собою – 2-3 рази. В.П.– фронтальна стійка баскетболіста.</p> <p>Ведення м'яча із протидією 0 (нападаючий-захисник) із використанням переводу м'яча перед собою – 1-2 рази.</p> | | |
| 4. | <p>Естафета.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведення м'яча до протилежної лицьової лінії і назад; - Ведення м'яча з кидком по щиту; - Передачі м'яча партнеру з пересуванням і кидком по щиту | 10 хв. | <p>Поділити групу на дві-три команди, нагадати умови виконання естафети.</p> <p>Студенти знаходяться в колонах, перший стартує за сигналом викладача.</p> <p>Передачу м'яча виконувати в руки. Обов'язково потрапити в щит з ведення, після передач, гравець який знаходиться ближче до кільця кидає.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на | 1 хв. | Закріплення вивченого |

| | | | |
|--|-----------------|--|--|
| | самопідготовку. | | матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |
|--|-----------------|--|--|

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 3: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу;
- вивчити техніку кидка м'яча з місця та у русі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховати морально-вольові якості курсантів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.
2. Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. 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>
5. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріальне забезпечення:

1. Свисток – 2 шт.
2. Баскетбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення занять

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |

| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
|----|---|--------|---|
| 1. | Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу. | 10 хв. | Провести теоретичний опит студентів з знань історії, змісту та основних положень, правил гри з баскетболу з виставленням оцінок. |
| 2. | <p>Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).</p> <p>Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.</p> <p>Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча кінчиками пальців; природне обертання м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання кидка м'яча:</p> <p>Кидок двома руками від грудей стоячи на місці:</p> <p>В.П.- стопи розташовуватися на одній лінії або одна нога висунута трохи вперед, м'яч на рівні грудей утримується пальцями, лікті у тулуба, ноги в колінних суглобах злегка</p> | 40 хв. | <p>Група у двох шеренговому строю збоку від баскетбольного щита.</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання кидка з місця та у русі, за різних дистанцій.</p> <p>Нагадати умови використання у різних ситуаціях.</p> <p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>зігнути, тулуб прямий, погляд спрямований на кошик. Одночасно з круговим рухом м'яча і ще більшим згинанням ніг в колінних суглобах м'яч підноситься до грудей. Чи не зупиняючи руху, м'яч виноситься уздовж тулуба вгору-вперед в напрямку кільця і захльостує рухом кистей, надаючи м'ячу, зворотний рух випускається з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу, тіло і руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випуску м'яча студент повертається у вихідне положення</p> <p>Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці:</p> <p>В.П.- ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна руці яка виконує кидок, висунута вперед на 10-15 сантиметрів, носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги злегка згинаються, центр</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| <p>ваги зміщується на передні частини стоп, м'яч найкоротшим шляхом виноситься над правим плечем, ліва рука підтримує м'яч збоку. М'яч повинен повністю лягти на всі фаланги пальців. Лікоть кидає руки спрямований вперед, кисть з м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча приблизно паралельна підлозі. Одночасно з розгинанням ноги «кидає» руки (правої) інша відводиться в сторону. М'яч переміщається вперед-вгору під кутом 65-70 градусів. Відрив м'яча від пальців відбувається, коли плече, передпліччя і кисть утворюють майже пряму лінію. Після відриву м'яча від пальців кисть згинається до відмови (захльостом кисті). Потім рука розслаблено опускається вниз, після чого студент приймає вихідне положення.</p> <p>Вивчення техніки кидка м'яча в русі: Техніка виконання : М'яч ловиться під широкий крок правої ноги (для правши). Наступний крок лівої укорочений, стопорить, закінчується</p> | | <p>Назвати,показати,пояснити техніку виконання кидку.</p> <p>Нагадую, що даний кидок частіше інших використовується для атаки кошика в русі з близької відстані. В основі його</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | <p>відштовхуванням майже вертикально вгору. М'яч виноситься на кисть правої руки і в найвищій точці стрибка м'яким рухом кисті направляється в щит. Гравець приземляється на обидві ноги.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення кидка у русі: В.П. - в 4-5 м. Від стіни права нога позаду. Енергійно посилаючи м'яч вперед - вниз, зловити м'яч під широкий крок правою. Виконати короткий стопорить крок лівою ногою і в стрибку направити м'яч на вказаний викладачем орієнтир на стіні.</p> <p>В.П. - з м'ячем в 3-4 м. Від кошика справа. Кидок м'яча після короткого ведення.</p> | | <p>лежить двох шагова техніка.</p> <p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p> |
| 3. | <p>Естафета.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведення м'яча до протилежної лицьової лінії і назад; - Ведення м'яча з кидком по щиту; - Передачі м'яча партнеру з пересуванням і кидком по щиту | 10 хв. | <p>Поділити групу на дві-три команди, нагадати умови виконання естафети. Студенти знаходяться в колонах, перший стартує за сигналом викладача. Передачу м'яча виконувати в руки. Обов'язково потрапити в щит з ведення, після передач, гравець який знаходиться ближче до кільця кидає.</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|---|
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Вдосконалення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, куwirки 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

4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | |
|-----------|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | <p>спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | |

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

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

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

| | | | |
|-----------|---|--------------|--|
| | через ліве плече, кроком лівої ноги назад по колу, виконати звільнення від захвату. На рахунок 4: Провести загинання руки за спину. | | повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|-----------|--|
| 1. | Підготовча частина- 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, |

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

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 1. | <p>Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.</p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху з переду.</p> <p>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> <p>- звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху з переду.</p> <p>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> | 20 хв. | <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p> |
| 2. | <p>Повторення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та з задку.</p> | 20 хв. | <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p>дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p> |
|--|--|--|--|

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати крок правою (лівою) ногою в сторону. Провести загин руки за спину.</p> <p>- звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук ззаду.</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 крок правою (лівою) ногою в сторону. Провести загин руки за спину.</p> | | <p>виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p> |
|--|--|--|---|

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

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: о .
<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

4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | | | Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду. | 15 хв. | <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> |
| | <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому: розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника о себе.</p> | | <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий. | | виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб. Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину. |
| 2. | Повторення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та з заду. | 15 хв. | Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому. Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача. |
| 3. | Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) з переду та з заду. | 15 хв. | Прийом виконується у парах. Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому. Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному та середньому темпі. |
| 4. | Вивчення звільнення від захвату ніг з переду. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду Виконання прийому: правою (лівою) ногою | 15 хв. | Прийом виконується у парах. Зразково показати виконання прийому в цілому. Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не |

| | | | |
|-----------|---|--------------|--|
| | зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника. Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину. | | встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт». Виконати 7-8 разів у повільному та середньому темпі. |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, о себе 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.: о .
<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

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>

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|-----------|--|
| 1. | Підготовча частина -15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. |

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

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 1. | Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) з переду. | 15 хв. | <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому у середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> |
| 2. | Повторення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками з переду та ззаду. | 15 хв. | <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p> |

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

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

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Контрольні питання:

1. Контроль звільнення від захватів та обхватів.

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, в.рку 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.: в..
<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

4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

4. Свисток.

План проведення заняття

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

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 13: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;

- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|--|-----------|---|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. |

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

| Основна частина – 60 хв. | | | |
|--------------------------|---|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</p> <p>- затримання при підході з переду загинанням руки за спину ривком у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- дожиманням кисті; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | | | Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони. |
| 3. | <p>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</p> <p>- важелем руки назовні; В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини; В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки через передпліччя. В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------|---|
| 4. | <p>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</p> <ul style="list-style-type: none"> - важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку. - важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку. - важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку. - важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду. | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 12 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- контроль за темою «Способи затримання»
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході з переду, ззаду, збоку.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

3. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| | | | На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1 . | Затримання при підході: 3 переду 3 боку 3 заду | 60 хв. | Довести умови виконання контролю. Провести теоретичне опитування за знаннями правових підстав застосування фізичної сили. спеціальних засобів проведення поверхневої перевірки. На контроль винести 5-6 прийомів. Всі прийоми виконуються у русі, у швидкому темпі, з різними партнерами. Звернути увагу на техніку виконання прийомів. |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого |

| | | | |
|--|--|--|------------|
| | | | матеріалу. |
|--|--|--|------------|

Тема № 10 : «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від удару ножем зверху.
2. Вивчення захисту від удару ножем збоку.
3. Вивчення захисту від удару ножем знизу.

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|--------------|--|
| | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення захисту від удару ножом зверху.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник</p> | 20 хв. | <p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому.</p> <p>Показати прийом по частинах: на чотири рахунки.</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>наносить удар ножом правою рукою зверху. Виконання прийому</p> <p>На рахунок 1: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.</p> <p>На рахунок 2: Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>На рахунок 3: Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>На рахунок 4: Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!» Після засвоєння техніки захисту першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисних дій від ударів ножом проводити груповим методом.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p> |
| 2. | <p>Вивчення захисту від удару ножом збоку. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом збоку в шию.</i> <u>Виконання прийому</u> На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром</p> | <p>20 хв.</p> <p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин.</p> <p>На рахунок 2: Лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 3: З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу та обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p> |
| 3. | <p>Вивчення захисту від удару ножем знизу. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем знизу в живіт.</i> <u>Виконання прийому</u> На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним</p> | 20 хв. | <p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою</p> |

| | | | |
|-----------|--|--------------|---|
| | <p>передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 2: Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок 3: Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження</p> | | <p>«Готуйсь!. Прийом!» Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно!</p> <p>Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном.</p> <p>Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p> |
| | Заключна частина | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторити захист від удару ножем зверху, з боку, з низу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - захист від удару ножем зверху. <p>В.П. – працівник поліції</p> | 12 хв. | <p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та</p> |

| | | | |
|--|---|----------------------|---|
| | <p>знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2: Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p> | | <p>другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази.</p> <p>Тренування ударів ножом проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p> |
| | <p>- захист від удару ножом з боку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою збоку в шию. Виконання прийому На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки</p> | <p>12 хв.</p> | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Повторити вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Повторити прийому у</p> |

| | | | |
|--|---|---------------------|---|
| | <p>виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2: З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Блокування виконувати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p> |
| | <p>- захист від удару ножем знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт. Виконання прийому.</p> <p>На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та</p> | <p>6 хв.</p> | <p>Показати виконання прийому в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Тренування ударів ножем</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p> | | <p>проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p> |
| 2. | <p>Вивчення захисту від удару ножом прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом прямо. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та</p> | 16 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбиву озброєної руки.</p> <p>Добитися обеззброювання супротивника ударом руки по озброєній кисті нападника.</p> <p>Удар в уразливу точку позначати обов'язково!</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Тренування ударів ножом проводити одночасним, або</p> |

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

| | | | |
|-----------|---|--------------|--|
| | променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження. | | техніки виконання. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати». |
| | <u>Заключна частина 5 хв.</u> | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - захист від удару ножем зверху. <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.</p> | 30 хв. | <p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та</p> |

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

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

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

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

Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</p> <p>- захист від удару ножем зверху.</p> | 30 хв. | <p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та</p> |

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> |
| | <p>- захист від удару ножем знизу.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла</p> | | <p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу</p> |

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

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | | | Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати». |
| 3. | <p>Повторити захист від удару ножем навідліг.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаючись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p> |
| | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на |

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

Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- контроль захисту від ударів ножем (зверху, збоку, знизу, прямо, навідліг);
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей;

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від загрози холодною зброєю.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | вправи; | | <p>стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Контроль захисту від удару ножем зверху, знизу, прямо, збоку, навідліг. | 60 хв. | <p>Опитати 8 – 10 курсантів, за порядком застосування поліцейських заходів, а також техніки виконання прийомів застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p> |
| | Заклучна частина 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Практичне заняття № 1: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову, у груди, у живіт.
2. Вивчення захисту від загрози вогнепальної зброї ззаду у голову, у спину, у поперек.

Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf.
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | вказівки |
|----------|---|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову (груди). В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову. На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження. | 15 хв. | Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Звернути увагу на правильність виконання важеля руки супротивника досередини. Зброю забирати під час виконання важеля руки |

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| | <p>На рахунок 2: захоплює руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи розслаблюючий удар в правою ногою,</p> <p>На рахунок 3: виконує важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконує загин руки ДН за його спину та переводить його на супроводження.</p> | | <p>досередини «дожимом на кисть».</p> <p>Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди.</p> <p>Слідкувати за тим, щоб при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p> |
| | <p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.</p> <p>Вихідне положення (ВП) – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у живіт.</p> <p>На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює лівою рукою праве передпліччя ДН біля кистьового згину, правою рукою (основою долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті ДН, вибиваючи зброю.</p> <p>На рахунок 3: лівою ногою наносить розслаблюючий удар,</p> | <p>15 хв.</p> | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконати у повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>Звернути увагу на правильність виконання важеля руки назовні з подальшим загинанням її за спину.</p> <p>Слідкувати за тим, щоб при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p> |

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

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>спиною до ДН з піднятими догори руками</p> <p>На рахунок 1: ПН швидко розвертається праворуч відходячи з лінії ураження, правою рукою відводить озброєну руку ДН, лівою захоплює його за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує важіль руки назовні, обеззброюючи ДН.</p> <p>На рахунок 4: переводить ДН на супроводження.</p> | | <p>(ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконати у повільному темпі 5-6 разів.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 2: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання:

1. Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.
2. Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду, із-за поясу, з внутрішньої кишені із чобота.
3. Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.

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.
2. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.
3. Навчально – методичний посібник «Самозахист без зброї», Харків, 1994р.
4. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | <p>Шикування в дві шеренги. 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 про заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування курсантів за попередніми темами. | 5 хв. | Провести вибіркоче опитування курсантів за попередіми вивченими матеріалами. |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду.</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>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> | 5 хв. | <p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимою кисті» із переведенням на супроводження.</p> <p>Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| | <p>Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду.</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>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> | 5 хв. | <p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому.</p> <p>Кількість повторень 5-7 разів.</p> |
| 2. | <p>Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця</p> | 25 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку</p> |

| | |
|---|---|
| <p>витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.</p> <p>Обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу:</p> <p>В.П.: ПН – стоїть спереду, ДН – праворуч.</p> <p>На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2: наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину.</p> <p>На рахунок 4: застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження.</p> | <p>виконання вправи (прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі, кількість повторень 5-6 разів.</p> |
| <p>Обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із внутрішньої кишені:</p> <p>В.П.: – ПН стоїть спереду, ДН – праворуч.</p> <p>На рахунок 1: ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя</p> | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають.</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2: наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4: натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання за допомогою вузла руки, після чого переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супровід.</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 також обов'язково відпрацьовувати на ліву руку.</p> |
| | <p>Обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із чобота:</p> <p>В.П.: – стоячи на відстані 1-2 кроки спереду-праворуч супротивника.</p> <p>На рахунок 1: нанести удар носком лівої ноги по кисті противника, яка витягує зброю.</p> <p>На рахунок 2: захопити озброєну руку противника за кисть. Виконуючи «важіль руки назовні», кинути супротивника на підлогу.</p> <p>На рахунок 3: провести загинання руки за спину та переведення на</p> | | <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 3 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці супротивник кинув зброю, її необхідно відкинути або відштовхнути в бік.</p> <p>Для забезпечення безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | конвоювання. | | |
| 3. | <p>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. На рахунок 1: захопити руку нападника. На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника збоку: В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку. На рахунок 1: захоплюючи праву руку супротивника та</p> | 20 хв. | <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути або відштовхнути убік після виконання кидка або</p> |

| | | |
|---|--|---|
| | <p>повертаючись на 180°.</p> <p>На рахунок 2: нанести удар рукою йому у підборіддя.</p> <p>На рахунок 3: виконати важіль руки через передпліччя.</p> <p>На рахунок 4: дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника ззаду:</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя.</p> <p>На рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись навколо своєю осі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p> | <p>загинання руки за спину. І тільки після забезпечення своєї безпеки від подальшого нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь-яку руку нападника.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Розслабляючий удар по уразливим точкам тіла можна наносити як рукою так і ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | |

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

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 3: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання

1. Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
2. Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.
3. Вивчення захисту від погрози рушницею спереду, у спину, впритул.

Література:

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

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

4. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загальнорозвиваючі та | 11 хв. | Включати вправи на |

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| | спеціальні вправи у русі і на місці. | | розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування курсантів за попередніми темами. | 5 хв. | Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами. |
| 1. | <p>Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>1). Із-за поясу: В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із-за поясу знаходячись спереду від поліцейського (перший номер ПР).</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 та виконує «важіль руки назовні», кидає на підлогу.</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання за допомогою вузла руки, після чого переводить його з положення «лежачи на спині» у положення</p> | 20 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>«лежачи на животі», обеззброює та переводить на супровід (конвоювання).</p> <p>2). Із внутрішньої кишені:</p> <p>В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із внутрішньої кишені, поліцейський (перший номер ПН) стоїть спереду- праворуч.</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 та виконує «важіль руки назовні», кидає на підлогу.</p> <p>Ннатискаючи на кисть супротивника, виконує утримання за допомогою вузла руки, після чого переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює та переводить на супровід (конвоювання).</p> <p>3). Із чобота:</p> <p>В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із чобота, а поліцейський (перший номер ПН) стоїть на</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>відстані 1-2 кроки спереду-праворуч від ДН.</p> <p>ПН наносить удар носком лівої ноги по кисті ДН, захоплює озброєну руку за кисть та виконуючи «важіль руки назовні», виконує кидок на підлогу.</p> <p>Проводить загинання руки за спину та переведення на конвоювання.</p> | | |
| 2. | <p>Повторення захисту при намаганні злочинця заволодіти зброєю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>1). З кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. 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>2). З кобури працівника збоку: В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку, захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°,</p> | 15 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>нанести удар рукою йому у підборіддя, виконати важіль руки через передпліччя, дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>3). З кобури працівника ззаду: В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть ДН за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя. Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини, виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p> | | |
| 3. | <p>Вивчення захисту від погрози рушницею спереду: В.П. – стоячи обличчям до супротивника. На рахунок 1: 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</p> | 20 хв. | <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Вивчення проводиться у</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | <p>рукою.</p> <p>На рахунок 2: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p> | | <p>повільному темпі, кількість повторень 5-6 разів.</p> |
| | <p>Вивчення захисту від погрози рушницею у спину, впритул:</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1: з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника.</p> | | <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи до противника спиною з піднятими руками. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача мінюються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі, кількість повторень 5-6 разів.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення | 1 хв. | Вправи провести в |

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

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 4: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- повторити прийоми захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Повторення захисту від погрози рушницею спереду впритул.
2. Повторення захисту від загрози рушницею ззаду впритул.
3. Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.
4. Повторення захисту при намаганні витягти вогнепальну зброю.

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.

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. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загальнорозвиваючі та | 11 хв. | Включати вправи на |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | спеціальні вправи у русі і на місці. | | розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування курсантів за попередніми темами. | 5 хв. | Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами. |
| 1. | <p>Повторення захисту від погрози рушницею спереду впритул.</p> <p>В.П. – поліцейський (ПН), стоячи обличчям до супротивника (ДН), 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.</p> <p>Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p> | 10 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку.</p> |
| | <p>2). Повторення захисту від загрози рушницею у спину впритул:</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з</p> | 10 хв. | Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах. |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>піднятими догори руками, з кроком правої ноги праворуч-вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою, одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги та ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника.</p> | | <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи до противника спиною з піднятими руками. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку.</p> |
| 3. | <p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.</p> <p>1). Спереду:</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>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> | 10 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супровід.</p> <p>Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | | | повільному темпі. |
| | <p>2). Ззаду: 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 супровід.</p> | 10 хв. | <p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище. За командою викладача курсанти міняються ролями. Прийом виконується в цілому Прийом виконується в цілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| 4. | <p>Повторення захисту при намаганні злочинця заволодіти зброєю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>1). З кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. 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</p> | 15 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) в цілому, та по частинах. Група поділяється на перші та другі номери. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою. За командою викладача міняються ролями. Прийоми виконуються в цілому як на праву так і на ліву руку. Кількість</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | <p>конвоювання.</p> <p>2). З кобури працівника збоку: 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, дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>3). З кобури працівника ззаду: В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть ДН за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя. Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини, виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p> | | <p>повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу</p> |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| | | | повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 5: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- контроль виконання 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 спереду та ззаду.
2. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.
3. Контроль обеззброєння злочинця при намаганні витягти зброю.
4. Контроль захисту від загрози рушницею.

Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf.
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. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль захисту від загрози вогнепальної зброї.</p> <p>захист від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.</p> <p>захист при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.</p> <p>обеззброєння злочинця при намаганні витягти зброю.</p> <p>захист від загрози рушницею.</p> | 60 хв. | <p>Довести умови проведення контролю. Перевирити рівень знань правових підстав застосування фізичної сили, спеціальних засобів та поверхневої перевірки. На контроль винести 5-6 питань.</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку; - не відійшов з лінії атаки; - при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги; - зброя залишається без контролю; - при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з |

| | | | |
|----|---|--------------|---|
| | м'язів. | | дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 9: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення комплексу №2 на високій перекладині та паралельних брусах;
- розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення комплексу 2 на високій перекладині;
2. Вдосконалення комплексу 2 на паралельних брусах;
3. Комплексне тренування;
4. Естафета.

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. Паралельні 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; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 техніку безпеки на занятті. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | | | На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині». | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 2. | Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах». | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 3. | <p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; | 15 хв. | <p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; -сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів. | | |
| 4. | Естафета. Умови виконання: - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету. | 5 хв. | Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колоні по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 10: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;
- вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, уміння управляти тілом у просторі, силовій витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».
2. Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині».
3. Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

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.
4. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі | 10 хв. | Виконуються в колону по |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | <p>вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | | <p>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-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи «Підйом- переверотом на високій перекладині» | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> |
| 2. | Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині» | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи. В цілому комплекс кожному виконати 1-2 рази.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| 3. | Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах» | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи. В цілому комплекс кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 4. | <p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на високій перекладині -5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів. | 10 хв. | <p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |

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

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 11 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» (ч.), «Комплексно-силова вправа» (ж.).
- розвиток швидкості, координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості.
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.).
2. Контроль «Комплексно-силова вправа» (ж.).
3. Естафета.

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. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

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

| | | | вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</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> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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 | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| 1. | Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.) | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 2. | Контроль «Комплексно-силової вправи» (ж.) | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p> |
| 3. | Естафета. Умови виконання: - Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету. | 10 хв. | <p>Групу поділити на 2 частини.</p> <p>Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок.</p> <p>Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 8 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу, техніку бігу на середні дистанції, стрибка у довжину з місця;
- контроль з бігу на 100 м;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якість;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль нормативів із бігу на 100 м.
3. Вдосконалення стрибка в довжину з місця.
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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці - 2 шт.
2. Секундоміри - 2 шт.
3. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <p>шеренги.</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> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Підготовчі вправи для бігу: <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p> |
| 2. | Контроль з бігу на 100 м: <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м. - приймання нормативів. | 15 хв. | <p>Вправа приймається в колону по три за командою викладача.</p> <p>Згідно затверджених нормативів.</p> <p>Оголосити результати із бігу на 100м. після кожного забігу.</p> |
| 3. | Вдосконалення стрибка у довжину з місця. Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з | 20 хв. | <p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | <p>місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> | | <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чол.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції (див. заняття 3).</p> <p>Тренування у бігу на середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок. | 10 хв. | <p>Біг виконується у складі групи.</p> <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час</p> |

| | | | |
|----|---|-------|---|
| | | | виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 9: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу; човникового бігу 10х10м;
- прийняти нормативи з стрибка у довжину з місця та з бігу на 1000м;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу 10х10 м.
3. Контроль стрибка у довжину з місця.
4. Контроль з 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.
5. 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

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина-15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: <ul style="list-style-type: none">- біг із високим підніманням стегна;- біг із захльостом гомілки;- біг стрибками;- біг дрібними кроками;- біг із прискоренням. | 10 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м. Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і | 10 хв. | Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі. Елементи вправи (розгін, |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | <p>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>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p> | | <p>біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p> |
| 3. | <p>Контроль стрибка у довжину з місця.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів; - рекомендації щодо техніки відштовхування та приземлення; - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця. | 20 хв. | <p>Звертати увагу на правильність приземлення та надання страхування у випадку приймання нормативу на вуличному покритті.</p> <p>Кожному курсанту надається три спроби залік за кращою спробою.</p> <p>Норматив приймається в колону по одному.</p> <p>Оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.</p> |
| 4. | <p>Контроль із бігу на 1000 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м. - приймання нормативів | 20 хв. | <p>Вправа приймається з масс стартом за командою викладача.</p> <p>Згідно затверджених нормативів.</p> <p>Оголосити результати із бігу на 1000 м. після кожного забігу.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 10 хв | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | Підведення підсумків | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | заняття. | | шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 10: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку бігу на короткі та довгі дистанції, човникового бігу, та стрибок у довжину з місця;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
3. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.

http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції.</p> <p>Техніка бігу на короткі дистанції.</p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p> <p>Підготовчі вправи для роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці; - робота рук під час бігу на місці. <p>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м; - пробіжки на відрізках 60 м; - на 100 м – у повну силу. | 15 хв. | <p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки – 100, 200, 400 м; - жінки -100, 200 м. <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі дистанції на відрізьку 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м.</p> <p>Повторити вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> – 15-20 раз; – 20-25 раз <p>– 2 рази;</p> <p>– 2 рази на $\frac{3}{4}$ сили:</p> <p>– 1 раз.</p> |
|----|---|--------|---|

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 2. | <p>Вдосконалення стрибка в довжину з місця.</p> <p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p> | 15 хв. | <p>Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення човникового бігу 10х10 м.</p> <p>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 ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p> | 15 хв. | <p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення бігу на довгі дистанції:</p> <p>Біг із прискоренням</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 500 м <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - « - 400 м <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м | 15 хв | <p>Вправа виконується в колону по 4 з дистанцією 5-6 м поточним методом. Всі пробіжки виконуються на $\frac{3}{4}$ сили.</p> <p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <ul style="list-style-type: none"> -2-3 рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази |

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | <p>- пробіжки 400 м Біг прямою доріжкою: - пробіжки 400 м - пробіжки 600 м - біг на 1000 м із низького старту.</p> | | <p>-1-2рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази -1 раз Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки. Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | <p>Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.</p> | 1 хв. | <p>Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.</p> |

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 11: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу, бігу на довгі дистанції, човникового бігу та стрибку у довжину з місця;
- розвивати швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| 1. | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</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> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | <p>Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ.</p> <p>Обов'язково включати вправи на гнучкість.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p> |
| 2. | <p>Контроль з бігу на 100 м.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м. | 15 хв. | <p>Вправа приймається в колону по три за командою викладача</p> <p>Згідно затверджених нормативів.</p> <p>Оголосити результати із бігу на 100 м. після кожного забігу.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | - приймання нормативів. | | |
| 3. | <p>Вдосконалення човникового бігу 10х10 м.</p> <p>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 ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p> | 15 хв. | <p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p> |
| | <p>Вдосконалення стрибка у довжину з місця.</p> <p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p> | 5 хв | <p>Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення.</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по 4.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення бігу на довгі дистанції:</p> <p>Біг із прискоренням</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 500 м <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - « - 400 м <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - пробіжки 400 м | 15 хв | <p>Вправа виконується в колону по 4 з дистанцією 5-6 м поточним методом Всі пробіжки виконуються на $\frac{3}{4}$ сили.</p> <p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <ul style="list-style-type: none"> -2-3 рази -1-2 рази <ul style="list-style-type: none"> -1-2 рази -1-2 рази |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>Біг прямою доріжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 600 м - біг на 1000 м із низького старту. | | <p>-1-2рази -1-2 рази</p> <p>-1-2 рази -1-2 рази -1 раз</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік.</p> <p>Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | <p>Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.</p> | 1 хв. | <p>Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.</p> |

Тема №1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 12: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку човникового бігу 10х10 м;

- прийняти нормативи у стрибку у довжину з місця та бігу на 3000 м (ч), 2000 м (ж);
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення човникового бігу 10х10 м.
2. Контроль стрибка у довжину з місця.
3. Контроль з бігу на 3000 м. (ч), 2000 м. (ж).

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці - 2 шт.
2. Секундомір - 2 шт.
3. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина-15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної |

| | | | |
|----------|--|--------|--|
| | <p>вигляду;</p> <p>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</p> | | <p>форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення човникового бігу 10х10 м.</p> <p>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 ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p> | 15 хв. | <p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p> |
| 2. | <p>Контроль стрибка у довжину з місця.</p> <p>- пояснення порядку приймання нормативів .</p> <p>- рекомендації щодо техніки відштовхування та приземлення.</p> <p>- оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.</p> | 15 хв. | <p>Звертати увагу на правильність приземлення та надання страхування у випадку приймання нормативу на вуличному покритті.</p> <p>Кожному курсанту надається три спроби залік за кращою спробою.</p> <p>Норматив приймається в колону по одному</p> <p>Оголошення нормативів із</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | | | стрибка у довжину з місця. |
| 3. | Контроль з бігу на 3000 м. (ч), 2000 м. (ж) - чоловіки - 3000 м; - жінки - 2000 м. - пояснення порядку приймання нормативів із бігу - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів . | 30 хв. | Контроль організувати у двох забігах. 1- жінки , 2- чоловіки. Після фінішування необхідно 1-2 коло перейти на повільний біг або ходьбу для відновлення дихання. Оголошення результатів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж). |
| 3 | Заклучна частина – 5хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. Шикування. | 1 хв. | Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 12: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;
- вдосконалення Комплексу № 2 на паралельних брусах;
- розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість години 2 години.

Місце проведення гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».
2. Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі».
3. Вдосконалення «Комплексу № 2 на 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. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні 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; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині» (ч, ж). | 20 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування. |
| 2. | Контроль вправи «Згинання розгинання рук з упору лежачі» (ч., ж.). | 20 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| 3. | Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах». | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Повторити комплекс 1-2 рази.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 3 | Заклуччна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема: «Гімнастика»

Практичне заняття № 13 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високий перекладині» та «Комплекс № 2 на паралельних брусах» (ч,ж);
- розвиток координації рухів, швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині».
2. Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
3. Естафета.

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.
4. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

Матеріально - технічне забезпечення:

1. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Гімнастична лавка - 1 шт.
4. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|--------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | 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"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині». | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 2. | Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах». | 30 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| 3. | Естафета. Умови виконання: пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету. | 10 хв. | Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом. |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема №3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №4: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчити історію, зміст та основні правила гри з волейболу, техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу, двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Вивчення техніки передачі м'яча зверху, двома руками.
3. Вивчення техніки прийому м'яча знизу, двома руками.
4. Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. 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>
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. Свисток – 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|---|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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, | 1 хв. | Проводиться згідно |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | вправи на увагу на місці та в русі. | | стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу. | 10 хв. | Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів. Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс. |
| 2. | Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками. | 15 хв. | Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками. |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені. З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками: - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>- передача м'яча партнеру після підкидання його над собою</p> <p>- теж саме, але після точного накиду м'яча партнером;</p> <p>- зустрічна передача м'яча.</p> | | <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> |
| 3. | <p>Вивчення техніки прийому м'яча знизу.</p> <p>Техніка виконання: Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, умови використання.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом. М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання прийманню м'яча знизу двома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття низької стійки волейболіста; - імітація приймання бокового м'яча; - імітація приймання нападаючого удару; - приймання м'яча після верхньої передачі партнером; - теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою; - теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу. | | <p>Повторити – 3-4 рази</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів.</p> |
| 4. | <p>Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Техніка виконання: Стати обличчям до сітки, ліву ногу поставити попереду, м'яч у лівій руці.</p> | 20 хв. | <p>Пояснити та зразково показати студентам техніку верхньої прямої подачі м'яча.</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | <p>Підкинути м'яч ближче до правого плеча, праву руку, зігнути у ліктьовому суглобі, відвести для замаху, тулуб повернути праворуч, вагу тіла перемістити на праву ногу.</p> <p>Коли м'яч починає опускатись, тулуб розігнути, та повернути ліворуч, вагу тіла перемістити на ліву ногу. Одночасно рука починає рухатись на удар. Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання верхній прямій подачі м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація подачі м'яча; - подача м'яча із 4-6 м через сітку у межі протилежного майданчика; - теж саме з-за лицьової лінії; - теж саме, тільки після 10-ти віджимань від підлоги. | | <p>Група вишикувана в одну шеренгу з інтервалом 1 м. Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити 3-4 рази</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 3-4 рази.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |

| | | | |
|----|-------------------------------|--------------|--|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 5: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- закріпити техніку передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками.
2. Повторення техніки прийому м'яча з низу двома руками.
3. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Свисток - 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <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 про дотримання техніки безпеки на занятті.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <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"> - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 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-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому</p> | 15 хв. | <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи: - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>- передача м'яча партнеру після підкидання його над собою;</p> <p>- теж саме, але після точного накидання м'яча партнером;</p> <p>- зустрічна передача м'яча.</p> | | <p>швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> |
| 2. | <p>Повторення техніки приймання м'яча знизу двома руками</p> <p>Техніка виконання: Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом. М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> | 15 хв. | <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча в підгрупах виконуються почергово.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - прийняття низької стійки волейболіста; - імітація приймання бокового м'яча; - імітація приймання нападаючого удару; - приймання м'яча після верхньої передачі партнером; - теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою; - теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар. | | <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p> |
| 3. | <p>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача м'яча з близької дистанції; - подача м'яча з середньої дистанції; - подача м'яча з дальньої дистанції. | 15 хв. | <p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p> |
| 4. | Двостороння гра. | 15 хв. | Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| | м'язів. | | вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 6: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- перевірити рівень знань курсантів з історії, змісту та правил гри з волейболу
- закріпити техніку, передачі м'яча зверху двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль рівня знань курсантів з історії, змісту та правил гри з волейболу.
2. Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.
3. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

Література:

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

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

3. 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>

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. Свисток - 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|------------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | | <p>спортивній 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 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль рівня знань курсантів з історії, змісту та правил гри | 15 хв. | Провести теоретичне опитування вивчаемого матеріалу. |
| 2. | <p>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками; - передача м'яча партнеру після підкидання його над собою; - теж саме, але після | 10 хв. | <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергові.</p> <p>Потім на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>точного накидання м'яча партнером;</p> <p>- зустрічна передача м'яча.</p> <p>Приймання м'яча знизу двома руками</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>- прийняття низької стійки волейболіста рази;</p> <p>- імітація приймання бокового м'яча;</p> <p>- імітація приймання нападаючого удару;</p> <p>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером;</p> <p>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою;</p> <p>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</p> | | <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті</p> |
| 3. | <p>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>- подача м'яча з</p> | 20 хв. | <p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | близької дистанції. - подача м'яча з середньої дистанції. - подача м'яча з дальньої дистанції. | | майданчику. Підчас виконання вправ виправляти помилки. |
| 4. | Двостороння гра | 15 хв. | Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 1 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними і застосовувати їх за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

2. Вивчення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду або намагаються його захопити за ноги ззаду.

3. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию 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

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 |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина - 15 хв | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | у русі. | | стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самострахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> |
| 2 | Основна частина - 60 хв | | |
| 1. | <p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху-ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i></p> <p>Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.</p> | 20 хв. | <p>Перешикувати групу у три шеренги.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після ознайомлення з вправою викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується по розділеннях на рахунок один, два. три,</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», «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><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>На рахунок 1: Працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 2: Перевертає супротивника на живіт і</p> | <p>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>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> <p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати на два рахунки. Команди подавати чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p> <p>«Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
| <p>виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». 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><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку супротивника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!», працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під</p> | <p>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>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> |
|--|--|

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> | | |
| 2. | <p>1). Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду. <i>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i> 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. На рахунок 2: Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий 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. На рахунок 3 виконує больовий контроль</p> | 20 хв. | <p>Назвати, зразково показати вправу вцілому. Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушаючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> |

| | | | |
|--|---|----------------------|---|
| | <p>«дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!», працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає його голову до низу - праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий 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>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> |
| | <p>2). Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за</p> | <p>20 хв.</p> | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Вивчати виконання</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ноги ззаду. <i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></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 удушаючого 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.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!» нападник захоплює за ноги і кидає</p> | <p>техніки прийому проводити по розділах на 3 рахунки.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати в цілому, не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та</p> |
|---|--|

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>працівника поліції на черево, сідаючи 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 удушаючого 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 нападника за спину.</p> | | <p>послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4-5 разів</p> |
| 3. | <p>Вивчення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який</p> | 20 хв. | <p>Перешикувати групу у три шеренги. Показати техніку виконання вправи.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції виконують супровід нападника. | | Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу. Вправу виконувати 6-8 разів. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 2 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними і застосовувати їх за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.
-

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.
2. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножем, іншим предметом.
3. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті тулуба ззаду.
4. Повторення способів взаємодопомоги, вивчені на попередньому занятті.

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
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 |
|----|---|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | заняття. | | під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина - 60 хв | | |
| 1. | Повторення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду. <i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i> Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його | 10 хв. | Перешикувати групу у три шеренги. Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати. Вправа виконується в трійках Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу. За командою викладача курсанти міняються ролями. Вправу виконувати у |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції переходять на супровід нападника.</p> | | <p>середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> |
| 2. | <p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножем, іншим предметом.</p> <p><i>В.П. – супротивник намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</i></p> <p>На рахунок 1: другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку нападника, якою наноситься удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті».</p> <p>На рахунок 2: перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку супротивника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p> <p><i>В.П. – супротивник</i></p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому. Пояснити техніку вивчення вправи на рахунки 1, 2.</p> <p>Пояснити курсантам, що захват руки того, хто нападає, необхідно виконувати у мить замаху, а відбираючи ніж чи предмет за допомогою «дожима кисті», не послаблювати захвату. При наданні допомоги від удару кулаком знизу «дожим кисті» можна проводити зверху.</p> <p>Дією больового прийому «дожим кисті» змусити супротивника викинути ножа.</p> <p>Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>Назвати, зразково</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</p> <p>За командою: «Прийом!»: другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку, якою нападник наносить удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті». Перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку супротивника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p> | | <p>показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p> |
| 3. | <p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті тулуба ззаду.</p> <p>В.П. – нападник обхопив працівника поліції за тулуб із руками ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду або збоку нападника.</p> <p>На рахунок 1: Другий працівник поліції з кроком лівої ноги вперед захоплює правою рукою ніс супротивника основанням долоні, відтягуючи догори - на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи прийом з удушенням.</p> <p>На рахунок 2: Працівник поліції, якого обхопив нападник,</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчення техніки виконання прийому виконувати на 2 рахунки.</p> <p>Після проведення прийому з удушенням другим працівником поліції, перший працівник поліції переходить на виконання прийому «загинання руки за спину».</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p> |

| | | | |
|----|--|--------------|--|
| | <p>звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції виконує больовий прийом «дожим кисті».</p> <p><i>В.П. – супротивник обхопив працівника за тулуб із руками з заду. Другий працівник знаходиться позаду або збоку супротивника.</i></p> <p>За командою «Прийом!»: другий працівник поліції з кроком лівою ногою вперед захоплює правою рукою ніс супротивника, відтягуючи його догори-на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи прийом з удушенням. У цей час працівник поліції, якого обхопив нападник, звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції виконує больовий прийом «дожим кисті».</p> | | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| 4. | <p>1). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник</i></p> | 20хв. | <p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p><i>знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i></p> <p>Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</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 ліктювий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> | | <p>Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> <p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому. Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати в цілому. Команди подавати</p> |
|--|--|--|--|

| | |
|--|---|
| <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>Перевертає супротивника на живіт і виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». 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><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку супротивника.</i></p> <p>За командою «Прийом!»: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками</p> | <p>чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p> <p>«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>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання</p> |
|--|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». 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>дій.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> |
|--|---|--|--|

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>За командою Прийом!»: Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає його голову донизу-праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий 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>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> |
| | <p>3). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається</p> | | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</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</p> |

| | |
|---|---|
| <p>нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією прийом з удушенням підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>За командою «Прийом!»: нападник захоплює за ноги і кидає працівника поліції на черево, сідаючи 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 прийом з удушенням підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і</p> | <p>правопорушника.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Вправу виконувати в цілому, не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</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> |
|---|---|

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки нападника за спину. | | Виконувати 4-5 разів. |
| 3 | Заключна частина - 5 хв | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 3 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними і застосовувати їх за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.
2. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні удару в спину кулаком, ножем, іншими предметом.
3. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба ззаду.
4. Повторення способів взаємодопомоги, вивчені на попередньому занятті.

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
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 |
|----|--|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду. <i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i> Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. | 10 хв. | Перешикувати групу в три шеренги. Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати. Вправа виконується в трійках Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу. За командою викладача курсанти міняються ролями. Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції переходять на супровід нападника.</p> | | <p>виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| 2. | <p>Повторення способу допомоги працівнику при нанесенні удару в спину кулаком, ножем, іншими предметами.</p> <p><i>В.П. – супротивник намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</i></p> <p>Другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку, якою нападник наносить удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті». Перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку нападника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p> | 10 хв. | <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| 3. | <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба з заду.</p> | 10 хв. | <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p><i>В.П. – супротивник обхопив працівника за тулуб із руками з задуг. Другий працівник знаходиться позаду або збоку супротивника.</i></p> <p>Другий працівник з кроком лівою ногою вперед захоплює правою рукою ніс супротивника, відтягуючи догори-на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи прийом з удушенням. У цей час працівник поліції, якого обхопили, звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції застосовує больовий прийом «дожим кисті». Разом переходять до супроводу нападника.</p> | | <p>середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| 4. | <p>1). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення нападником удару ножом або іншим предметом зверху-ззаду.</p> <p><i>ВП нападник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться позаду супротивника або збоку.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок</p> | 10 хв. | <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не</p> |

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| | <p>«задня підніжка», і притримуючи нападника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки нападника за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктювий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом переходять на супровід нападника.</p> | | <p>рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| | <p>2). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції спереду, другий працівник поліції знаходиться позаду нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає голову нападника донизу-праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки нападника обома руками або прийом з удушенням правою рукою за шию. Гомілкою правої ноги</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> |

| | | | |
|--|---|----------------------|---|
| | <p>наступає на підколінний згин лівої ноги нападника, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Перший працівник поліції виконує больовий контроль «загинання руки нападника за спину».</p> <p>Разом переходять на супроводження нападника.</p> | | <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |
| | <p>3). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи, намагаючись нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією прийому з удушенням підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя виконує</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Вправу виконувати у середньому темпі.</p> <p>Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> |

| | | | |
|----------|--|--------------|--|
| | робить «загинання руки за спину». Разом переходять на супровід нападника. | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 4 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- перевірити знання та вміння застосовувати вивчені способи взаємодопомоги працівників поліції;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вивченого матеріалу за темою «способи взаємодопомоги».

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

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 |
|----------|--|------------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів ший; | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- рук, плечового поясу;- тулуба;- ніг;- кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок);- самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). | | 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду. | 60 хв. | Вишикувати групу в дві шеренги. Довести вимоги до виконання вправ та критерії їх оцінювання. Вказати: перша шеренга здає контрольні вправи першому викладачу, друга шеренга – другому викладачу. Надати особовому складу групи можливість для повторення вивченого матеріалу протягом 5-10 хв., після чого розпочати контрольне опитування. Вправи виконувати у швидкому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій. |
| 2. | Контроль допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножем, іншими предметами. | | |
| 3. | Контроль допомоги працівнику поліції під час нанесення нападником удару ножем або іншим предметом зверху-ззаду. | | |
| 4. | Контроль допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба ззаду | | |
| 5. | Контроль допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду. | | |
| 6. | Контроль допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду. | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|--|
| | | | матеріал. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 13: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|--------------------------|---|--------|--|
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</p> <ul style="list-style-type: none"> - затримання при підході з переду загинання руки за спину ривком у русі. <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі. | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | | <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- дожиманням кисті;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 3. | <p>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</p> <p>- важелем руки назовні;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки через передпліччя.</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
|----|--|--------|--|

| | | | |
|--------------------------|--|--------|--|
| 4. | <p>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</p> <p>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 14: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – волевих якостей;

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

3. Вдосконалення затримання при підході збоку у русі (важелем руки назовні, важелем руки до середини, важелем руки через передпліччя).

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|---|-----------|---|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки |

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

| Основна частина – 60 хв. | | | |
|--------------------------|---|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</p> <p>- затримання при підході з переду загинання руки за спину ривком у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> <p>Назвати вправу,</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- дожиманням кисті;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</p> <p>- важелем руки назовні;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки через передпліччя.</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | | | прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони. |
| 4. | <p>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</p> <p>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 15: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – волевих якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).

2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті

3. Вдосконалення затримання при підході збоку у русі (важелем руки назовні, важелем руки до середини, важелем руки через передпліччя).

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. |

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

| | | | |
|---------------------------------|--|---------------|---|
| | | | місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході з переду у русі загинанням руки за спину (ривком, нирком, замком).</p> <p>- затримання при підході з переду загинанням руки за спину ривком у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> <p>Назвати вправу,</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- дожиманням кисті;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення затримання при підході збоку у русі</p> <p>- важелем руки назовні;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини;</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки через передпліччя.</p> <p>В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | | | прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони. |
| 4. | <p>Вдосконалення комбінації з больових прийомів :</p> <p>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Після виконання кожного прийому проводити зміну партнерів. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>(Усі відволікаючі удари імітуються).</p> <p>Повторити прийоми в середньому та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 16 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- контроль за темою «Способи затримання»
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході з переду, ззаду, збоку.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|---|--------------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з |

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| | | | метою підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1 . | <p>Затримання при підході:</p> <p>З переду З боку З заду</p> | 60 хв. | <p>Довести умови виконання контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування за знаннями правових підстав застосування фізичної сили. спеціальних засобів проведення поверхневої перевірки.</p> <p>На контроль винести 5-6 прийомів. Всі прийоми виконуються у русі, у</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------------|---|
| | | | швидкому темпі, з різними партнерами. Звернути увагу на техніку виконання прийомів. |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. 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. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерській бандаж– (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|------|---|--------|---|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. 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:</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | | | «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | | | перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача. Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами. |
| 3. | Заклучна частина - 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 8: «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

2. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

6. 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.

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

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

9. 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

10. 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., Харкві, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

6. Килим для боротьби (татамі)
7. Боксерські рукавички – (шість пар)
8. Боксерській бандаж – (три шт.)
9. Секундомір
10. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|-------------|---|---------------|---|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. 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:</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | | | «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв. Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | | | перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача. Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами. |
| 3. | Заклучна частина - 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колоні по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 9: «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

3. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

11. 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.

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

13. 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>

14. 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

15. 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:

11. Килим для боротьби (татамі)
12. Боксерські рукавички – (шість пар)
13. Боксерській бандаж – (три шт.)
14. Секундомір
15. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|-------------|---|---------------|---|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. 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:</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | | | «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | | | <p>перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p> |
| 3. | Заключна частина - 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колоні по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

1. Навчальний поєдинок

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Навчальний поєдинок Проводиться для виправлення недоліків у техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій. | 60 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами.</p> <p>Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або</p> |

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

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

2. Навчальний поєдинок

Література:

5. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. 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>
7. 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
8. «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:

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

8. Секундомір

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Навчальний поєдинок Проводиться для виправлення недоліків у техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій. | 60 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами.</p> <p>Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або</p> |

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

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

3. Навчальний поєдинок

Література:

9. 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>

10. 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>

11. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

12. «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:

9. Килим для боротьби (татамі)
10. Куртка самбо – на кожного курсанта
11. Свисток
12. Секундомір

План проведення заняття

| № | З м і с т | Час (хв). | Методичні вказівки |
|-----|---|--------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього |

| | | | |
|------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій.</p> <p>Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальний поєдинок</p> <p>Проводиться для виправлення недоліків у техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій.</p> | 60 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при</p> |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | | | <p>звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час |

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

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
3. 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
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
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харкві, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи в | 10 хв. | Включати вправи для розвитку |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | русі та на місці. | | всіх м'язових груп. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування слухачів за попередніми темами. | 10 хв. | Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод. |
| 1. | <p>1). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</i> <u>Виконання прийому:</u> Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини. Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника. Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</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 особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> |
| | <p>2). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом збоку. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою збоку у шию.</i></p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> |

| | | |
|---|----------------------|---|
| <p><u>Виконання прийому:</u> 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. З обертотом 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 луче-зап'ястного суглоба, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападот 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>3). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</i> <u>Виконання прийому.</u> 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>10 хв.</p> | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападот номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч,</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p> | | <p>нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. 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. Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</i> <u>Виконання прийому:</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника. Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу. Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | упертися йому у шию та перевести в положення супроводження. | | Звернути увагу на заходи попередження травматизму. |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</i> 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. 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 луче-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, 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 осі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожену вправу виконувати 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |

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

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
3. 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
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
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., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці. | 10 хв. | Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування слухачів за попередніми темами. | 10 хв. | Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод. |
| 1. | 1). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</i> <u>Виконання прийому:</u> Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим | 10 хв. | Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за |

| | | |
|--|----------------------|--|
| <p>передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини. Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника. Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>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 особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> |
| <p>2). Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</i> <u>Виконання прийому:</u> 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. З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант,</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <p>праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину луче-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| | <p>3). Вдосконалення техніки захисту від удару ножем знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 2. | Вдосконалення техніки захисту від удару ножем | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо. <u>Виконання прийому:</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника. Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу. Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p> | | <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиле тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию. <u>Виконання прийому:</u> Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|---|
| | <p>ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину луче-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</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 нахилє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї осі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожен виконувати 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття: провести контроль захисту від загрози холодною зброєю.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від удару ножом зверху, збоку, знизу.
2. Контроль захисту від удару ножом прямо.
3. Контроль захисту від удару ножом 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
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
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 – 15 шт.
3. Секундомір.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----|---|-----------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <p>вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні прийомів.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | 3 метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах, простіші двобої. | 10 хв. | Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача | 60 хв. | <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p> |
| 1. | <p>Контроль захисту від удару ножом зверху.</p> <p>Контроль захисту від удару ножом збоку.</p> <p>Контроль захисту від удару ножом знизу.</p> | | |
| 2. | Контроль захисту від колючого удару ножом (прямо). | | |
| 3. | Контроль захисту від удару ножом навідріг. | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Група вишикувана в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Повторити відпрацювання вивчених прийомів |

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 7: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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:

5. Вдосконалення захисту від погрози рушницею спереду впритул.
6. Вдосконалення захисту від загрози рушницею ззаду впритул.
7. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.
8. Вдосконалення захисту при намаганні витягти вогнепальну зброю.

Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf.
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. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|---|-----------------------------|-----------|--------------------|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування курсантів за попередніми темами. | 5 хв. | Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами. |
| 1. | Вдосконалення захисту від погрози рушницею спереду впритул. В.П. – поліцейський (ПН), стоячи обличчям до супротивника (ДН), з кроком лівої ноги вперед, | 10 хв. | Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах. |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>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.</p> <p>Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p> | | <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення захисту від загрози рушницею у спину впритул:</p> <p>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 рукою, одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги та ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника.</p> | 10 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи до противника спиною з піднятими руками. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> <p>Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 3. | <p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.</p> <p>1). Спереду: 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> | 10 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) в цілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому на один рахунок. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супровід.</p> <p>Прийом виконується в цілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| | <p>2). Ззаду: 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 супровід.</p> | 10 хв. | <p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому</p> <p>Прийом виконується в цілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 4. | <p>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця заволодіти зброєю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>1). З кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. 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>2). З кобури працівника збоку: 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, дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>3). З кобури працівника ззаду: В.П. – противник</p> | 15 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
|----|---|--------|--|

| | | | |
|----------|--|--------------|---|
| | <p>намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть ДН за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя. Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини, виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p> | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колоні по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 8: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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:

9. Вдосконалення захисту від погрози рушницею спереду впритул.
10. Вдосконалення захисту від загрози рушницею ззаду впритул.
11. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.
12. Вдосконалення захисту при намаганні витягти вогнепальну зброю.

Література:

5. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf.

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

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

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>.

Матеріально-технічне забезпечення:

6. Килим для боротьби.
7. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів.
8. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
9. Секундомір.
10. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----|--|-----------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового | 3 хв. | Шикування в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | <p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | <p>стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Нагадати про заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.</p> |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | <p>Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| | Опитування курсантів за попередніми темами. | 5 хв. | <p>Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами.</p> |
| 1. | <p>Вдосконалення захисту від погрози рушницею спереду впритул.</p> <p>В.П. – поліцейський (ПН), стоячи обличчям до супротивника (ДН), 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,</p> | 10 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою. Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника. | | виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі. Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку. |
| 2. | Вдосконалення захисту від загрози рушницею у спину впритул: 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 рукою, одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку. Повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги та ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника. | 10 хв. | Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи до противника спиною з піднятими руками. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується вцілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі. Прийом можна виконувати як на праву, так і на ліву руку. |
| 3. | Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду. 1). Спереду: В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до | 10 хв. | Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | <p>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> | | <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується в цілому на один рахунок. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супровід. Прийом виконується в цілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| | <p>2). Ззаду: 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 супровід.</p> | 10 хв. | <p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище. За командою викладача курсанти міняються ролями. Прийом виконується в цілому. Прийом виконується в цілому. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця заволодіти зброєю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>1). З кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю</p> | 15 хв. | <p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) в цілому, та по частинах. Група поділяється на перші та другі номери. За командою викладача «Прийом» - перші номери</p> |

| | |
|--|---|
| <p>з кобури у працівника спереду. 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>2). З кобури працівника збоку: 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, дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>3). З кобури працівника ззаду: В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть ДН за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя. Повертаючись навколо</p> | <p>виконують прийом, другі – нападають. Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою. За командою викладача міняються ролями. Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p> |
|--|---|

| | | | |
|----------|---|--------------|---|
| | своєю вісі, виконати важіль руки досередини, виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання. | | |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 6: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- контроль виконання 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 спереду та ззаду.

2. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.
3. Контроль обеззброєння злочинця при намаганні витягти зброю.
4. Контроль захисту від загрози рушницею.

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.
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. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|--|--------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 3 хв. | Шикування 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | | | зброї. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. | 11 хв. | Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль захисту від загрози вогнепальної зброї.</p> <p>захист від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.</p> <p>захист при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.</p> <p>обеззброєння злочинця при намаганні витягти зброю.</p> <p>захист від загрози рушницею.</p> | 60 хв. | <p>Довести умови проведення контролю. Перевірити рівень знань правових підстав застосування фізичної сили, спеціальних засобів та поверхневої перевірки. На контроль винести 5-6 питань.</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку; - не відійшов з лінії атаки; - при виконання будь-якого важеля руки не виконується |

| | | | |
|----------|---|--------------|---|
| | | | <p>виведення супротивника із рівноваги;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зброя залишається без контролю; - при конвоюванні лікоть загнутої руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема №2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 15 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині» (ч., ж.);
- вдосконалити «Комплексу № 2 на високій перекладині» та «Паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, уміння управляти тілом у просторі, силової витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».
2. Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».
3. Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

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. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----|---|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дві -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: - «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій!». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»; | 20 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. |
| 2. | Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині». | 15 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Тренування організувати на одному або двох |

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | | | <p>навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 3. | Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах». | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 4. | <p>Комплексне тренування.</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на високій перекладині -5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів. | 10 хв. | <p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| | м'язів. | | дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема №2 «Гімнастика»

Самостійне заняття № 16: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високій перекладині » (ч.) та «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ж.).
- розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, силової витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині».
2. Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі».
3. Естафета.

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. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----------|--|---------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. |

| | | | |
|----------|---|---------------|--|
| | | | <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дві -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: - «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій!».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.) | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 2. | Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ж.); | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p> |
| 3. | Естафета. Умови виконання: -пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету. | 10 хв. | <p>Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |

| | | | |
|----|--|--------------|---|
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити 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. | Вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 1 Легка атлетика»

Практичне заняття № 15: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу, стрибка у довжину з місця та бігу на середні дистанції;
- провести контроль з бігу на 100 м;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

5. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
6. Контроль з бігу на 100 м.
7. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
8. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально - технічне забезпечення:

1. Прапорці - 2 шт.
2. Секундоміри - 2 шт.
3. Свисток - 1 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально- | 10 хв. | Звернути увагу на |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | розвиваючі вправи у русі та на місці. | | правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 55 хв. | | |
| 1. | Підготовчі вправи для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 10 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Контроль з бігу на 100 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м; - приймання нормативів. | 15 хв. | Вправа приймається в колону по три за командою викладача Згідно затверджених нормативів Оголосити результати із бігу на 100м. після кожного забігу. |
| 3. | Вдосконалення стрибка у довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. Виконати кілька серій високо амплітудних стрибків із повного сиду у висоту та довжину. | 15 хв. | Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. 5-6 серій. Вправа виконується у складі всієї групи в колону по шестеро. |
| 4. | Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти | 20 хв. | Середні дистанції: - чоловіки –1500-3000 м; - жінки - 800-2000 м. Біг виконується у складі |

| | | | |
|----------|---|--------------|---|
| | короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Тренування у бігу на середні дистанції: - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок | | групи. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. Шикування. | 1 хв. | Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1 Легка атлетика»

Практичне заняття № 16: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу та човникового бігу;
- провести контроль з бігу на 1000 м;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення човникового бігу.
3. Контроль з 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.
5. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально - технічне забезпечення:

1. Прапорці - 2 шт.
2. Секундоміри - 2 шт.
3. Свисток - 1 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----|--|--------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 55 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. | 15 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. |
| 2. | Вдосконалення човникового бігу | | Пробігти 6 відрізків по 10 м. Повторити 2-3 рази. |
| 3. | Контроль з бігу на 1000 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м. | 35 хв. | Довести умови контролю. Поділити групу на 2 забіга. Після фінішування необхідно 1- 2 коло пробігти або пройти для відновлення дихання. |
| 3 | Заклучна частина – 10 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів. Шикування. | 1 хв. | Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | | | шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 15 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль нормативів з човникового бігу 10х10 м. та бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж);
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів а також, виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Контроль з човникового бігу (10х10 м).
2. Контроль з бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж);
3. Комплексне тренування.

Література:

6. 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>

7. 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>

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

9. «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.

10. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці - 2 шт.
2. Секундоміри - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----------|--|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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 на місці та в русі. | 1 хв. | Проводяться з метою організації навчальної групи. |
| 3. | Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. | 10 хв. | Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість. |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль з човникового бігу 10х10 м. - пояснення порядку приймання нормативів із човникового бігу 10х10 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; | 15 хв. | Вправа приймається по два курсанта у забігу, за командою викладача, згідно затверджених нормативів. |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - оголошення нормативів із човникового бігу 10x10 м; - приймання нормативів. | | Оголошення результатів із човникового бігу 10x10 м. |
| 2. | <p>Контроль з бігу на 3000 м (ч), 2000 м (ж).</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж); - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж). | 25 хв. | <p>Поділити навчальну групу на 2 забіга. 1- жінки, 2- чоловіки. Після фінішування необхідно 1-2 коло пробігти у повільному темпі або пройти у ходьбі.</p> <p>Оголошення результатів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж).</p> |
| 3. | <p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на високій перекладині – 5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів. | 10 хв. | <p>Всі вправи виконати у 2-3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 10 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p> | 1 хв. | <p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |

| | | | |
|----|--|--------------|---|
| | | | Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 15: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.) та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.);
- розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, швидкості;
- 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. Комплексне тренування.
2. Естафета.

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. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Гімнастична скам'я - 1 шт.
4. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | 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. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none">- вправи для м'язів шиї;- рук, плечового поясу;- тулуба;- ніг;- вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. |

| | | | |
|----|--|----------------------|--|
| | | | <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- 3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.).</p> | <p>20 хв.</p> | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| | <p>Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.)</p> | <p>20 хв.</p> | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| 2. | <p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на високій перекладині – 5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів. | 20 хв. | <p>Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p> |
| 3. | <p>Естафета.</p> <p>Умови виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету. | 5 хв. | <p>Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази.</p> <p>Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.</p> |
| 3 | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ,</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|--|
| | | | 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 № 5 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення навичок в подоланні перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, швидкості, витривалості та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.
2. Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у зворотньому напрямку.
3. Вдосконалення подолання ЄСП у напрямку вперед.
4. Вдосконалення подолання ЄСП у зворотньому напрямку.

Література:

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>
5. 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>
6. 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

Матеріально-технічне забезпечення:

- 4. Секундомір -2шт.
- 5. Свисток -2шт.
- 6. Прапорці -2шт.
- 4. Гранати -2шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування; рапорт; привітання;- перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд;- довести тему та навчальні питання заняття;- нагадати про дотримання правил безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. |
| 2. | Стройові прийоми на місці та в русі. | 1 хв. | З метою удосконалення стройового вишколу. |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа). | 10 хв. | Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у напрямку вперед. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед по елементах. проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням |

| | | | |
|----------|--|---------------|---|
| | | | <p>перемінного, повторного та інтервального методів тренування.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> |
| 2. | Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у зворотньому напрямку. | 20 хв. | <p>Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.</p> |
| 3. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому. | 10 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення 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> |
| 4. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотньому напрямку в цілому. | 10 хв. | <p>Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.</p> |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|--------------|--|
| | | | навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Розвиток фізичних якостей. Працювання над помилками. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 6 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання: Контроль подолання ЄСП.

Література:

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>

5. 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>

6. 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

Матеріально-технічне забезпечення:

- 7. Секундомір -2шт.
- 8. Свисток -2шт.
- 9. Прапорці -2шт.
- 4. Гранати -2шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|--|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двошереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій!».</p> |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| 1. | Контроль подолання єдиної смуги перешкод . | 60 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Контроль організувати по 2 курсанта у забігу. Організувати страхування на складних елементах. Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування. Жінки подають нескладні елементи без оцінювання.</p> |
| 3 | Заклучна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Нагадати оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 7: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття: вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу, ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.
2. Вивчення ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.
3. Двостороння гра.

Література:

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

2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час | Організаційно – методичні вказівки |
|----|---|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу студентів; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | 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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</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 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу. | 15 хв. | <p>Футбол – спортивна командна гра з м'ячем, ціль якої забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук).</p> <p>Батьківщиною футболу прийнято вважати Англію, середина XIX століття.</p> <p>Довести зміст, основні положення правил гри з футболу.</p> |
| 2. | <p>Вивчення ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.</p> <p>Техніка виконання ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <p>Поставити опорну ногу позаду-збоку від м'яча на 10-</p> | 20 хв. | <p>Ознайомити студентів з видами ударів по м'ячу ногою, головою.</p> <p>Удари по м'ячу ногою – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, головою.</p> <p>Використовується при коротких та середніх передачах, ударах по</p> |

| | |
|--|--|
| <p>15 см. Стопу ноги, що б'є, розвернути до м'яча таким чином, щоб її нижня частина знаходилася в 6-7 см від поверхні м'яча. З цього положення ногу, що б'є, трохи відвести назад і нанести удар по середині м'яча або нижче його центру.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів стоячи, без м'яча – 10-12 разів; - удари по м'ячу з одного кроку – 5-10 разів; - те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 5-10 разів; - передачі м'яча низом, верхом – 5-10 разів; - передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 5-10 разів. <p>Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Поставити опорну ногу, ледь зігнуту в колінному суглобі, на зовнішню частину стопи у 20-30 см в стороні від м'яча. Ногу, що б'є, занести назад до максимуму, трохи випрямити і вдарити нижче центру м'яча або на рівні його центральної точки.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів – | <p>воротах з близької відстані</p> <p>Виконуються у двошпереножному строю. Дистанція, інтервал - 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Використовується при середніх та довгих передачах, ударах по воротах.</p> <p>Виконується у двошпереножному строю. Дистанція, інтервал – 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> |
|--|--|

| | |
|---|--|
| <p>5-10 разів; - удари по нерухомому м'ячу – 5-10 разів; - теж саме з 1-2 м - 5-10 разів;</p> <p>- удари по м'ячу після відскоку – 6-12 разів.</p> <p>- удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу середньою частиною підйому Техніка виконання: Опорну ногу поставити в 10-15 см від м'яча. Виконати замах ударної ноги, що сильно зігнута у коліні, стопа злегка напружена, носок відтягнутий донизу. В момент удару по м'ячу тулуб випрямити, дивитись на м'яч.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому. - удари по нерухомому м'ячу з місця – 10-12 разів; - теж саме з повільного розбігу 3-4 м – 8-10 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 8-10 разів; - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу головою у стрибку. Техніка виконання: Відштовхнутися при стрибку з розбігу однією, а при стрибку з місця - двома ногами, тулуб відхилити назад, руки подати вгору до</p> | <p>Курсант (студент) у русі посилає м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру.</p> <p>Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами-3м. Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м.</p> <p>Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м. Послати м'яч на 2-3 м вперед і ударом виконати передачу м'яча партнеру. Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами 3-4 м.</p> <p>Виконується в процесі гри при завершенні атаки, у захисті та для передачі м'яча партнеру. Виконується у двошереножному строю, дистанція та інтервал – 2 м.</p> <p>В момент зупинки м'яча руки підтримують рівновагу, погляд</p> |
|---|--|

| | |
|--|--|
| <p>рівня грудей і нанести удар серединою лоба, або його боковою частиною.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація удару у стрибку з відштовхуванням двома ногами – 6-8 разів; - удари головою з місця по підкинутому партнером м'ячу з відштовхуванням двома ногами – 3-4 рази; - удари головою з розбігу по підкинутому м'ячу з відштовхуванням однією ногою – 4-5 разів; <p>Вивчення техніки зупинок м'яча.</p> <p>Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Поставити ногу, що зупиняє м'яч під кутом 45-50° до ґрунту. Верхню частину тіла трохи відхилити назад. У момент торкання м'яча ногу швидко відвести назад, але повільніше, ніж рухається м'яч. Зупинку виконувати напруженою внутрішньою поверхнею стопи.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч, із відведенням ноги назад у | <p>прикутий до м'яча</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів накочує м'яч ногою, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 10-15 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> <p>Проводяться в колону по одному. Почергово студенти підходять до студента, який підкидує м'яч і проводять удар по м'ячу серединою лоба. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до студент а, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною.</p> <p>Після удару займають місце в кінці колони.</p> |
|--|--|

| | |
|---|---|
| <p>момент торкання м'яча стопою – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться із більшою швидкістю – 5-6 разів; - теж саме, після підбіжки – 4-5 разів; - зупинка м'яча з льоту – 6-8 разів.</p> <p>Зупинка м'яча підшвою Техніка виконання: Ногу, яка зупиняє, трохи зігнути в колінному суглобі, поставити назустріч м'ячу. Носок стопи підняти вгору на 30-40°, п'ятку держати над поверхнею м'яча на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підшвою виконати невеличкий поступальний рух назад.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча підшвою: - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться скоріше – 4-5 разів; - зупинка м'яча, що опускається – 5-6 разів; - теж саме після невеликого розбігу – 5-6 разів;</p> <p>Зупинка м'яча грудьми Техніка виконання: Стати обличчям до м'яча,</p> | <p>Ознайомити студентів із способами зупинок м'яча.</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів легким ударом ноги котить м'яч, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 5-6 м, інтервал між парами 3-4 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 8-10 м, інтервал між парами -3-4 м. Виконується в парах. Почергово один із партнерів підкидає м'яч вгору, другий його зупиняє грудьми. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 5-7 м, інтервал між парами – 2-3 м</p> |
|---|---|

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

| | | | |
|----------|--|---------------|--|
| | <p>підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів; - зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів; - зупинка м'яча, підкинутого вгору партнером – 5-6 разів.</p> | | |
| 3. | <p>Двостороння гра.</p> <p>- пояснення порядку проведення ігор, умов щодо взяття воріт;</p> <p>- розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки).</p> | 25 хв. | <p>З метою удосконалення ударів по м'ячу, забитий м'яч у ворота зараховується, якщо він виконаний ударом, що вивчався на занятті. М'яч, забитий у ворота головою, зараховується за два.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу.</p> <p>Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p> |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 8: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча;
- вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових);
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів.
2. Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча.
3. Двостороння гра.

Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----------|---|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу студентів; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | 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"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</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 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення техніки ведення м'яча та обманих рухів.</p> <p>Вивчення техніки ведення м'яча.</p> <p>Розрізняють декілька основних способів ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - середньою частиною підйому; - носком; - внутрішньою частиною стопи; - зовнішньою частиною підйому; - стегном; - ведення м'яча однією ногою - головою <p>Вправи для навчання веденню м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різноманітними | 10 хв. | <p>Застосовується при прямолінійному русі</p> <p>Використовується при необхідності суттєвої зміни напрямку руху.</p> <p>Виконується при прямолінійному переміщенні та під час руху по дузі із зміною напрямку.</p> <p>Застосовується для</p> |

| | |
|--|--|
| <p>способами під час ходьби – 1-2 рази; - теж саме, але під час повільного бігу – 1-2 рази; - те ж саме, але під час інтенсивнішого бігу – 2-3 рази; - ведення м'яча правою та лівою ногою у повільному бігу – 1-2 рази.</p> <p>Вивчення техніки виконання обманных рухів (фінтів). Фінти – обманны рухи ногами і тулубом. Фінти підрозділяються: - фінти без м'яча (обманны рухи тулубом); - фінти із м'ячем (комбіновані).</p> <p>Фінт випадом. На відстані 1-2 м до противника виконати широкий випад праворуч-вперед, тим самим спровокувати його переміститися в бік випаду. Після цього різким поштовхом правої ноги зробити широкий крок ліворуч і зовнішньою частиною підйому лівої ноги надіслати м'яч ліворуч-вперед</p> <p>Фінт з переносом ноги через м'яч. Повернути тулуб ліворуч, перенести праву ногу навхрест через м'яч і зробити випад ліворуч. Потім швидко повернутися праворуч і надіслати м'яч вперед зовнішньою частиною підйому правої</p> | <p>утримання м'яча під час його руху у повітрі.</p> <p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1-2 м на відрізках 30-35 м</p> <p>Застосовуються з метою обігравання суперника, використовуючи відходи, убирання, пропуски м'яча партнеру та їх сполучення</p> <p>Виконується при атаці суперника спереду.</p> <p>Застосовується при атаці ззаду</p> <p>Далі діяти відповідно до ігрової ситуації</p> <p>Застосовується при спробі відбирання м'яча збоку або збоку-ззаду</p> <p>Проводяться в одну шеренгу</p> |
|--|--|

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| | <p>ноги.</p> <p>Фінт зупинкою м'яча ногою.</p> <p>Виконати черговий біговий крок при веденні м'яча і поставити опорну ногу за м'яч, а другою ногою наступити на нього підпошвою. Зробити удавану спробу зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, і в цей момент м'яч посилається вперед, ведення продовжується.</p> <p>Вправи для навчання обманним рухам (фінтам):</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконання всіх рухів фінта без суперника – 3-4 рази; - те ж саме з пасивним опором суперника – 3-4 рази; - те ж саме з активним опором суперника – 5-6 разів | | <p>з інтервалом 2-3 м на відрізках 10-15м</p> <p>Виконуються в парах на відрізках 20-25 м. Почергово один із партнерів виконує фінт, другий чинить йому опір.</p> |
| | <p>Вивчення техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових).</p> <p>Вивчення вільних ударів від воріт. Розяснити студентам, коли призначається вільний удар.</p> <p>Студенти розподіляються по двоє. Один розіграє м'яч з другим з різних точок штрафної зони, після чого останній повинен забити гол у ворота.</p> <p>Голкіпер в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p> <p>Вивчення штрафних ударів у ворота. Розяснити студентам, коли призначається</p> | <p>15 хв.</p> | <p>Виконати по 3-5 повторень цієї вправи.</p> <p>Виконати по 3-5 ударів кожен.</p> |

| | | | |
|----------|---|---------------|---|
| | <p>штрафний удар. Задача попасти у ствір воріт і забити гол з різних ділянок поля.</p> <p>Голкипер в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p> <p>Повторення кутових ударів. Розяснити студентам, коли призначається кутовий удар. Один студент виконує кутовий удар і намагається попасти в ту ділянку, де стоїть другий студент, після чого останній повинен забити гол у ворота.</p> <p>Воротар в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p> <p>Повторення пенальті. Роз'яснити студентам, коли призначається пенальті. Відпрацювати удар по черзі з одинадцятиметрової позначки від воріт.</p> <p>Воротар в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p> | | <p>Виконати по 3-5 ударів кожен.</p> <p>Виконати по 3-5 ударів кожен.</p> |
| 2. | Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча. | 10 хв. | Повторення ударів організувати у парах з різних вихідних положень. |
| 3. | Двостороння гра. | 25 хв. | Поділити групу на дві частини провести двосторонню гру у двох таймах. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 9: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри у футбол, ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.
2. Вивчення техніки відбивання м'яча.
3. Повторення ударів по м'ячу, прийому (зупинка) м'яча.
4. Двостороння гра.

Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киев, Олимпийская література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно – методичні вказівки |
|----------|--|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу студентів; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. 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!». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль історії, змісту та | 15 хв. | Футбол – спортивна командна |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | основних положень, правил гри з футболу. | | <p>гра з м'ячем, ціль якої забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук).</p> <p>Батьківщиною футболу прийнято вважати Англію, середина XIX століття.</p> <p>Довести зміст, основні положення правил гри з футболу.</p> |
| 2. | <p>Вивчення ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.</p> <p>Техніка виконання ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <p>Поставити опорну ногу позаду-збоку від м'яча на 10-15 см. Стопу ноги, що б'є, розвернути до м'яча таким чином, щоб її нижня частина знаходилася в 6-7 см від поверхні м'яча. З цього положення ногу, що б'є, трохи відвести назад і нанести удар по середині м'яча або нижче його центру.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів стоячи, без м'яча – 10-12 разів; - удари по м'ячу з одного кроку – 5-10 разів; - те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 5- | 20 хв. | <p>Ознайомити студентів з видами ударів по м'ячу ногою, головою. Удари по м'ячу ногою – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, головою.</p> <p>Використовується при коротких та середніх передачах, ударах по воротах з близької відстані</p> <p>Виконуються у двошереножному строю. Дистанція, інтервал - 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Використовується при середніх та довгих передачах, ударах по воротах</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>10 разів; - передачі м'яча низом, верхом –5-10 разів; - передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 5-10 разів.</p> <p>Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Техніка виконання: Поставити опорну ногу, ледь зігнути в колінному суглобі, на зовнішню частину стопи у 20-30 см в стороні від м'яча. Ногу, що б'є, занести назад до максимуму, трохи випрямити і вдарити нижче центру м'яча або на рівні його центральної точки.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів – 5-10 разів; - удари по нерухомому м'ячу – 5-10 разів; - теж саме з 1-2 м – 5-10 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 6-12 разів. - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів; <p>Удар по м'ячу середньою частиною підйому</p> <p>Техніка виконання: Опорну ногу поставити в 10-15 см від м'яча. Виконати замах ударної ноги, що сильно зігнута у</p> | | <p>Виконується у двошереженожному строю. Дистанція, інтервал – 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Курсант (студент) у русі посиляє м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру.</p> <p>Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами-3м. Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м.</p> |
|---|--|--|

| | | |
|---|----------------------|---|
| <p>колiні, стопа злегка напружена, носок відтягнутий донизу. В момент удару по м'ячу тулуб випрямити, дивитись на м'яч.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удари по нерухомому м'ячу з місця – 10-12 разів; - теж саме з повільного розбігу 3-4 м – 8-10 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 8-10 разів; - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів; <p>Удар по м'ячу головою у стрибку.</p> <p>Техніка виконання: Відштовхнутися при стрибку з розбігу однією, а при стрибку з місця - двома ногами, тулуб відхилити назад, руки подати вгору до рівня грудей і нанести удар серединою лоба, або його боковою частиною.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація удару у стрибку з відштовхуванням двома ногами – 6-8 разів; - удари головою з місця по підкинутому партнером м'ячу з відштовхуванням двома ногами – 3-4 рази; - удари головою з розбігу по підкинутому м'ячу з відштовхуванням однією ногою – 4-5 разів; <p>Повторення техніки зупинок м'яча.</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м. Послати м'яч на 2-3 м вперед і ударом виконати передачу м'яча партнеру. Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами 3-4 м.</p> <p>Виконується в процесі гри при завершенні атаки, у захисті та для передачі м'яча партнеру. Виконується у двошереножному строю, дистанція та інтервал – 2 м.</p> <p>В момент зупинки м'яча руки підтримують рівновагу, погляд прикутий до м'яча</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів накочує м'яч ногою, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 10-15 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> |
|---|----------------------|---|

| | |
|---|--|
| <p>Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <p>Техніка виконання: Поставити ногу, що зупиняє м'яч під кутом 45-50° до ґрунту. Верхню частину тіла трохи відхилити назад. У момент торкання м'яча ногу швидко відвести назад, але повільніше, ніж рухається м'яч. Зупинку виконувати напруженою внутрішньою поверхнею стопи.</p> <p>Підготовчі прави для навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч, із відведенням ноги назад у момент торкання м'яча стопою – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться із більшою швидкістю – 5-6 разів; - теж саме, після підбіжки – 4-5 разів; - зупинка м'яча з льоту – 6-8 разів. <p>Зупинка м'яча підшвою</p> <p>Техніка виконання: Ногу, яка зупиняє, трохи зігнути в колінному суглобі, поставити назустріч м'ячу. Носок стопи підняти вгору</p> | <p>Проводяться в колону по одному. Почергово студенти підходять до студента, який підкидує м'яч і проводять удар по м'ячу серединою лоба. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до студент а, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною.</p> <p>Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Ознайомити студентів із способами зупинок м'яча.</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів легким ударом ноги котить м'яч, другий його зупиняє.</p> <p>Відстань між партнерами 5-6 м,</p> |
|---|--|

| | |
|---|--|
| <p>на 30-40°, п'ятку держати над поверхнею м'яча на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підошвою виконати невеличкий поступальний рух назад.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча підошвою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться скоріше – 4-5 разів; - зупинка м'яча, що опускається – 5-6 разів; - теж саме після невеликого розбігу – 5-6 разів; <p>Зупинка м'яча грудьми</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Стати обличчям до м'яча, ноги нарізно, груди вперед, руки злегка зігнуті. В момент торкання грудей м'ячем таз швидко відвести назад, площину грудей спрямувати вниз</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча грудьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, підкинутого вгору – 8-10 разів; - зупинка м'яча, кинутого паралельно землі – 6-8 разів; | <p>інтервал між парами 3-4 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 8-10 м, інтервал між парами -3-4 м.</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів підкидає м'яч вгору, другий його зупиняє грудьми. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 5-7 м, інтервал між парами – 2-3 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками паралельно землі, другий його зупиняє. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру.</p> |
|---|--|

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | <p>- теж саме під час бігу – 6-8 разів; - теж саме, але одночасно із зупинкою м'яча тулуб та голову по черзі повертати праворуч та ліворуч – 5-6 разів</p> <p>Зупинка м'яча головою Техніка виконання: Стати обличчям до м'яча в положенні невеличкого кроку. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду. Тулуб і голова подані вперед до рівня опорної ноги. При наближенні м'яча тулуб і голову відвести назад, вагу тіла перенести на ногу, що стоїть позаду, зупинити м'яч середньою частиною лоба</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча головою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів; - зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів; - зупинка м'яча, підкинутого вгору партнером – 5-6 разів. | | <p>Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів, що летять на рівні голови або знижуються з різною траєкторією</p> |
| 3. | <p>Двостороння гра.</p> <p>- пояснення порядку проведення ігор, умов щодо взяття воріт;</p> | 15 хв. | <p>З метою удосконалення ударів по м'ячу, забитий м'яч у ворота зараховується, якщо він виконаний ударом, що вивчався на занятті. М'яч,</p> |

| | | | |
|----------|---|--------------|--|
| | - розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки); | | забитий у ворота головою, зараховується за два. Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу. Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 1: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: відкрита місцевість.

Навчальні питання: ситуативне завдання: «Дії патрульного під час масових заходів».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. 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>
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|---|-------|-----------|--------------------|
|---|-------|-----------|--------------------|

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

| | | | |
|------------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <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> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | «Дії патрульного під час масових заходів» | 60 хв. | <p>Удосконалити вміння несення служби під час масових заходів.</p> <p>Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень публічного порядку.</p> <p>Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також</p> |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|---|
| | | | тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 2: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: відкрита місцевість.

Навчальні питання: ситуативне завдання: «Дії патрульного під час масових заходів».

Література:

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

6. 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>

7. 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>

8. 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

9. «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:

7. Радіостанції – 2;
8. Поясна система із спорядженням – 2;
9. Індивідуальна аптечка – 2;
10. Бронежилет – 2;
11. Нагрудна камера – 2;
12. Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----|---|--------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |

| | | | |
|----|--|----------------------|--|
| | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | <p>1 хв.</p> | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | <p>10 хв.</p> | <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> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>«Дії патрульного під час масових заходів»</p> | <p>60 хв.</p> | <p>Удосконалити вміння несення служби під час масових заходів.</p> <p>Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень</p> |

| | | | |
|------------|---|--------------|---|
| | | | <p>публічного порядку.</p> <p>Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 3: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Вбивство в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. 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>
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

- 1.Радіостанції – 2;
- 2.Поясна система із спорядженням – 2;
- 3.Індивідуальна аптечка – 2;
- 4.Бронежилет – 2;
- 5.Нагрудна камера – 2;
- 6.Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|----|-----------------------------|-----------|--------------------|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Вбивство в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному |

| | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------|--|
| | м'язів. | | з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивчає мого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 4: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Вбивство в квартирі».

Література:

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

7. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,

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

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

9. 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

10. «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.Радіостанції – 2;
- 2.Поясна система із спорядженням – 2;
- 3.Індивідуальна аптечка – 2;
- 4.Бронежилет – 2;
- 5.Нагрудна камера – 2;
- 6.Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----|---|--------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань | 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 |

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| | <p>заняття;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагадати про дотримання мір безпеки. | | курсантів. |
| 1.2 | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда :</p> |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Вбивство в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |

| | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------|--|
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивчає мого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 5: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Водій у стані сп’яніння».

Література:

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

2. 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>

3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----------|------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Водій у стані сп'яніння». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному |

| | | | |
|----|-------------------------------|-------|--|
| | м'язів. | | з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивчаємого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 6: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

2. Ситуативне завдання: «Водій у стані сп'яніння».

Література:

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

7. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,

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

8. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

9. 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

10. «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:

7. Радіостанції – 2;
8. Поясна система із спорядженням – 2;
9. Індивідуальна аптечка – 2;
10. Бронежилет – 2;
11. Нагрудна камера – 2;
12. Планшет – 2.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Методичні вказівки |
|-----------|------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>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> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Водій у стані сп'яніння». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному |

| | | | |
|-----------|-------------------------------|--------------|--|
| | м'язів. | | з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивчаємого матеріалу. |

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

4. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
5. 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>
6. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
7. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
8. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
9. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
10. 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>
11. 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>

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

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

14. 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

15. 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

16. Чуносков М.А. Совершенствование процесса преподавания специальной физической подготовки на основании применения положений психологической модели деятельности в экстремальной ситуации. Матеріали відкритої науково – метод. Конференції “Фізична підготовка військовослужбовців”. – К., 2003, С. 181 – 185.

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

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

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

20. 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>

21. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf

22. «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

23. 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>

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

25. «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>

26. «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>

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

Інформаційні ресурси:

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

- розминка
- розминка «плюс»
- стійки
- блоки
- уклони
- удари руками
- комбінації уларів руками
- удари ногами
- точки
- підсічки
- прийоми
- спаррінги
- тактика
- тактика «плюс»
- анатомія3
- вправи
- ударні поверхні
- захвати рук
- атака на вулиці
- біодинаміка удару
- кидки
- страх та паніка

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

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

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

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

3. Рекомендована література (основна, допоміжна)

3.1 Нормативно-правові акти

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

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

3.2 Наукова

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

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

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

6. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

3.3 Навчальна

7. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

8. «Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної

поліції України», методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

10. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf

11. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

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

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

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

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

16. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf

17. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

18. «Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики» : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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

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

22. «Тактика ножового бою» , методичні рекомендації, уклад: колектив

авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

Допоміжна:

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

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

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

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

27. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад.. внутр.. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Інформаційні ресурси:

1.<http://fight.uazone.net/> - сайт про бойові мистецтва:

2. 1.<http://fight.uazone.net/> Ситуації

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