

**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

262- Правоохоронна діяльність (Поліцейські)
набір 2021 року

Вінниця- 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою
факультету № 3
Протокол від 29.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

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

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

Розробники:

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:

Начальник відділу професійного навчання Управління кадрового забезпечення ГУНП в Харківській області Панов С.О.

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

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

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 1								
Тема № 1 «Легка атлетика»	6	-	-	2	-	4	1.2,7. 17	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	2	-	4	1.2,7, 13.14, 18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	10	-	-	6	-	4	1,2,8, 19	
Тема №8 «Способи затримання»	24	-	-	20	-	4	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	14			10		4	1.2.8. 19,20	
Всього за семестр № 1	60	-	-	40	-	20	-	
Семестр № 2								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8			6		2	1.2.8. 19,20	ПК (залік)
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 10	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 16,22	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9, 16	
Тема № 2 «Гімнастика»	2	-	-	2	-	-	1,2,7, 13.14, 18	
Тема № 1 «Легка атлетика »	2	-	-	2	-	-	1,2,7. 17	
Всього за семестр № 2	60		-	50	-	10	-	
Всього за навчальний рік	120	-	-	90	-	30	-	
Семестр № 3								
Тема № 1 «Легка атлетика»	4	-	-	2	-	2	1.2,7. 17	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7, 13.14, 18	
Тема № 4 «Подолання перешкод»	11	-	-	10	-	1	1,2,15	

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	8	-	-	1.2.8.19,20	
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	10	-	-	10	-	-	1.2,8,9,11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	8	-	-	8	-	-	1.2.8,9,10	
Всього за семестр № 3	45	-	-	40	-	5	-	

Семестр № 4								
Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»	11	-	-	8	-	3	1,2,8,9	ПК (Екзамен)
Тема № 8 «Способи затримання»	10	-	-	6	-	4	1,2,8,9,12,16	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	12	-	-	8	-	4	1.2.8,9,16.22	
№ 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	12	-	-	8	-	4	1.2.8,9,16	
Всього за семестр № 4	45	-	-	30	-	15	-	
Всього за навчальний рік	90	-	-	70	-	20	-	
Всього за період навчання	210	-	-	160	-	50	-	

4.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна 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»	12	-	-	2	-	10	1,2,7, 17	Пк залік
Тема № 2 «Гімнастика»	8	-	-	-	-	8	1,2,7, 13,14, 18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	12	-	-	2	-	10	1,2,8, 19	
Тема №8 «Способи затримання»	14	-	-	2	-	12	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	14	-	-	2	-	12	1.2.8. 19,20	
Всього за семестр № 1	60	-	-	8	-	52	-	
Семестр № 2								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	-	-	8	1.2.8. 19,20	Пк залік
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	10	-	-	2	-	8	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	10	-	-	2	-	8	1.2.8,9, 10	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною	10	-	-	2	-	8	1,2,8,9,	

зброєю»							16,22	
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	10	-	-	2	-	8	1,2,8,9, 16	
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	-	-	6	1,2,7, 13,14, 18	
Тема № 1 «Легка атлетика »	6	-	-	-	-	6	1,2,7, 17	
Всього за семестр № 2	60	-	-	8	-	52	-	
Всього за навчальний рік	120	-	-	16	-	104	-	
Семестр № 3								
Тема № 1 «Легка атлетика»	6	-	-	-	-	6	1,2,7, 17	Пк залік
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	-	-	6	1,2,7, 13,14, 18	
Тема № 4 «Подолання перешкод»	10	-	-	4	-	6	1,2,15	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	6	-	-	-	-	6	1,2,8, 19,20	
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	7	-	-	-	-	7	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	10	-	-	2	-	8	1,2,8,9, 10	
Всього за семестр № 3	45	-	-	6	-	39	-	
Семестр № 4								
Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»	13	-	-	4	-	9	1,2,8,9	Екзамен
Тема № 8 «Способи затримання»	12	-	-	2	-	10	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	10	-	-	-	-	10	1,2,8,9, 16,22	
№ 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	10	-	-	-	-	10	1,2,8,9, 16	
Всього за семестр № 4	45	-	-	6	-	39	-	
Всього за навчальний рік	90	-	-	12	-	78	-	
Всього за період навчання	210	-	-	28	-	182	-	

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);
- вивчити техніку стрибка у довжину з місця;
- контроль бігу на дистанції 100 м.,1000 м.;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

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

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

1	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв.		
1.1	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та 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>
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. 	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.	Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі	10 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку

	<p>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 . 		<p>та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відріzkу 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>Вивчення техніки бігу на короткі та середні 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>Техніка бігу на середні дистанції: Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p>	10хв.	<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 та середні дистанції на відріzkу 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному, з інтервалом 1 м. Дистанція 5 м.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Пробігання відрізків: 800, 600, 400, 200 м. За визначений час.</p>

3.	<p>Вивчення стрибка у довжину з місця.</p> <p>Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p>	10хв.	<p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p>
4.	<p>Контроль бігу на 100 м. 1000 м.</p> <p>Контроль бігу на 100 м.</p>	10хв.	<p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p> <p>Після фінішу оголошується результат кожного учасника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.

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

Тема №2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 1: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олимпийская література, 2004 г. – 806 <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
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів :	4 хв.	Група вишикувана в

	<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 		<p>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.	<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>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 загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - постановка в стрій після виконання вправи. 	10хв.	<p>Група в двохшереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1-положення наскоку, 2-стрибок вгору, 3- положення зіскоку, 4- стрйова стійка.</p> <p>Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	<p>Вивчення способів надання допомоги та страхування.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вивчення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах.</p> <p>Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.</p>
3.	<p>Вивчення вправ:</p> <p>«Підтягування на перекладині»;</p> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;</p>	15хв.	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення провести в цілому , при необхідності за допомогою підготовчих вправ.</p>

<p>«Піднімання тулуба із положення лежачи»;</p> <p>«Комплексно – силовій вправи» (КСВ)</p> <p>Підтягування, підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; -підтягування за допомогою; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги. <p>Згинання розгинання рук в упорі лежачи: Вихідне положення: упор лежачи, руки на ширині плечей, ноги разом, лопатки таз, п'яти утворюють пряму лінію. Техніка виконання: із вихідного положення, зігнути руки в ліктьових суглобах на 90 градусів, відводячи лікті трохи в сторони, не порушуючи прямої лінії повернутись до вихідного положення.</p> <p>«Піднімання тулуба із положення лежачи»: Техніка виконання: Виконується на горизонтальній поверхні, покритті, підлозі.</p>	<p>Виконати кожному підтягування по 2 підходи 6-8 разів.</p> <p>Під час виконання вправи проводити тренування засобів допомоги і страхування.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи, поділивши її на дві частини.</p> <p>Перші номери виконують вправу, другі - асистують,</p>
---	---

<p>Варіант 1</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером.</p> <p>За командою «Марш» виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p> <p>Варіант 2</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку», ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером.</p> <p>За командою виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктями колін.</p> <p>«Комплексно – силовій вправі» (КСВ):</p> <p>Техніка виконання :</p> <p>В.п. – лежачи на спині, руки в «замку» за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі і закріплені товаришем. За командою: «Марш!», протягом перших 30 секунд виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктьовими суглобами колін. За командою «Час!» приймається положення упору лежачи і протягом наступних 30 секунд виконується згинання і розгинання рук до команди «Стій!». Результат –</p>	<p>потім зміна.</p> <p>На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат - загальна кількість підйомів тулуба.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:</p> <p>1-й підхід – 20 підйомів у повільному темпі;</p> <p>2-й підхід – 20 підйомів 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>Вивчення вправи провести в цілому.</p> <p>Виконується на горизонтальній площині, покритті, підлозі. На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Поділити групу на 2 частини – перша виконує, друга – асистує, потім зміна.</p>
---	--

	загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.		
4.	Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (жінки) Контроль КСВ (чоловіки).	20хв.	Провести контроль на 2-х учбових місцях. Слідкувати за технікою виконання вправ, при необхідності вказувати на помилки.
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. Об'явити 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 №5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 1: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	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; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування. 		<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.	<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 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>Вивчення кувирку у перед:</p> <p>В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки».</p>	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, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p>Вивчення кувирку спиною вперед:</p> <p>- В.П. – упор навприсядки.</p> <p>- 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</p> <p>- 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>

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

	<p>торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця, - 3 декількох кроків, - 3 невеликим розбігом. 		<p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта. - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити пережат через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити пережат через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами служать:</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 пережат через груди <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>	15 хв.	<p>П Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. - Прийняти положення півоберти вправо. - Викладачу 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 стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.
	Вивчення самострахування		Організація групи теж

	<p>при падінні на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. - Приймаючи положення «упор навприсядки», провести угрупування й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожному боці.</p>
	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стрийова стійка, руки простягнуті вперед. Приймаючи положення «упор навприсядки», зробити угрупування 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». 		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
4.	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймаючи В.П.</p>

			<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду):</p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>- Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</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.	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 №5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 2: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце спортивна зала

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	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 заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
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 - 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>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення кувирку у перед.</p> <p>В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор</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, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в</p>

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

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

	<p>поясничному відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 служать:</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. <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Прийняти положення півоберти вправо. - Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.
	<p>Повторення 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 вліво.</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожну сторону.</p>
	<p>Повторення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки</p>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати</p>

	<p>простягнуті 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». 		<p>та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
4.	<p>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками. - У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба. <p>Підготовча вправа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - із положення низького партеру. <p>Повторення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
	<p>Повторення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки</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</p>

	<p>спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
3.	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.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні</p>

			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 № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 3: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце: спортивна зала

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

6. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>
 7. Гурін Л.Б. «Боротьба самбо».

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	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 міри безпеки	4 хв.	Група вишикувана в двох шереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з 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;	10 хв.	Виконується в колону по Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі 3

	<ul style="list-style-type: none"> - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. 		<p>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 кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.	20 хв.	Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
2.	Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).	10 хв.	. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
3.	Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.	20 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
4.	Контроль самострахування при падінні на спину (через перешкоду).	10 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.
3.	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.	Назвати оцінки. Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу та розвиток фізичних якостей..

Тема №8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 1: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин : 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України,

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-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.	<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; - 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 ззаду «загинанням руки за спину»:</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до спини противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок уперед, захватити одно іменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік . <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, 	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукувана 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</p>

	<p>захвативши пальцями за лікоть.</p> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - другою рукою захватити за плече (одяг на його плечі) <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу,перемістити його вагу на ближчу до себе ногу. 		<p>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 ззаду «до жимом кисті»:</p> <p>В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, одно іменною під ребро долоні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, одно іменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	20 хв.	<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>

3.	<p>тулубом.</p> <p>Вивчення затримання при підході ззаду «з удушенням».</p> <p>В.П.- стоячи ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На рахунок один: виконати захват за одержу на плечах ззаду; На рахунок два: - нанести відволікаючий удар стопою у підколінний згин, вивести з рівноваги; На рахунок три: - виконати удушення плечем та передпліччям; - На рахунок чотири: подати команду: праву або ліву руку за в сторону, виконати затримання загинанням руки за спину. 	20 хв.	<p>Курсанти знаходяться у дві шеренги в потилицю один одному.</p> <p>Звернути увагу: удушення виконується шляхом тиску на сонну артерію.</p> <p>Попередити про уникнення натиску на кадик.</p> <p>Виконати виведення з рівноваги.</p> <p>Прийом виконувати за командою викладача.</p>
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>	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	<p>Завдання на самопідготовку.</p>	2 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

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;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки

	<ul style="list-style-type: none"> - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<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 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 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</p>

			вправ на місці – «Стій».
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 – ліктьовий 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 ліктьовий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обернутися 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> <p>правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок</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>

	на себе.		
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> <p>зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника.</p> <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> <ul style="list-style-type: none"> - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
3.	<p>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> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	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</p>

	<p>згін супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцовський, права рука знизу).</p> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позначити правим коліном удар у живіт або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести удар ребром долоні в шию та провести конвоювання. 		<p>темпі за командою викладача або самотійно 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> <ul style="list-style-type: none"> • загинанням руки за спину; • з удушенням; • дожимом кисті. 	15 хв.	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі по 3 рази.</p>
Заключна 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.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</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.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

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 та тактики проведення поверхневої перевірки у положенні стоячи, 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.	<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 	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>

	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>
Основна частина – 60 хв.			
1.	Повторення затримання при підході з заду - 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.	Повторення затримання при підході спереду загинанням руки за спину: - ривком - нирком - замком»	20 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
3.	Вивчення нормативної бази положень ст. 34 Закону України «Про Національну поліцію» Поверхнева перевірка правопорушника у положенні: - стоячи.	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</p>

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

	- у положенні лежачи.		<p>нога на ногу , «Руки від спини». Завести руки за голову, схрестити пальці в замок, захопити замок рукою та провести поверхневу перевірку однойменної сторони іншою рукою.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). подати команду: «Стати на праве коліно, на ліве коліно, лягти на живіт, виконати загин правої (лівої) руки за спину, та під впливом больового контролю провести поверхневу перевірку, те ж саме провести на іншу сторону. Поверхневу перевірку провести 1-2 р. у кожному положенні.</p>
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в

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

Тема №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 (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 особисто 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 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 шії;	10 хв.	Виконується в колону по Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в

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

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, 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 БР-М-92 Габаритні розміри, не більше, мм 245 x 110 x 10 Вага, не більше, кг 0,35 Зусилля на</p>	20 хв.	<p>Вивчити:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Загальні правила застосування спеціальних засобів - повторити підстави для проведення поверхневої перевірки
-----------	--	---------------	--

	<p>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. В.П. - позиція інтерв'ю. 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». Виконати захват лівою рукою за праву кисть правопорушника зі сторони мізинця так, аби його пальці були перпендикулярні підлозі. Правою рукою надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя із сторони великого пальця. Надягти верхнє кільце на ліве 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 ліве плече вище ліктя, лівою за кисть цієї ж руки(така позиція супроводу виконується при співпраці).</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>Якщо правопорушник проявляє непокору, покласти праву руку на його шию, одночасно підіймаючи руки наручниками догори, підсилюючи больову дію, доки він не нахилить тулуб вперед.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>Повторити кожний прийом по 1-2 рази у кожному положенні.</p>
2.	<p>Повторення затримання при підході з переду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ривком; 2. нирком; 3. замком. 	20 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
3.	<p>Повторення затримання при підході ззаду:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в

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

Тема №8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 5: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особисто 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.	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 ший; 	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з

	<ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. 		<p>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.	Контроль затримання при підході з заду: <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. Контроль тактики поверхневої перевірки та надягання кайданків: - у положенні лежачи; - стоячи; - стоячи на колінах.	20 хв.	Провести теоретичне опитування кожного курсанта. Контроль затримання виконується по черзі в парах, прийом виконується у швидкому темпі на виконання надається одна спроба. Поверхневу перевірку та надягання кайданків провести в одному із положень на вибір викладача.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 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.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 6: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

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

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 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 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 ліктювий 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</p>

			затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самотійно 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 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 самотійно 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 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 прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	<p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць</p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3</p>

	занять.		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 № 7: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вивчити способи затримання та супроводу;
- вивчити комбінацій з больових прийомів;
- повторити техніки затримання при підході збоку;
- 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, дожим кисті, важелем руки назовні, загинанням руки за спину з удушенням) у русі.

2. Повторення затримання при підході збоку(важіль руки назовні, досередини, важіль руки 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

			темпи.
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</p>
Основна частина – 60 хв.			

<p>1. Вивчення затримання при підході з заду. «загинання руки за спину» у русі. В.П.- стоячи за спиною противника.</p>	<p>5 хв.</p>	<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 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'ясному суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «дожиму кісті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>
--	---------------------	--

	1	
--	---	--

	<p>- при підході з заду «дожиманням кисті» у русі В.П- супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.</p>	5 хв.	Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.
	<p>- при підході ззаду з удушенням у русі. В.П. стоячи в потилицю один одному.</p>	5 хв.	Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.
	<p>- при підході ззаду «важелем руки назовні» у русі. В.П. -Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p>	5 хв.	Методика вивчення прийомів затримання аналогічна методиці вивчення попереднього затримання.
2.	<p>Повторення затримання при підході з боку: - «важіль руки назовні», - «важіль руки до середини», -» важіль руки через передпліччя»</p>	5хв.	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.
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</p>	35хв.	<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,</p>

<p>пах. Лівою ногою виконати крок уперед з одночасним захватом правого передпліччя супротивника лівою рукою, ривком у право (в сторону) вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>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:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед двома руками захопити різнойменне зап'ястя. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>з кроком лівої ноги до правої ноги супротивника, обертаючись через праве плече</p>	<p>перші захищаються».</p> <p>Під час затримання 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> <p>Назви 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</p>
---	--

<p>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 прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити різнойменне 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</p>	<p>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 нападають, другі захищаються. 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>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 на зовні.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: з кроком правої ноги вперед правою рукою захопити однойменну кисть 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>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
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 № 8: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Повторення затримання при підході спереду русі (ривком, нирком, замком).
2. Повторення затримання при підході ззаду у русі загином руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).
3. Повторення важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні. Повторення 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- 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:	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. 		<p>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 переду у русі:</p> <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 та середньому темпі, по 2-3 рази.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>

2.	<p>Повторення затримання при підході з заду 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.</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>
3.	<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:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	30 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>
	<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>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За</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>командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! 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>- важеля 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 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.</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. Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим</p>

			методом. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.
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 № 9: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Повторення затримання при підході спереду у русі (ривком, нирком, замком).
2. Повторення затримання при підході ззаду у русі загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).
3. Повторення важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні.
4. Повторення 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;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується

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

			<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:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.4.</p>

	<p>- 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, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>- важелю 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: 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</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>назовні. Своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>	<p>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 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 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!» 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.	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.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 10: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході спереду (ривком, нирком, замком) у русі.
2. Контроль затримання при підході ззаду 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.	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 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 зпереду у русі</p> <ul style="list-style-type: none"> - ривком; - нирком; 	15 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати</p>

	- замком;		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 вузла руки руками.	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, 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 №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразлив 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.)	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.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p>	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</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; - 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</p>

			<p>починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення кидка «задня підніжка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П – обидва противники у фронтальній стійці. - На рахунок 1 – захопити лівою рукою одяг противника, а правою – над його ключицю. - На рахунок 2 – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги. - На рахунок 3 – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч. - 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. 	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>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 кидка «через стегно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, 	15 хв.	<ul style="list-style-type: none"> - Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку

<p>розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>- На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>- На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</p> <p>- На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>- На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p>		<p>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>
--	--	---

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

	<p>грудей.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.</p>		
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.	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 № 2: «Кидки та прийоми боротьби лежачи».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів: - шикування; - 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; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<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 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. 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 кидків «задня підніжка» «через стегно»</p> <p>- задня підніжка</p>	10 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.

	<p>- В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p>		<p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати в цілому у повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
	<p>- через стегно В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	10хв.	<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками за правий рукав партнера.</p>
2.	<p>Повторення вузла руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання з боку.</p> <p>- вузол руки руками з</p>	10хв.	<p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, при необхідності</p>

<p>переходом на загин руки за спину».</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, стоїть із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захопити правою зап'ясток правої руки супротивника, ребром долоні лівої руки нанести удар по ліктьовому згину правої руки супротивника, зігнути її та захопити зап'ясток своєї правої руки, обернутися повз голову супротивника через праве плече та провести загин руки за спину.</p> <p>- утримання збоку:</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захопити ліктьовим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад.</p> <p>Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно</p>	<p>показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 утримань зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують на правий та лівий бік вцілому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p>
---	---

	опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.		
3.	<p>Вивчення кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою:</p> <p>- кидок із захватом ніг ззаду</p> <p>В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки.</p> <p>На рахунок 1 - зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна.</p> <p>На рахунок 2 - потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера</p>	15хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок викладача у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p>
	- вузол ноги стегном та гомілкою:	15 хв.	Організація групи така ж сама. Вивчення прийому

	<p>В.П. - партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахиляючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення прийому проводити в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p>
3.	Заключна 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.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

Тема №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

№	З м і с т	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; - 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 на</p>

			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».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення кидка із захватом ніг з переду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»:</p> <p>- кидок із захватом ніг з переду.</p> <p>- В.П. супротивник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шиї або одягу на грудях.</p> <p>- Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилившись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під</p>	20 хв.	<p>Викладачу назвати комбінацію із кидка стоячи та больового прийому лежачи, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>

	<p>пахвами нападаючого.</p> <p>- ущемлення Ахіллового сухожилля.</p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>- Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискуючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		
2.	<p>Повторення кидка із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою.</p> <p>В.П. – супротивник стоїть у фронтальній стійці, спиною до поліцейського.</p>	10 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують</p>

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

			обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.
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 №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки виконання кидків: «задня підніжка», кидка «через стегно», кидка із захватом ніг спереду, кидка із захватом ніг ззаду, утримання збоку у положенні лежачі, ущемлення Ахіллового сухожилля, вузла ноги стегном та гомілкою;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

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

Література:

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

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

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів : - шикування; - 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 завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення кидка із захватом ніг з переду з ущемленням Ахіллового сухожилля: - В.П. противник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шиї або одягу на грудях. - Зробити крок до противника правою ногою.	15 хв.	Викладачу назвати комбінацію, із кидка та больового прийому, показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором. Кожен курсант виконує

	<p>Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилившись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час обертину ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>- Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискуючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		<p>комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
2.	Повторення кидка із захватом ніг ззаду з	15 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту

	<p>переходом на вузол ноги стегном та гомілкою:</p> <p>- В.П. Стоячи позаду партнера зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою) Захопити руками його коліна, потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера. Після виконання кидка супротивник опиняється на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахилиючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
3.	<p>Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину»:</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати</p>

	<p>- В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>- На раз – захопити лівою рукою одержу під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею.</p> <p>- На два – кроком лівої ноги вперед перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обом 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>кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
4.	<p>Повторення кидка через стегно з переходом на утримання з боку:</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці. Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, перекинути</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>

	його через плече.		
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 №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль кидків, прийомів боротьби лежачи.

Література:

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів: - шикування; - 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 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. 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.	Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи: <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину; - кидка через стегно з переходом утримання з боку; - кидка із захватом ніг з переду переходом на ущемлення Ахіллового сухожилля; - кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою; 	60 хв.	<p>Довести умови проведення контролю, нагадати про заходи безпеки під час виконання прийомів.</p> <p>На контроль виноситься 4 прийоми.</p> <p>Контроль виконувати в парах з урахуванням зросту та ваги супротивників. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>На виконання кожного прийому надається одна спроба.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p>
3.	Заключна 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>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.

Тема №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- вивчити прийоми передня підніжка, через плече, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг;
- повторення кидків задня підніжка, через стегно;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

№	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 дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		

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

	<p>ноги на ширину плечей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На раз – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. - На два – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини. - На три – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки. - На чотири – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахиляючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба вліво (вправо) перекинути його через плече. <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>3. Вивчення прийомів: вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг положенні лежачі збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вузол руки руками у положенні лежачі збоку. – В.П – супротивник лежить на спині. – Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на 	<p>15 хв.</p>	<p>зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок 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>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за правий рукав.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують</p>
--	--	----------------------	---

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

	<p>- важіль руки через стегно із захватом руки між ніг:</p> <ul style="list-style-type: none"> – В.П. противник одним із 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>4. Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Кидок задня підніжка з переходом на вузол руки руками з переходом на затримання; В.П обидва противники у фронтальній стійці. – Кидок через стегно, з переходом на утримання з боку. 	<p>15 хв.</p>	<p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p>
--	---	----------------------	--

	В.П обидва противники у фронтальній стійці.		Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
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 №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення кидків передня підніжка та через плече.
2. Повторення прийомів важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.

3. Повторення кидків задня підніжка, через стегно з переходом на утримання;
4. Повторення кидків із захватом ніг спереду та ззаду.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення кидків передня підніжка та через плече. – кидок передня підніжка: В.П. – обидва противники у правосторонній стійці.	15 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати у повільному та середньому темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. Повторення проводиться на

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

			<p>спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок..</p>
2.	<p>Повторення прийомів вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг.</p> <p>- вузол руки руками у положенні лежачи збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p>

<p>супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>– Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>- важіль 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>- вузол ноги стегном та гомілкою:</p> <p>– В.П. Партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг.</p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p>
--	---

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

4.	<p>Повторення кидків із захватом ніг з переду та ззаду.</p> <p>- кидок із захватом ніг з переду В.П – обидва супротивники у фронтальній стійці.</p> <p>- кидок із захватом ніг ззаду В.П – супротивник стоїть спиною до виконуючого кидок.</p>	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву</p>
----	---	--------	---

			ногу. Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.
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 №6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України,

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - 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 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>Контроль кидків та прийомів боротьби лежачи.</p> <p>Кидки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка; - передня підніжка; - через стегно; - через плече; - із захватом ніг з переду; - із захватом ніг з заду; <p>- прийоми боротьби лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання збоку; ущемлення Ахіллового сухожилля; - вузла ноги стегном та 	60 хв.	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів і змісту вивченої теми.</p> <p>Практичне завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. виконання кидка; 2. виконання кидка з переходом на прийом боротьби лежачи. <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Назвати кидки.</p> <p>Кидки виконують по 4 курсанти в парах по черзі.</p> <p>Кидки виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного</p>

	<p>гомількою;</p> <ul style="list-style-type: none"> - важіль ліктя з захватом руки між ніг; - вузол руки руками. 		<p>кидка дається одна спроба. Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима. Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>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.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №7: «Удари та захист від ударів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

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

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

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

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

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	<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>Вивчення ударних частин 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'ястих кісток; - ребро долоні; - кінцеві фаланги пальців; - тильна частина кулаку; - лікоть; - коліно; - підйом та ребро стопи; - гомілка. 	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами.</p> <p>Перед показом ударних частин рук необхідно навчити курсантів правильно формувати кулак для удару. Показати ударні частини рук та ніг.</p>
	<p>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>Вибір стійки залежить від ситуації. Стійка повинна бути природною, врівноваженою та дозволяти пересування у будь-якому напрямі.</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>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.</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 		<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>

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

<p>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 праве плече.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</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</p>	<p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на 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>нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p>Винос коліна вперед В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.</p>		<p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожному 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 однієї іменної з рукою, що б'є ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснутої 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. поштовхом правої ноги вперед</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 самостійно.</p> <p>Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі</p>

	<p>переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо прямий удар в голову. Плечем прикриває підборіддя кисть повернута. Виконавши удар поштовхом лівої ноги обов'язково повернутися у вихідне положення. При кінцевій фазі прямих ударів плече, лікоть та кисть знаходяться на одній лінії.</p>	<p>елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із ціллю, різкий видох значно підсилюють удар.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
	<p>Прямий удар правою рукою в голову. 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, перенісся, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати 10 ударів в цілому в повільному темпі самостійно.</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 самостійно в повільному темпі .</p> <p>При ударі лівою рукою збоку у кінцевій фазі удару ліве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати по 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі. При ударі правою рукою збоку у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
--	---

<p>Удари знизу В.П.: фронтальна стійка. Удар розпочинається з відштовхування від опори ногою одноіменної 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 зверху ребром долоні правої руки. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення</p>		<p>При виконанні удару правою рукою праве плече та ліву руку під час нанесення удару необхідно підняти для страхування від можливих зустрічних дій. Удари можуть наноситися прямо у бік і назад. Удари виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах. Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно. Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно. Найефективніший при ударі по ключиці та шії.</p>
3.	<p>Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, 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). 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 – поштовховий 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 носку п'ятою 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>зовні і одночасно з обертотулуба 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 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 положення.</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 голову лівою і правою</p>

	<p>2. Захист підставкою Підставка – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть). 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>рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН. 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 1. Захист підставкою 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. Захист від ударів руками знизу у голову 1. Підставка відкритої долоні 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. 2. Відхід В.П.: вправа виконується у</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. Виконати по 10 ударів руками знизу та захисту від них в цілому в повільному</p>

	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.		темпі самостійно по черзі.
	<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 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, 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>		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 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. 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 – «Сій».</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.

<p>3.</p>	<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>	<p>15 хв.</p>	<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 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 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 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 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</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.</p> <p>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 самостійно 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 шії; - 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 стрій. Для виконання вправи

	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.	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 самотійно в повільному темпі. Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу,

			<p>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); - 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.	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 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.	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.	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.</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 курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.</p>

			Виконати по 10 ударів і захистів від них.
3.	<p>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); 	20 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - удар ногою з низу; - боковий удар (у стегно, у тулуб). 		<p>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.	<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 навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

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;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	<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>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	<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.</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>Контроль ударів та захисту від ударів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бойові стійки; - способи пересування, дистанції; - удари руками та захист від 	60 хв.	<p>Нагадати умови проведення контролю за темою.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивченої теми.</p> <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до</p>

	них; - удари ногами та захист від них.		викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання. Захист від ударів виконується в парі. Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання: 1. Бойових стійок, способів пересувань, дистанції; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами.
3.	Заключна частина – 5хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити результати контролю кожному курсанту. 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 №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 – волевих 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) зпереду.
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;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		
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.		

<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 навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктювого 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 досягнення больового ефекту.</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 ліктювого суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p> <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Вивчення прийому провести на 4 рахунки після</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>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. В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками Виконання прийому: 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; На рахунок 2: нанести дозований розслаблюючий удар. На рахунок 3: Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини. На рахунок 4: Провести загинання руки за спину.</p> <p>- звільнення від захвату за шию ззаду плечем та передпліччям. В.П.: Супротивник захопив за шию обома руками ззаду Виконання прийому: На рахунок 1: виконати крок лівою ногою вперед—ліворуч, захопити обома руками кисть правої руки супротивника зверху. На рахунок 2: нанести дозований розслаблюючий удар. На рахунок 3: Обертаючись через ліве плече, кроком лівої ноги назад по колу, виконати звільнення від захвату.</p>	<p>30 хв.</p>	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому. Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння матеріалу на 2 рахунки потім в цілому. Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому. Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p> <p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому. Вивчення прийому провести на 4 рахунки після засвоєння матеріалу на 2 рахунки потім в цілому. Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому. Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
------------------	--	----------------------	--

	На рахунок 4: Провести загинання руки за спину.		
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; - 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	1 хв.	Проводиться згідно

	на увагу на місці та у русі.		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 колонну по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
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. В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції 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. В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. 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 назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.	<p>Повторення звільнення від захвату за шию, одяг з переду та ззаду.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання</p>

			<p>прийому. Звільнення можливо виконувати від захвату однієї руки</p> <p>Прийом виконується у повільному та середньому темпі 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
--	--	--	---

<p>3.</p>	<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. В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук. 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. В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук. 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. В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук). Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його</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, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу.</p>
------------------	--	----------------------	--

	<p>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>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, 184о 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.: 185о .
<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:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника 186о 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>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 заду.</p>	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.	<p>Повторення звільнення від обхвату тулубу (з руками і без рук) з переду та ззаду.</p>	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному та середньому темпі.</p>
4.	<p>Вивчення 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 тягнути</p>	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Виконати 7-8 разів у повільному та середньому темпі.</p>

	голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.		
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, 1880 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.: 189о .
<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; - 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 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 спереду 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	15 хв.	Прийом виконується у парах.

	без рук) спереду та ззаду.		Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому. Прийом виконується за командою викладача 3-4 рази у повільному середньому та швидкому темпі.
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 виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на	1 хв.	Закріплення вивченого

	самопідготовку.		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, 193в.193рку 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.: 193в..
<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 (193в..)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15хв.		

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	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>
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; - 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.	Контроль теми «Звільнення від захватів та обхватів»:	60хв.	<p>Група ділиться на дві частини. Довести умови</p>

	<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. 		<p>проведення контролю. Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми. Практична частина - на контроль винести 5 завдань на розсуд викладача. 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. Оголосити оцінки. 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 №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; - 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 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>
Основна частина 60 хв.			
1.	<p>Вивчення захисту від удару ножом зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник 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</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах: на чотири рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»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>положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</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 ножем збоку.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий згин.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому.</p> <p>Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на</p>

	суглобу та обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		заходи попередження травматизму. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
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 передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою в уразливу точку. На рахунок 2: Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. На рахунок 3: Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь!. Прийом!» Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно! 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. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
Заклучна 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.	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 №2: «Захист від загрози холодною зброєю».

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Література

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

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

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: <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.	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: <ul style="list-style-type: none">- 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) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу

			починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
	Основна частина 60 хв.		
1.	<p>Повторити захист від удару ножем зверху, з боку, з низу.</p> <p>- захист від удару ножем зверху.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</p> <p>Виконання прийому: 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>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування. 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 ножем збоку.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку в</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати виконання прийому на два рахунки. Повторити вправу за командою «Готуйсь!</p>

	<p>шию. Виконання прийому На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки 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 обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази.</p> <p>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. На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-</p>	<p>6 хв.</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</p>

	<p>ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2: 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>«Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
2.	<p>Вивчення захисту від удару ножем прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем прямо. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: 3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю.</p> <p>На рахунок 2: Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 3: Повернутися на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>На рахунок 4: Під впливом больового</p>	16 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>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 -</p>

	контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину, та виконати його переведення у положення супроводження.		захищаються». Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
3.	<p>Вивчення захисту від удару ножем навідліг. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию. Виконання прийому: На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження, одночасно виконати півоберта праворуч блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) своїм передпліччям. На рахунок 2: Продовжуючи обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника. На рахунок 3: Виконати важіль руки досередини. 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. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». Захоплення виконувати таким чином, щоби лікоть лівої руки розташувався точнісінько над правим ліктем супротивника, що забезпечить необхідний больовий вплив на суглоб супротивника. При виконанні важеля повертатись тулубом назад донизу по спіралі. Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. 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».
	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 №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. 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; - 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 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) 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> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</p> <p>Виконання прийому: 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. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2: Кроком лівої ноги назад</p>	30 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</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 знизу</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p>

	<p>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>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 озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги. На рахунок 2: З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою 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</p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника. Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару! При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в</p>

	супроводження.		цілому, в повільному темпі.
	<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. На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку. На рахунок 2: Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>Показати виконання прийому в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
2.	<p>Повторити захист від удару ножем прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем прямо в груди. Виконання прийому: На рахунок 1 З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю</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. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати</p>

	<p>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>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 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.</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 ножом зверху, збоку та знизу.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножом проводити одночасним або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p>

	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.		Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.
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 № 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:

4. Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу;
5. Повторити захист від удару ножем прямо.
6. 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.
4. Гумові макети ножів – 15 шт.
5. 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 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) 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> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</p> <p>Виконання прийому: 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. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p>	30 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</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 знизу</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному</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>темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
	<p>- захист від удару ножом збоку. В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом збоку у шию правою рукою. Виконання прийому: На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги. На рахунок 2: З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою 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</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 ножом відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника. Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт. Повторити захист від удару ножом зверху, збоку та знизу Тренування захисту від ударів ножом проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>

	перевести його в положення супроводження.		Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.
	<p>- захист від удару ножом знизу.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножом проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Повторити захист від удару ножом 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 ножом прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом прямо в груди.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом у 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 нападають, перші захищаються».</p>

	<p>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>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 безпечною для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p>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 обертаячись 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</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</p>

	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.		травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.
	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 №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. 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 – 15шт.
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

			темпи.
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>
Основна частина 60 хв.			
1.	Контроль захисту від удару ножом 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</p>

			ТЕМОЮ.
	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 №11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду</p> <p>- у голову (груди)</p> <p>В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p>

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

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

	<p>тримає пістолет у лівій руці</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>поліцейський швидко розвертається праворуч, правою рукою відводить ліву озброєну руку правопорушника за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини, обеззброюючи правопорушника</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- переводить правопорушника на супроводження.</p>		<p>супротивник кинув зброю, її необхідно відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</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 №11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання:

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

Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., 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. Куртка «самбо» на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

№	Зміст	Час(хв.)	Організаційно-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 шії; - 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.	<p>Повторити способи захисту від загрози вогнепальною зброєю з переду, збоку та ззаду.</p>	15 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. За командою викладача</p>

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

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

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

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

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

	виконати обеззброєння супротивника		
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 №11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин :2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

			темплі.
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 захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.	15 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p>
2.	Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з переду, збоку, ззаду:	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи</p>

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

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. 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 №11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
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 курсантами 2-3 кроки.

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

			Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження
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 №11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від загрозив вогнепальною зброєю.

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	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, 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>

Основна частина 60 хв.

№	Зміст	Час (хв.)	Методичні вказівки
1.	<p>Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - з переду у (голову, тулуб, стегно); - ззаду у голову, спину, поперек; - з боку (у голову, тулуб, стегно); - обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю з переду: (із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота); - захисту при намаганні злочинця витягти зброю із 	60 хв.	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практична частина – виконати 5 прийомів на вибір викладача.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>кобури працівника спереду, збоку, ззаду;</p> <p>- захисту від загрози рушницею з переду, (голову, тулуб, стегно);</p> <p>- захисту від загрози рушницею ззаду (у голову, у спину, поперек).</p>		<p>рівноваги;</p> <p>- зброя залишається без контролю;</p> <p>- при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</p> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
	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 №2: «Гімнастика»

Практичне заняття №2: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ.

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

4. Перекладина – 3 шт.
5. Бруси – 3 шт.
6. Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
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.	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>
Основна частина – 60 хв.			
1.	<p>Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - постановка в стрій після виконання вправи. 	10 хв.	<p>Група в двохшереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	<p>Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.</p>	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та</p>

			страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва). Вдосконалення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах. Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.
3.	Контроль вправ: «Підтягування на перекладині», (чоловіки) «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (жінки).	25 хв.	Назвати вправу. Довести умови проведення контролю. Контроль організувати на двох навчальних місцях. Слідкувати за технікою виконання вправ Організувати страхування.
4.	Комплексне тренування - підтягування на перекладині - 6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 10 разів; - піднімання ніг до перекладини – 6 разів.	15 хв.	Проводити коловим способом. Виконати 2-3 серії.
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 результати та оцінки кожної вправи.

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

Тема№1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 2: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин:2 години

Місце проведення:футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час(хв.)	Організаційно-методичні рекомендації
1.	Підготовча частина-15 хв.		
1.1	Організація курсантів: <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.	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: <ul style="list-style-type: none">- вправи для м'язів шиї;- 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 стрій. Для

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

			із бігу на 100 м: - контроль нормативів.
4.	Вивчення 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. 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 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 результати та 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 № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 3: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення підготовчих легкоатлетичних вправ;
- вивчити техніку човникового бігу.
- прийняти нормативи з бігу на дистанції 100м. ,1000м.
- розвивати швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання

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

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв..)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, привітання, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	4хв.	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.
1.2	Стройові прийоми на	1хв.	Проводяться з метою організації

	місці та в русі		навчальної групи
1.3	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням -біг з низького та високого старту 	5хв.	<p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази. Слідкувати за технікою виконання вправ, виправляти помилки.</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі.</p>
2.2	Вивчення техніки човникового бігу(10х10) Вправа човниковий біг (10 г 10 метрів) виконується на рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії, одна навпроти одної на відстані 10 метрів. За кожною лінією нанесено 2 півкола радіусом 50 сантиметрів із центром на лінії. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи. Вихідне положення - високий чи низький старт. Поліцейський за командою: «На старт!» стає за лінію старту і,	20хв.	<p>Зразково показати та пояснити техніку човникового бігу. За командою: «На старт» курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту.</p> <p>За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10м ..</p> <p>Вивчення провести в цілому, повільному та середньому темпах. Пробігти 3-4відрізка по 10 метрів кожному.</p>

	<p>зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан. За командою: «Руш!» він пробігає 10 метрів до протилежної лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні в зоні півкола однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.</p> <p>Результатом виконання вправи є час, витрачений на випробування.</p> <p>Виконання вправи не зараховується в разі відсутності:</p> <p>забігання за лінію обома ногами;</p> <p>торкання рукою поверхні в зоні півкола.</p>		
2.3	<p>Контроль бігу на 100м.</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 100 м; - приймання нормативів 	10хв.	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p> <p>Оголосити результати після кожного забігу.</p>

2.4	Контроль бігу на 1000 м. - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів.	25хв.	Поділити групу на 2 забіги. Провести контроль вправи. Після фінішування кожного забігу потрібно пройти одне коло стадіону для відновлення дихання.
3	Заключна частина-5хв.		
3.1	Підведення підсумків заняття	4хв.	Оголосити результати і оцінки кожної вправи. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття
3.2	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, вдосконалення підготовчих вправ для бігу, розвиток витривалості та швидкості.

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 3: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення раніше вивчених вправ, контроль вправи: «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.

3. Контроль вправи : «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»
4. Комплексне тренування

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3хв.	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ.

1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	2хв.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ : гімнастична стійка; положення наскоку та зіскоку зі снаряду; вихід зі строю до снаряду; постановка в стрій після виконання вправи.	10хв.	Зразково показати виконання вправ. Вдосконалення провести фронтальним способом.
2.2	Вдосконалення способів надання допомоги та страхування.	10хв.	Тренування організувати на високій перекладині та паралельних брусах.
2.3	Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».	25хв.	Нагадати умови виконання вправи. Контроль вправи організувати на двох навчальних місцях.

2.4	Комплексне тренування - підтягування на перекладині - 6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 10 разів; - піднімання ніг до перекладини – 6 разів	15хв.	Тренування організувати на високій перекладині та паралельних брусах. Кожному курсанту виконати по три підходи. Перерва між підходами 3-5хвилин.
3	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1хв.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3хв.	Підведення підсумків заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1хв.	Завдання на самопідготовку.

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття №1 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.

2. Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту).

Література

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

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

3. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір
2. Свисток
3. Прапорці

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.1	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально-розвиваючі 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.		
2.1	<p>Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 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. 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). 8. Стіна висотою 1.1 м., шириною 2.6 м., товщиною 0.4 м., із двома отворами (нижній розміром 1x0.4 м., розташований на рівні землі, 	10 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки.</p> <p>Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.</p>

	<p>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>		
2.2	<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.</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>Вивчення техніки подолання лабіринту.</p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень,</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> <p>1. Вивчення стрибку через яму с піском;</p> <p>2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</p> <p>3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</p> <p>4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</p> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання

<p>площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p>Вивчення техніки подолання паркану. Техніка перелазу паркану використовується, для подолання високих 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>гомілки маховою ногою вперед. Організувати допомогу та страхування. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин, може бути : - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії : - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з</p>
--	--

			моста). - збігання по нахиленій дошці. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху
3	Заключна частина 5 хв.		
3.1	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 , кожену вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	3 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття №2 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод (зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати).

2. Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого мосту.
3. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод вперед.

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.		
1.1	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально-розвиваючі 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.		
2.1	<p>Вивчення подолання зруйнованої драбини Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).</p> <p>Вивчення подолання цегляної стіни. Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p>	<p>10 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 зворотному напрямку); - подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотному напрямку) . <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки пролазання у верхній пройом проводити, по розділенням на два рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Вивчення техніки пролазання у нижній пройом проводити за тією ж самою методикою.</p> <p>У зворотному напрямку вивчення техніки подолання цегляної стіни, проводити поточним методом, двома способами:</p>

	<p>Вивчення подолання траншеї, ходів сполучення.</p> <p>Пересування у вузьких проходах використовується при діях у траншеях, підземних ходах, ходах сполучення, щілинах, колодязях і виконується пригнувшись, боком (приставними кроками), звичайним кроком або бігом.</p> <p>Вивчення метання гранати.</p> <p>Метання гранати – це складно координована цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання, замах, кидок) органічно взаємопов’язані.</p> <p>Кидок може виконуватись з різних вихідних положень як по статичним, так і по рухомим цілям (отвори вікон, дверей, бронетехніка, вогневі пункти).</p> <p>Вивчення 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>5 хв.</p> <p>5 хв.</p> <p>5 хв.</p>	<p>- з опорою на руку і ногу; - з опорою на обидві ноги. Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки подолання траншеї, ходів сполучення, проводити по розділенням на чотири рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі. Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення метання гранати проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки. 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>
--	---	---	--

2.2	<p>Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p> <p>Повторення 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>Повторення техніки подолання лабіринту. Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Повторення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> Повторення стрибку через яму с піском; Повторення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 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 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>Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p>
-----	---	-------	---

	<p>Повторення техніки подолання паркану.</p> <p>Техніка перелазу паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p>	<p>5 хв.</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</p> <p>проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p>
	<p>Повторення техніки подолання зруйнованого мосту.</p> <p>Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p>	<p>5 хв.</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>Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим</p>

2.3	Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.	10 хв.	вправу за напрямком руху Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування.
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	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 , кожную вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	3хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття №3 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

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

Навчальні питання:

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

Література

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-Організаційно-методичні вказівки.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір
2. Свисток
3. Прапорці

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.1	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та

	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		координації рухів.
2	Основна частина 60 хв.		
2.1	Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.	20 хв.	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування.
2.2	Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку.	20 хв.	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання
2.3	Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.	20 хв.	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання.
3	Заключна частина 5 хв.		
3.1	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
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	3 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття №4 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Повторення подолання єдиної смуги перешкод вперед.
2. Повторення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку.
3. Повторення 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	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.1	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання;	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.

	<ul style="list-style-type: none"> - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки 		
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально-розвиваючі 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.		
2.1	Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.	20 хв.	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.
2.2	Повторення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку.	20 хв.	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання
2.3	Повторення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.	20 хв.	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання.
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	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 , кожену вправу виконати по 3-5 повторень

3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	3 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Тема № 4 : «Подолання перешкод»

Практичне заняття №5 «подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- контроль 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. Контроль 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	Час (хв.)	Організаційно-
----------	--------------	------------------	-----------------------

			методичні вказівки
1	Підготовча частина 15 хв.		
1.1	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально-розвиваючі 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.		
2.1	Контроль подолання єдиної смуги перешкод.	60 хв.	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Контроль організувати на двох напрямках Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог. Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод. Забезпечити страхування Після фінішування кожного забігу оголошувати результати
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	Шикування Підведення підсумків заняття	4 хв.	Шикування у 2 шеренги. Оголосити результати та оцінки кожному курсанту. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.2	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані

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

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 9 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка», «через стегно», «через спину»;
- повторити техніку виконання больових прийомів: «важеля ліктя з захватом руки між ніг», «вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою»;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

1. Повторення техніки виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка»;
2. Повторення техніки виконання кидків: «через стегно», «через спину»;
3. Повторення техніки «вузла руки руками» з переходом на загин руки за спину, утримання збоку.
4. Повторення техніки виконання «важеля ліктя з захватом руки між ніг», «вузла руки руками», «вузла руки стегном та гомілкою».

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання та перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</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	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, 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</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціальні-підготовчі вправи(кувирок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече), - прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди). 		<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) шеренговий 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.		
2.1	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	5 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач називає вправу , та нагадує техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує кидок в цілому по 5 разів вправо (вліво) або на праву (ліву) руку зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача у швидкому темпі.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, Страхування відбувається за рахунок підтримання обома руками за правий рукав супротивника.</p>

			Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	5 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Нагадати заходи безпеки під час виконання вправ, прийом виконувати в швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
2.2	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p>	5хв.	<p>Організація групи така ж сама. .</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у</p>	5хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати в швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p>

	фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.		Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод
2.3	<p>Повторення техніки «вузол руки руками з переходом на загин руки за спину»</p> <p>Повторення техніки виконання утримання збоку: В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із правого боку обличчям до голови. Захватити ліктювим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад. Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p>	<p>10хв.</p> <p>5хв.</p>	<p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, та нагадати техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 утримань зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують на правий та лівий бік в цілому.</p> <p>Прийом виконувати в середньому та швидкому темпі.</p>

	<p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.</p>		
2.4	<p>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться лежачи на спині. Захопити обома руками праве передпліччя супротивника, сісти на килим та перекинути свої ноги через тулуб супротивника таким чином, щоб його рука була зафіксована між ніг атакуючого. Обома руками, притиснувши руку супротивника до себе, виконати больовий прийом, перегинаючи його ліктьовий суглоб проти природного згину, посилюючи дію рухом</p>	10 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати в швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p> <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних</p>

	<p>свого тазу догори.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання вузла руки стегном та гомілкою;</p> <p>В.П. – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання вузла руки руками</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p>	<p>10хв.</p> <p>5хв.</p>	<p>навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p> <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
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 № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література:

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціальні-підготовчі вправи(кувирок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече), - прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди). 		<p>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>
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	5 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
	Вдосконалення техніки виконання кидка	10 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у</p>

	<p>«передня підніжка». В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>		<p>швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
2.2	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p>	10 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	10 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
2.3	<p>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя</p>	5 хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Проведення прийому</p>

<p>з захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться лежачи на спині. Захопити обома руками праве передпліччя супротивника, сісти на килим та перекинути свої ноги через тулуб супротивника таким чином, щоб його рука була зафіксована між ніг атакуючого. Обома руками, притиснувши руку супротивника до себе, виконати больовий прийом, перегинаючи його ліктьовий суглоб проти природного згину, посилюючи дію рухом свого тазу догори.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання вузла руки стегном та гомілкою;</p> <p>В.П. – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p>Лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника та завести її під колінний згін своєї правої ноги.</p> <p>Зігнувши праву ногу та фіксуючи руку супротивника, виконати</p>	<p>5 хв.</p>	<p>проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
--	---------------------	---

	<p>захват ший супротивника обома руками.</p> <p>Виконати больовий прийом, притиснувши праву ногу до килима та посилюючи дію рухом свого тазу догори.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання вузла руки руками.</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої пахви супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись</p>	<p>5 хв.</p>	
--	---	---------------------	--

2.4	<p>лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе-в сторони.</p> <p>захопити правою рукою ліву стопу супротивника</p>	5хв	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
-----	--	-----	--

	<p>та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p> <p>лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону.</p> <p>Захопити обома руками</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p> <p>Організація групи така ж сама.</p>
--	--	---------------------	--

	<p>праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника.</p> <p>Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.</p>		<p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття

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

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

Навчальні питання

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

Література:

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

	<ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>шеренги.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</p>
1.2	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>
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; - спеціальні-підготовчі вправи(кувинок вперед, спиною вперед, через 	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>

	ліве, праве плече), - прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди).		На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка» В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різноманітні відворот та рукав.	5 хв.	Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
	Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка». В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. Атакуючий захват: верхній захват за різноманітні відворот та рукав.	10 хв.	Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
2.2	Вдосконалення техніки виконання кидка «через	10 хв.	Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у

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

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

	<p>лежить на спині.</p> <p>Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої пахви супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги</p>		
--	--	--	--

2.4	<p>стати на «місток».</p> <p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе-в сторони.</p> <p>захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p> <p>лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно</p>	5хв.	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p>
-----	--	------	--

	<p>натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом</p> <p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону.</p> <p>Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника.</p> <p>Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Організація групи така ж сама. Прийом виконувати у швидкому темпі.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p> <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
--	---	---------------------	---

3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 12: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання :

1. Контроль техніки виконання кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками»;
2. Контроль техніки виконання кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»;
3. Контроль техніки виконання кидка через стегно з утриманням збоку;

4. Контроль техніки виконання кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»;
5. Контроль техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»;
6. Контроль техніки виконання кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою».

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
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.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів</p>
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; - спеціальні-підготовчі вправи(кувирок вперед, спиною вперед, через ліве, праве плече), - прийоми самостраховки(падіння на лівий ,правий бік, на спину, вперед на груди). 	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.		
2.1	<p>Контроль техніки виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками» - кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно» - кидка «через стегно» з утриманням збоку - кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою» - кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля» - кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою» 	60 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Назвати прийоми.</p> <p>Прийоми виконують по 2 курсанти в парах по черзі. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву або ліву сторону та праву (ліву) руку (ногу) за вибором викладача.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p> <p>Мери безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
3	Заклучна частина – 5 хв.		

3.1	Шикування, підведення підсумків.	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих курсантів.
3.2	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №6 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література:

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

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття. Нагадати курсантам про дотримання техніки безпеки під час виконання прийомів
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кругом. Шаг вперед шагом марш!	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3	Загально - розвиваючі та спеціальні вправи.	15 хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів. Група вишикувана в колону по одному. Дистанція 2-3 кроки.
2	Основна частина – 55 хв.		

2.1	Вдосконалення 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.</p> <p>Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача.</p> <p>Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.</p>
2.2	Вдосконалення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	10 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами.</p> <p>Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно у швидкому темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, з боку, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою,</p>

	Вдосконалення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.	15хв	<p>відходом, нирком), потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p>
2.3	Вдосконалення прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 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>
	Вдосконалення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	<p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки.</p> <p>Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3	Заключна частина - 5 хв.		

3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Тренування вивченого матеріалу.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №7 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література:

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

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття. Нагадати курсантам про дотримання техніки безпеки під час виконання прийомів
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кругом. Шаг вперед шагом марш!	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3	Загально розвиваючі та спеціальні вправи.	15 хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів. Група вишикувана в колону по

			одному. Дистанція 2-3 кроки.
2	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	10 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.
2.2	Вдосконалення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	10 хв.	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 у швидкому темпі. Захист від ударів(прямих, з боку, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу,

	Вдосконалення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.	15хв	зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки. Виконати по 10 ударів і захистів від них.
2.3	Вдосконалення прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	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.
	Вдосконалення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	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.
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колоні по одному.
3.2	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Тренування вивченого матеріалу.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №8 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література:

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

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття. Нагадати курсантам про дотримання техніки безпеки під час виконання прийомів
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кругом.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.

	Шаг вперед шагом марш!		
1.3	Загально розвиваючі та спеціальні вправи.	15 хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів. Група вишикувана в колону по одному. Дистанція 2-3 кроки.
2	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	10 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.
2.2	Вдосконалення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	10 хв.	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 у швидкому темпі. Захист від ударів(прямих, з боку, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє

	Вдосконалення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.	15хв	курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки. Виконати по 10 ударів і захистів від них.
2.3	Вдосконалення прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	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.
	Вдосконалення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	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.
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Тренування вивченого матеріалу.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №9 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: 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. Боксерські лапи | – на ½ групи |
| 2. Боксерські мішки | – 2 шт. |
| 3. Секундомір | |
| 4. Свисток | |

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття. Нагадати курсантам про дотримання техніки безпеки під час виконання прийомів
1.2	Стройові прийоми на	1 хв.	Проводяться з метою

	місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кругом. Шаг вперед шагом марш!		організації навчальної групи.
1.3	Загально розвиваючі та спеціальні вправи.	15 хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів. Група вишикувана в колону по одному. Дистанція 2-3 кроки.
2	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	10 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.
2.2	Вдосконалення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	10 хв.	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 у швидкому темпі. Захист від ударів(прямих, з боку, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві

	<p>Вдосконалення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.</p>	<p>15хв</p>	<p>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>
2.3	<p>Вдосконалення прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).</p>	<p>10 хв.</p>	<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>Вдосконалення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з за хльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару</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</p>

	ногою(у стегно, у тулуб).	10 хв.	викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Тренування вивченого матеріалу.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №10 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття

- Контроль техніки виконання:
 - стійок, переміщень;
 - ударів руками та захисту від них;
 - ударів ногами та захисту від них.
- Виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

- Контроль техніки виконання:
 - стійок, переміщень;
 - ударів руками та захисту від них;
 - ударів ногами та захисту 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. Секундомір
4. Свисток

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина - 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття. Нагадати курсантам про дотримання заходів безпеки під час виконання прийомів
1.2	Стройові прийоми на місці.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3	Загально - розвиваючі та спеціальні-підготовчі вправи.	15 хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів.

2	Основна частина – 55 хв.		
2.1	<p>Контроль техніки виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійок, переміщень; - ударів руками та захисту від них; - ударів ногами та захисту від них. 	55 хв.	<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. Стійок та переміщень; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами.
3	Заключна частина – 5хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1 хв.	<p>Вправи виконувати з глибоким вдихом та повним видихом у повільному темпі. Шикування в колону по одному.</p>

3.2	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Тренування вивченого матеріалу

Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №6 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття :

- удосконалення вивчених прийомів за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

1. Удосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу).
2. Удосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.
3. Удосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду(з руками, без рук).
4. Удосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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 (татамі).
2. Куртки самбо для кожного курсанта.
3. Секундомір
4. Свисток

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	10 хв.	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів
2	Основна частина – 60 хв.		

2.1	<p>Удосконалення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду в цілому В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції. 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>	5 хв.	<p>Прийом виконується у парах в цілому. Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду . В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.</p>	5 хв.	<p>Прийом виконується в 20-25 разів у швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променево-зап'ястний суглоб.</p>
	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху, знизу спереду</p>	5 хв.	
	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху . В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому: Ребром своєї захопленої долоні виконати больовий</p>	5 хв.	<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом. Виконуючи прийом у швидкому темпі на обидві</p>

	прийом на променева-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.		руки 20-25 разів.
	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу, спереду .</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>	5 хв.	<p>Прийом виконується у швидкому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом. Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>
2.2	Звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.	10 хв.	
	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками .</p> <p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променева - зап'ястний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>

	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду Виконання прийому: Звільнення від захвату шиї ззаду, виконати затримання супротивника</p>		<p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника. Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік.</p>
2.3	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду(з руками , без рук).</p>	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук в цілому В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Відтискання голови. Прийом можна виконати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком»</p> <p>Прийом виконується 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками . В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук) Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також переведення його на живіт.</p> <p>Прийом виконується 20-25 разів у швидкому темпі.</p>

	Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками і без рук.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду . В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки) Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті». Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктьовий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками . В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук. Виконання прийому: Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
2.4	Звільнення від захвату ніг спереду.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату за ноги спереду в цілому. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, зразково показати виконання в цілому .</p>

			<p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
3	Заключна частина		
3.1	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.2	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Повторення вивченої теми
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №7 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття Удосконалення вивчених прийомів за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

1. Удосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу).
2. Удосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.

3. Удосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду(з руками, без рук).

4. Удосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

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

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

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

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:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення.
3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці	10 хв.	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів

2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Удосконалення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду в цілому В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції. Виконання прийому: Розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>	10 хв.	<p>Прийом виконується у парах в цілому. Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду . В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в 20-25 разів у швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променево-зап'ястний суглоб.</p>
2.2	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху, знизу спереду</p>	10 хв.	
	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху . В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому:</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p>

	Ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променева-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.		Виконуючи прийом у швидкому темпі на обидві руки 20-25 разів.
	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу, спереду .</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у швидкому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом. Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>
2.3	Звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.	10 хв.	
	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками .</p> <p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променева - зап'ястний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки</p>

			назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг
	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду Виконання прийому: Звільнення від захвату шиї ззаду, виконати затримання супротивника</p>		<p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника. Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік.</p>
2.4	Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук в цілому В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Відтискання голови. Прийом можна виконати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком»</p> <p>Прийом виконується 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками . В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук) Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також переведення його на живіт.</p> <p>Прийом виконується 20-</p>

			25 разів у швидкому темпі.
2.5	Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками і без рук.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду . В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки) Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті». Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктювий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками . В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук. Виконання прийому: Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
2.6	Звільнення від захвату ніг спереду.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату за ноги спереду в цілому. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду. Виконання прийому:</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p>

	<p>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>Право(лівою) рукою захопити піднебіння супротивника та тягнути голову супротивника за піднебіння ліворуч – догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
3	Заклучна частина		
3.1	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.2	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Повторення вивченої теми
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №8 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття Удосконалення вивчених прийомів за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

1. Удосконалення звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу).

2. Удосконалення звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.

3. Удосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду(з руками, без рук).

4. Удосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

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

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

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

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:

9. Килим для боротьби (татамі).

10. Куртки самбо для кожного курсанта.

11. Секундомір

12. Свисток

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	10 хв.	Включаючи вправи для розрахунку сили,

			спритності та координації рухів
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Удосконалення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду в цілому В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції. Виконання прийому: Розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>	10 хв.	<p>Прийом виконується у парах в цілому. Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за рук, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду . В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду Виконання прийому: Виконати важіль руки досередини, перейти на виконання «вузол руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в 20-25 разів у швидкому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променево-зап'ястний суглоб.</p>
2.2	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху, знизу спереду</p>	10 хв.	
	<p>Удосконалення звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху . В.П.: супротивник захопив</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника</p>

	<p>праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому: Ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променева-зап'ястний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконуючи прийом у швидкому темпі на обидві руки 20-25 разів.</p>
	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу, спереду .</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини, перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у швидкому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом. Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні»</p>
2.3	<p>Звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.</p>	10 хв.	
	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками .</p> <p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому: Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини необхідно контролювати променева-зап'ястний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільнення від захвату за шию (одяг) на грудях</p>

			косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг
	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду Виконання прийому: Звільнення від захвату шиї ззаду, виконати затримання супротивника</p>		<p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника. Звільнення проводиться як на правий так і на лівий бік.</p>
2.4	Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук в цілому В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Відтискання голови. Прийом можна виконати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком»</p> <p>Прийом виконується 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками . В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук) Виконання прийому: Нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктювого суглобу, а також переведення його на живіт.</p>

			Прийом виконується 20-25 разів у швидкому темпі.
2.5	Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками і без рук.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду . В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки) Виконання прийому: Захопити кисть лівої руки супротивника зверху, виконати «дожим кисті». Обертаючись кругом, через ліве (праве) плече, розірвати обхват. Сильним поштовхом у ліктьовий згин лівої руки супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
	<p>Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками . В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук. Виконання прийому: Розірвати захват, повернутися напівоберту з пониженням свого центру ваги, «піднирюванням» домогтися падіння супротивника на коліна. Виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити, зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
2.6	Звільнення від захвату ніг спереду.	10 хв.	
	<p>Звільнення від обхвату за ноги спереду в цілому. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, пояснити,</p>

	<p>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. Право(лівою) рукою захопити піднебіння супротивника та тягнути голову супротивника за піднебіння ліворуч – догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>зразково показати виконання в цілому .</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівника поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Прийом виконується під рахунок 20-25 разів у швидкому темпі.</p>
3	Заклучна частина		
3.1	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.2	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Повторення вивченої теми
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття

Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою «Звільнення від захватів та обхватів»:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання

1. Контроль звільнення від захватів рук спереду(зверху, знизу).
2. Контроль звільнення від захвату за шию, одяг спереду двома руками, плечем та передпліччям ззаду.
3. Контроль звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду(з руками, без рук).
- 4.Контроль звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення.

1.3	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	10 хв.	Включаючи вправи для розрахунку сили, спритності та координації рухів
2	Основна частина –60 хв.		
2.1	Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою: «Звільнення від захватів і обхватів»	60хв.	Викладач приймає контрольне питання за темою. Викладач задає питання за даною темою. Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку №1
Додаток №1			
№ з/п	Помилки	Штрафні бали	Методичні рекомендації щодо усунення помилок
1	Відсутнє переміщення центру ваги	0.5	Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіло на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік.
2	Пауза при переході від удару до захисту руки	0.5	Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки
3	Неправильно «виконаний нирок»	0.5	Зробивши крок лівою ногою назад – праворуч, «під нирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання.
4	Відсутній удар у ліктьовий загин	0.5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки супротивника
5	Неправильне піднімання в стійку	1	Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного

			<p>виконання:</p> <p>-«Лягти на правий бік»- захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе ;</p> <p>-«коліна до грудей», «на коліна»- захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна;</p> <p>-«праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу;</p> <p>-«Встати» - утримуючи правою рукою ближче плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах ,підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення.</p>
6	Відсутній розслаблюючий удар	1.5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
7	Відсутній ривок	1.5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад - праворуч і виконати ривок руками з одночасним розворотом свого тулуба
8	Відсутній контроль ліктьового суглоба	0.5	Лівою рукою, натискаючи на правий(лівий)лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом

3	Заключна частина		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим показником
3.3	Завдання на самопідготовку	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття №1 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

Навчальні питання:

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

Література

1. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
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.		
1.1	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. Довести тему, мету та навчальні питання.	4 хв.	Шикування групи у дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи.	10 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>На рахунок 1: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком</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>Вивчення провести по частинам на 4 рахунки, на 2 рахунки та в цілому</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після ознайомлення з вправою викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується по розділеннях на рахунок</p>

<p>правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.</p> <p>На рахунок 2: швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3 перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «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>один, два. три, чотири. Після кожного повторення на чотири рахунки викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки. «Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Після засвоювання вправи по частинам, вправа виконується в цілому, у повільному, середньому темпах.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>
---	---

2.2	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>На рахунок 1: Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу -праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3. Вивчення провести по частинам на 3 рахунки, потім в цілому. Виконати прийом у повільному, середньому темпі 4-5рази.</p>
-----	--	--------	---

	<p>На рахунок 2: працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції.</p> <p>На рахунок 3 виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>		<p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>
2.3	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3.</p> <p>Вивчення провести по частинам на 3 рахунки, потім в цілому.</p>

	<p>На рахунок 1: нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2: другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>На рахунок 3: перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину. загинання руки нападника за спину .</p>		<p>Виконати прийом у повільному, середньому темпі 4-5рази.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття №2«Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література

1. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
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.		

1.1	Шикування. Рапорт. Привітання. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. До вести тему, мету та навчальні питання заняття.	2 хв.	Шикування групи у дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
2	Основна частина - 60 хв.		
2.1	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду. В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. 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</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги.</p> <p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконати вправу в цілому у</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>		<p>повільному , середньому та швидкому темпі 4,5 разів.</p>
2.2	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги спереду працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому. Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом 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>

	«дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».		
2.3	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>

	передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.		
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1хв.	Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

Тема № 12 « Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття №3: «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література

1. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної 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; підготовки
3. уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
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.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.		
1.1	Шикування. Рапорт. Привітання. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. До вести тему, мету та навчальні питання заняття.	4 хв.	Шикування групи у дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи.	10 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
2	Основна частина - 60 хв.		
2.1	Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду. В.П. – супротивник знаходиться позаду	20 хв.	Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи

<p>працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</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>викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконати вправу в цілому у повільному , середньому та швидкому темпі 4,5 разів.</p>
---	--

2.2	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги спереду працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p>
2.3	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p>

	<p>ноги ззаду.</p> <p>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Поділити групу на трійки, присвоїти номери та довести завдання кожному номеру.</p> <p>Виконати прийом в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 4,5 разів</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>
3	Заключна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Відмітити кращих курсантів, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1хв.	<p>Теоретичні. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, правові підстави застосування поліцейських заходів.</p> <p>Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.</p>

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття №4 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- перевірити знання та вміння курсантів за темою «Способи взаємодопомоги», виховувати морально-вольові та розвивати фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

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.		
1.1	Шикування. Рапорт. Привітання. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляду, Довести тему, мету та навчальні питання заняття.	4 хв.	У дві шеренги. Нагадати про дотримання заходів безпеки
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3	Загально-розвиваючі та	10 хв.	Зауважити на помилки під

	спеціальні вправи на місці та в русі.		час виконання вправ.
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Контроль вивченого матеріалу за темою «Способи взаємодопомоги».	60 хв.	<p>Вишикувати групу в дві шеренги. Довести умови проведення контролю.</p> <p>Контроль організувати з двох частин, теоретична та практична .</p> <p>Надати особовому складу групи можливість для повторення вивченого матеріалу протягом 5 – 10 хв., після чого розпочати теоретичне опитування та виконання практичних завдань.</p> <p>Вправи виконувати у швидкому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p>
	Теоретична частина(правові підстави застосування поліцейських заходів та зміст вивченої теми). Практична частина(виконання практичних завдань)		
-	Контроль допомоги працівнику поліції під час нанесення нападником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.		
-	Контроль допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.		
-	Контроль допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.		
3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група в дві шеренги. Оголосити оцінки за теоретичну та практичну частини, звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки. Відмітити кращих курсантів.
3.2	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивченого матеріалу, розвиток фізичних якостей.

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 11 «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально – вольових якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

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

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.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. 		<p>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.</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>	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</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>та швидкому темпі 2-3 рази на різні сторони.</p> <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>
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.	

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 № 12 «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; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал

	навчальних питань заняття.		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.	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.	<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>
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>	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</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>		<p>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>	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</p>

	В.П.- супротивник стоїть збоку до працівника поліції.		імітуються). Повторити 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>
Заклучна частина – 5 хв.			

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 13 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль способів 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	<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>Контроль способів затримання при підході:</p> <p>3 переду 3 боку 3 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.
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 вивчає мого матеріалу.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- виховання морально-вольових якостей.

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

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідліг.

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально-методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с.: іл.http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с.: іл.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О.,Харків,ХНУВС2014.- 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(татамі).
2. Гумові муляжі ножів, кайданки на кожну пару.
3. Секундомір

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу,	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги.

	огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати техніку безпеки під час виконання вправ.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу
1.3	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
2.	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод
2.1	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху. Виконання прийому: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; зовнішнім боком правого передпліччя відвести праву руку супротивника зверху - донизу. Обернутись на стопі лівої ноги, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника зсередини. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. В момент виконання важеля нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. У положенні лежачи на спині дожимом кисті забрати ніж у супротивника,</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за</p>

	<p>обеззброївши його та перевернути у положення лежачи на животі. Виконати загинання його руки за спину та перевести в положення супроводження.</p>		<p>командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.2	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию. Виконання прийому Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в 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</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч,</p>

	<p>досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.3	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт. Виконання прийому. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку. Поставити праву ногу назад, перенести, при цьому, вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. 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. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі</p>

			<p>праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.4	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою прямо. Виконання прийому: 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</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів</p>

	<p>супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>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>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.5	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника.</p> <p>Виконати важіль руки досередини. Натиснути</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>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, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб</p>

	<p>правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>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>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножом зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножом збоку.
3. Вдосконалення захисту від удару ножом знизу.
4. Вдосконалення захисту від удару ножом прямо.
5. Вдосконалення 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; 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; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с.: іл.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О.,Харків,ХНУВС2014.- 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(татамі).
2. Гумові муляжі ножів, кайданки на кожну пару.
3. Секундомір

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

	Нагадати техніку безпеки під час виконання вправ.		взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу
1.3	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
2.	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод
2.1	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху. Виконання прийому: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; зовнішнім боком правого передпліччя відвести праву руку супротивника зверху - донизу. Обернутись на стопі лівої ноги, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника зсередини. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. В момент виконання важеля нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. У положенні лежачи на спині дожимом кисті забрати ніж у супротивника, обеззброївши його та перевернути у положення лежачи на животі.</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, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу</p>

	Виконати загинання його руки за спину та перевести в положення супроводження.		курсантів на заходи попередження травматизму. Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
2.2	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию. Виконання прийому Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги. З 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</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. 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. 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>поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.3	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</p> <p>Виконання прийому.</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести, при цьому, вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>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>Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p>

			<p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.4	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>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, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p>

	<p>супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.5	<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. 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</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч,</p>

	променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		зберігає рівновагу та за командою виконує захист. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожну вправу виконувати 3-5 разів.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності;
- морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем збоку.

3. Вдосконалення захисту від удару ножем знизу.
4. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
5. Вдосконалення захисту від удару ножем навідліг.

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
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,ХНУВС2014.- 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(татамі).
2. Гумові муляжі ножів, кайданки на кожну пару.
3. Секундомір

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати техніку безпеки під час виконання вправ.	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу

1.3	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
2.	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод
2.1	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху. Виконання прийому: Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; зовнішнім боком правого передпліччя відвести праву руку супротивника зверху - донизу. Обернутись на стопі лівої ноги, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника зсередини. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. В момент виконання важеля нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. У положенні лежачи на спині дожимом кисті забрати ніж у супротивника, обеззброївши його та перевернути у положення лежачи на животі. Виконати загинання його руки за спину та перевести в положення супроводження.</p>	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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Вдосконалення проводити</p>

			у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
2.2	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию. Виконання прийому Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги. З 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 променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>

	<p>його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.3	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт. Виконання прийому. З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку. Поставити праву ногу назад, перенести, при цьому, вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. 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. 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>Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>

			<p>Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.4	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою прямо.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>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, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження</p>

	супроводження.		травматизму. Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
2.5	<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. 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 променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та</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!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу</p>

	перевести його в положення супроводження.		курсантів на заходи попередження травматизму. Вдосконалення проводити у середньому та швидкому темпі, на праву, ліву сторону, повторити прийом кожному 2-3 рази Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки. Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття: Контроль за темою «Захист від загрози холодною зброєю».

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: Спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від удару ножом (зверху, збоку, знизу, прямо, 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; 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
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с.: іл.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О.,Харків,ХНУВС2014.- 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(татамі).
2. Гумові муляжі ножів, кайданки на кожну пару
3. Секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв.			
1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати техніку безпеки під час виконання вправ.	4 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. 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.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3	Загально-розвиваючі та спеціальні підготовчі 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.		

2.1	<p>Контроль вивченого матеріалу за темою «Захист від загрози холодної зброї».</p> <p>Теоретична частина(правові підстави застосування поліцейських заходів та зміст вивченої теми).</p> <p>Практична частина(виконання 5 практичних завдань)</p>	60 хв.	<p>Вишикувати групу в дві шеренги.</p> <p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Контроль організувати з двох частин, теоретична та практична .</p> <p>Надати особовому складу групи можливість для повторення вивченого матеріалу протягом 5 – 10 хв., після чого розпочати теоретичне опитування та виконання практичних завдань.</p> <p>Вправи виконувати у швидкому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p>
	<p>Контроль захисту від удару ножем зверху</p> <p>Контроль захисту від удару ножем збоку</p>		<p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому.</p>
	<p>Контроль захисту від удару ножем знизу</p> <p>Контроль захисту від удару ножем прямо</p> <p>Контроль захисту від</p>		<p>Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>

	удару ножом навідліг		Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожну вправу виконувати 3-5 разів.
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки за теоретичну та практичну частини.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивчених прийомів, розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Практичне заняття № 6: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття

- вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., 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. Кайданки на кожну пару курсантів
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати міри безпеки під час виконання вправ.	4хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підтримку нігтів на руках.
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи	10хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги
2	Основна частина – 60 хв		
	Опитування курсантів за попередніми темами	5хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний спосіб
2.1	Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду. Спереду(у голову, у тулуб , живіт);	30хв.	Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери

	<p>Збоку(в голову, у тулуб, стегно);</p> <p>Ззаду(в голову, спину та поперек)</p> <p>Застосовувати прийоми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - важіль руки до середини - важіль руки назовні - важіль руки через передпліччя - вузол руки руками - загин руки за спину 		<p>виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.2	<p>Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду ,збоку, ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - спереду (у голову, у тулуб , живіт); -з боку(в голову, у тулуб, стегно); - ззаду(в голову, спину та поперек) 	25 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p>

			<p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування у 2 шеренги</p>	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі
3.2	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Оголосити оцінки курсантів та звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивчених прийомів, розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Практичне заняття № 7: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття

- вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей , гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду , збоку, ззаду.
3. Вдосконалення захисту при намаганні правопорушника витягти зброю з кобури працівника поліції спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку ,ззаду.

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1 Підготовча частина – 15 хв.			
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати міри безпеки під час виконання вправ.	4хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках.
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально-розвиваючі та спеціальні підготовчі вправи.	10хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги
2 Основна частина – 60 хв			
	Опитування курсантів за попередніми темами	5хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний спосіб
2.1	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</p> <p>- спереду(у голову, у тулуб та низ живота);</p> <p>-з боку(в голову, у бік тулуба);</p> <p>- ззаду(в голову, спину та поперек)</p> <p>Застосовувати прийоми:</p>	15хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - важіль руки до середини - важіль руки назовні - важіль руки через передпліччя - вузол руки руками - загин руки за спину 	<p>середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
--	---	---

2.2	<p>Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду , з боку, ззаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спереду(із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота) , - з боку(із-за поясу, із кишені) - ззаду(із-за пояса). 	15хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
-----	---	-------	--

2.3	<p>Вдосконалення захисту при намаганні витягти зброю з кобури працівника поліції спереду, збоку, ззаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з кобури працівника спереду - з кобури працівника збоку - з кобури працівника ззаду 	15 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.4	Вдосконалення захисту	10хв.	

	від загрози рушницею спереду ,збоку, ззаду. - спереду (у голову, у тулуб , живіт); -з боку(в голову, у тулуб, стегно); - ззаду (в голову, спину та поперек)		
3	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у 2 шеренги	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі
3.2	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Оголосити оцінки курсантів та звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих курсантів
3.3	Завдання на самопідготовку	1хв.	Вдосконалення вивчених прийомів, розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття

- вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей , гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, збоку, ззаду.
3. Вдосконалення захисту при намаганні правопорушника витягти зброю з кобури працівника поліції спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку, ззаду.

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати міри безпеки під час виконання вправ.	4хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках.

1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально-розвиваючі та спеціальні підготовчі вправи.	10хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги
2	Основна частина – 60 хв		
	Опитування курсантів за попередніми темами	5хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний спосіб
2.1	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.</p> <p>- спереду(у голову, у тулуб та низ живота);</p> <p>-з боку(в голову, у бік тулуба);</p> <p>-ззаду(в голову, спину та поперек)</p> <p>Застосовувати прийоми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - важіль руки до середини - важіль руки назовні - важіль руки через передпліччя - вузол руки руками - загин руки за спину 	15хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень</p>

			<p>з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
2.2	<p>Вдосконалення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, з боку, ззаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спереду(із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота) , - з боку(із-за поясу, із кишені) - ззаду(із-за пояса). 	15хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються</p>

			одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
--	--	--	--

<p>2.3</p>	<p>Вдосконалення захисту при намаганні витягти зброю з кобури працівника поліції спереду, збоку, ззаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з кобури працівника спереду - з кобури працівника збоку - з кобури працівника ззаду 	<p>15 хв.</p>	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – загрозу.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі.</p> <p>Повторити кожний прийом 2-3 рази.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
-------------------	--	----------------------	---

2.4	Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду ,збоку, ззаду. - спереду (у голову, у тулуб , живіт); -з боку(в голову, у тулуб, стегно); - ззаду(в голову, спину та поперек)	10 хв.	Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементі єдиної та спеціальної смуги перешкод. Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.
3	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у 2 шеренги	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі
3.2	Підведення підсумків заняття	3 хв.	Оголосити оцінки курсантів та звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих курсантів
3.3	Завдання на самопідготовку	1хв.	Вдосконалення вивчених прийомів, розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю.

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття. Нагадати міри безпеки під час виконання вправ.	4хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі.	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи

1.3	Загально-розвиваючи та спеціальні підготовчі вправи.	10хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги
2 Основна частина – 60 хв.			
2.1	<p>Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю :</p> <p>Теоретична частина (правові підстави застосування поліцейських заходів та зміст вивченої теми).</p> <p>Практична частина (виконання 5 практичних завдань)</p> <ul style="list-style-type: none"> - захист від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду. - спереду(у голову, у тулуб та низ живота); -з боку(в голову, у бік тулуба); - ззаду(в голову, спину та поперек) - обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду , з боку, ззаду: - спереду(із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота) , - з боку(із-за поясу, із 	60 хв.	<p>Вишикувати групу в дві шеренги.</p> <p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Контроль організувати з двох частин, теоретична та практична .</p> <p>Надати особовому складу групи можливість для повторення вивченого матеріалу протягом 5 – 10 хв., після чого розпочати теоретичне опитування та виконання практичних завдань. Кожний прийом виконується з різними партнерами.</p> <p>Вправи виконувати у швидкому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</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

	<p>кишені)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ззаду(із-за пояса). - захист при намаганні витягти зброю з кобури працівника поліції спереду, збоку, ззаду: - з кобури працівника спереду - з кобури працівника збоку - з кобури працівника ззаду - захист від загрози рушницею спереду ,збоку, ззаду. - спереду (у голову, у тулуб , живіт); -з боку(в голову, у тулуб, стегно); - ззаду(в голову, спину та поперек) 		<p>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. <p>Всі прийоми завершуються одяганням кайданків і проведенням поверхневої перевірки.</p>
3 Заклучна частина – 5 хв.			
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання,</p> <p>розслаблення м'язів</p>	1 хв.	<p>Вправи виконувати у повільному темпі.</p>
3.2	<p>Підведення підсумків заняття</p>	3 хв.	<p>Оголосити оцінки курсантів за теоретичну та практичну частини та звернути увагу на загальні та індивідуальні помилки, відмітити кращих курсантів</p>

3.3	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Вдосконалення вивчених прийомів, розвиток фізичних якостей.
------------	-----------------------------	--------------	---

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

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

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

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

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

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