

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 підготовка працівників правоохоронних органів*» обов'язковий компонент освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

262 Правоохоронна діяльність

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» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Казначеев В.М.

Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи» викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Мартиненко О.М.

Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Мартиненко О.М.

Тема №7 «Удари та захист від ударів» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Шевченко Т.Г.,

Тема №8 «Способи затримання» старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Шевченко Т.Г., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Тема №9 «Звільнення від захватів, обхватів» викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Мартиненко О.В.

Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Тема №13 «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О., викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Рецензенти:

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

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

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

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 № 2								
Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»	8			4		4		ПК (залік)
Тема №8 «Способи затримання»	18			8		10		
Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»	16			8		8		
Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	10			6		4		
Тема №1 «Легка атлетика»	8			4		4		
Всього за семестр	60			30		30		

2. Методичні вказівки до практичних занять

Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття №1 «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття: навчити студентів (слухачів) правильному виконанню самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки) на бік (лівий, правий), на спину; навчити студентів (слухачів) правильному виконанню перекиду уперед, перекиду спиною вперед, перекиду через плече (праве, ліве), політ-перекиду уперед (через перешкоду); розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. «Стойки, 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.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення перекиду у перед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед. Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки»	15 хв.	Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
	Вивчення перекиду спиною вперед В.П. – упор навприсядки. 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину. 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угрупування,		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

	<p>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>		<p>методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p>Вивчення перекиду 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 переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>	.	<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p>Вивчення політ-перекиду 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.</p>	15 хв.	<p>Із числа студентів 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.</p>

	<p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця - 3 декількох кроків - 3 невеликим розбігом 		<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p>В Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперековому відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <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 	15 хв	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між студентами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>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> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперековий відділ хребта.</p>

	Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.		
	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий) В.П. - Приймаючи положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою. Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>	.	<p>Організація групи теж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>
	<p>В Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки) 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперековому відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. 2. В.П. – стрійова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися 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 «стрійова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди 		<p>Перестроїти групу в колону по чотири. Інтервал та дистанція між студентами 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 поперековий відділ хребта.</p>

	Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.		
	Вивчення самострахування при падінні на спину В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим. Підготовчі вправи: - починати із положення «упор сидячи»	.	Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.
	Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду) 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.		Перестроїти групу в колону по чотири. Із числа студентів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожен бок. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть. Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.
4.	Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду)	15 хв.	Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання.

	<p>В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити пережат 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. Підготовча вправа: - із положення низького партеру</p>		<p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття №2 «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття: навчити студентів правильному виконанню самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед; повторити перекид уперед, перекид спиною вперед, перекид вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед; розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
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.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи.

			Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 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. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення перекиду у перед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед. Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати перекази назад та вперед із положення «упор навприсядки»		Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
	Повторення перекиду спиною вперед В.П. – упор навприсядки.		Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує

	<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 переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки</p>		<p>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 перекиду 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 грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p>Повторення політ-перекиду уперед (через перешкоду)</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед,</p>		<p>Із числа студентів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p>

	<p>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 перекид 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 	<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.</p> <p>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>В Повторення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперечний відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити перекид через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити перекид через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <p>Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»</p> <p>Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</p>	<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між студентами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперековий відділ хребта.</p>

	<p>Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди. Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<p>Повторення самострахування при падінні на бік (лівий, правий) В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою. 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 уперед (з колін, зі стійки) 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперековому відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. 2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися Підготовчими вправами служать: - 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</p>		<p>Перестроїти групу в колону чотири. Інтервал та дистанція між студентами 2 метри. 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 поперековий відділ хребта.</p>

	<p>ногою вгору зробити переكات через груди</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<p>Повторення самострахування при падінні на спину</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи: починати із положення «упор сидячи»</p>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p>Повторення 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 студентів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>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. Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
4.	<p>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду)</p>		<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання.</p>

	<p>В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекач 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. Підготовча вправа: - із положення низького партеру</p>		<p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №8 «Способи затримання»

Практичне заняття №1 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття: навчити студентів способам затримання і супроводу; розвиток фізичних якостей; виховання морально вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду «згинання руки за спину».
2. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду «контролем кисті».
3. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході спереду загинання руки за спину «ривком».

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хв.			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально розвиваючі вправи на місці та в русі.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
Основна частина – 55 хв.			

1.	<p>Вивчення техніки затримання противника при підході ззаду «загинання руки за спину». В.П.- стоячи обличчям до спини противника. На рахунок один: - зробити крок уперед, захватити однойменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік . На рахунок два: - підштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть . На рахунок три: - другою рукою захватити за плече (одяг на його плечі) На рахунок чотири: - притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу,перемістити його вагу на ближчу до себе ногу.</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p>Вивчити затримання супротивника при підході ззаду «контролем кісті». В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду. На рахунок один: - за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, однойменною під ребро долоні. На рахунок два: - зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, однойменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі. На рахунок три:</p>	20 хв.	<p>Якщо противник дуже напружує руку у променево-зап'ястковому суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «контролем кісті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>

	<p>- переводячи захват різнойменною рукою на зовнішній бік кісті супротивника, виконати «контролем кісті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різнойменною рукою і тулубом.</p>		
3.	<p>Вивчення техніки затримання противника при підході спереду « загинання руки за спину ривком». В.П.- стояти обличчям до противника. На рахунок один: - 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. На рахунок два: - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. На рахунок три: Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктьовий згин правої руки супротивника на себе. На рахунок чотири: - обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктьового згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника</p>	15 хв.	<p>(на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>

	впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку. На рахунок п'ять: - правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе.		
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	У дві лави.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №8 «Способи затримання»

Практичне заняття №2 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття: навчити студентів способам затримання і супроводу; сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням, контролем кісті.
2. Повторити затримання противника при підході спереду загинання руки за спину «ривком».
3. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході спереду загинанням руки за спину «нирком».

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хв.			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
Основна частина – 55 хв.			

1.	Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням , контролем кісті.	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі.
2.	Повторити затримання противника при підході спереду « загинання руки за спину ривком».	10 хв.	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.
3.	Вивчення техніки затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину « нирком». В.П.- стоячи обличчям до супротивника. На рахунок один: - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. На рахунок два: - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). На рахунок три: - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки. На рахунок чотири: - зробити поштовх у ліктювий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину.	35 хв.	На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді. Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу

			приділяють виправленню помилок.
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №8 «Способи затримання»

Практичне заняття №3 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття: повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу; сприяти розвитку морально – вольових якостей студентів на заняттях із фізичної підготовки.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком).
2. Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».
3. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду з удушенням.

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хв.			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
Основна частина – 55 хв.			

1.	Повторити затримання супротивника при підході з «ривком» з	5 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.
	Повторити затримання супротивника при підході з переду «нирком» з	5 хв.	Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.
	Повторити затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину»	5 хв.	Звернути увагу на правильність одягання кайданків та їх фіксацію
2.	Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком». В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях. На рахунок один: - 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 ліктювий згін супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцівський, права рука знизу). На рахунок два: - нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника. На рахунок три: - 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	20 хв.	(усі відволікаючі удари імітуються) Зачеплення рук у «замок» (борцівський) та нанесення відволікаючого удару виконується одночасно.

	руки супротивника за його спину.		
3.	Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду з удушенням	20 хв.	(на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №8 «Способи затримання»

Практичне заняття №4 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття: навчити студентів способам затримання і супроводу; розвиток фізичних якостей; виховання морально вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити затримання супротивника при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні».).
2. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку «важелем руки назовні».
3. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку «важелем руки досередини».

Література:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
Підготовча частина – 20 хв.			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
Основна частина – 55 хв.			

1.	<p>Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні з поваленням на землю</p> <p>Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини з поваленням на землю</p> <p>Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні з поваленням на землю</p> <p>Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням на землю</p> <p>Затримання супротивника при підході з заду з удушенням та поваленням на землю</p>	15 хв.	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.</p> <p>Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Звернути увагу на правильність виконання вузлів, та фіксації порушника.</p>
2.	<p>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні».</p> <p>В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком лівої ноги назад праворуч одночасно виконати захват правої руки ПР за зап'ястя Здійснюючи больовий вплив на зап'ястя , змусити його прийняти положення лежачи на спині контролюючи ліктьовий суглоб виконати переворот на живіт з контролем збоку.</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>

3.	<p>Вивчення техніки виконання затримання противника 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. При вивченні прийомів група вшикована у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	У дві лави.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема 9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №1 «Звільнення від захватів, обхватів»

Навчальна мета заняття: навчити технічно вірному виконанню прийомів звільнення від захватів; виховання морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, або майданчик зі штучним покриттям.

Навчальні питання:

1. Вивчення прийому звільнення від захвату за кисті зверху.
2. Вивчення прийому звільнення від захвату за кисті знизу.
3. Вивчення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом.

Література:

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

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

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

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

3. Артем'єв В.О., Ярещенко О.А., Сергієнко В.В., та інші. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України : метод. реком. ХНУВС (ред. д.ю.н., проф., акад. НАПНУ О.М. Бандурки). Харків, 2011. 136 с.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на

			техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	<p>Навчальне питання 1. Вивчення прийому звільнення від захвату за кисті зверху.</p> <p>В.П.: супротивник схопив руками обидві кисті зверху.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: виконати відволікаючий удар правою ногою в гомілку супротивника. На рахунок 2: з кроком лівої ноги назад підняти свої руки долонями до себе, зафіксувати своєю правою рукою кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця). На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні. На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати відволікаючий удар правою ногою в гомілку супротивника, з кроком лівої ноги назад підняти свої руки долонями до себе, зафіксувати своєю правою рукою кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця); на рахунок 2, з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити</p>

			<p>супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (виконання больового контролю супротивника). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.2.	<p>Навчальне питання 2. Вивчення прийому звільнення від захвату за кисті знизу. В.П.: супротивник схопив руками обидві кисті знизу.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: виконати захват правою рукою за кисть його правої/лівої руки із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці (пах) супротивника. На рахунок 2: з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки. На рахунок 3: виконати важіль руки досередини з контролем кисті. На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати захват правою рукою за кисть його правої/лівої руки із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці (пах) супротивника, з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на</p>

			<p>лікоть правої руки; на рахунок 2, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (здійснювати контроль кисті під час виконання важеля досередини). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.3.	<p>Навчальне питання 3. Вивчення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом.</p> <p>В.П.: супротивник схопив одяг на грудях косим хватом.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p> <p>На рахунок 1: виконати відволікаючий удар лівою ногою в гомілку (пах), зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця).</p> <p>На рахунок 2: з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні.</p> <p>На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі,</p> <p>На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати відволікаючий удар лівою ногою в гомілку (пах), зафіксувати обома руками кисть правої руки</p>

			<p>супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення на лежачи на животі та здійснення больового контролю). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
III.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1. 1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
3.1. 2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.1. 3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми: звільнення від захвату за кисті зверху; звільнення від захвату за кисті знизу; звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом.

Тема №9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №2 «Звільнення від захватів, обхватів»

Навчальна мета заняття: повторення та вивчення прийомів звільнення від захватів та обхватів; виховання морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, або майданчик зі штучним покриттям.

Навчальні питання:

1. Повторення прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.
2. Вивчення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом.
3. Вивчення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.
4. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.

Література:

1. Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. реком. ХНУВС. Харків, 2017. 124 с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Бортник С.М., Моргунов О.А., Артем'єв О.А., Хомко І.Г. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. реком. ХНУВС. Харків, 2017. 136 с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Артем'єв В.О., Ярещенко О.А., Сергієнко В.В., та інші. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України : метод. реком. ХНУВС (ред. д.ю.н., проф., акад. НАПНУ О.М. Бандурки). Харків, 2011. 136 с.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу,	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття.

	зовнішнього вигляду та готовності до заняття.		Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	Навчальне питання 1. Повторення прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.	15 хв.	Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати призначення та технічні особливості виконання прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.
2.1.1.	Повторення прийому звільнення від захвату за кисті зверху (супротивник схопив руками обидві кисті зверху, виконати відволікаючий удар правою ногою в гомілку супротивника, з кроком лівої ноги назад підняти свої руки долонями до себе, зафіксувати своєю правою рукою кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).	8 хв.	Надалі особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу виконати тренування прийому звільнення від захвату за кисті зверху, для цього особовий склад розподілити на 1 та 2 номери. Починають відпрацьовувати прийом 1 номери, а 2 – імітують дії супротивника. Своєчасно здійснювати заміну. Звернути увагу на здійснення больового впливу великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця перед виконанням важеля руки назовні. Прийом виконати 10-12 разів у помірному темпі, 4-6 разів у швидкому темпі (у праву, ліву сторони). Закінчити відпрацювання прийому.
2.1.2.	Повторення прийому звільнення від захвату за кисті знизу (супротивник схопив руками обидві кисті знизу, виконати захват правою рукою за кисть його правої/лівої руки із одночасним нанесенням	7 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги, вказати на основні недоліки. Перейти до відпрацювання наступного прийому.

	<p>відволікаючого удару по гомілці (пах) супротивника, з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>		<p>Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Приступити до тренування прийому звільнення від захвату за кисті знизу, для цього особовий склад розподілити на 1 та 2 номери. Починають відпрацьовувати прийом 1 номери, а 2 – імітують дії супротивника. Своєчасно здійснювати заміну. Звернути увагу на контроль кисті під час виконання важеля руки досередини. Прийом виконати 10-12 разів у помірному темпі, 4-6 разів у швидкому темпі (у праву, ліву сторони). Закінчити відпрацювання прийому. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги, вказати на основні недоліки.</p>
2.2.	<p>Навчальне питання 2. Вивчення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом. В.П.: супротивник схопив одяг на грудях прямим хватом.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника). На рахунок 2: з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті. На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі. На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи</p>

			<p>больовий вплив на кисть супротивника), з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в 2.2.цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (здійснення больового контролю супротивника). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.3.	<p>Навчальне питання 3. Вивчення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив шию плечем та передпліччям ззаду.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: виконати захват обома руками передпліччя супротивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей). На рахунок 2: з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах. На рахунок 3: контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати</p>

	<p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>захват обома руками передпліччя супро-тивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей), з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах; на рахунок 2, контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Закінчити відпра-цювання навчального питання. Виши-кувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.4.	<p>Навчальне питання 4. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб без обхвату рук спереду.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху. На рахунок 2: з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі</p>

	<p>На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі.</p> <p>На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>		<p>засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення на лежачи на животі та здійснення больового контролю). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
III.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1. 1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
3.1. 2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.1. 3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом;

			звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду).
--	--	--	---

Тема №9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №3 «Звільнення від захватів, обхватів»

Навчальна мета заняття: повторення та вивчення прийомів звільнення від захватів та обхватів; виховання морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, або майданчик зі штучним покриттям.

Навчальні питання:

1. Повторення прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом, звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.
2. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.
3. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.
4. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.

Література:

1. Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. реком. ХНУВС. Харків, 2017. 124 с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Бортник С.М., Моргунов О.А., Артем'єв О.А., Хомко І.Г. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. реком. ХНУВС. Харків, 2017. 136 с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. Артем'єв В.О., Ярещенко О.А., Сергієнко В.В., та інш. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України : метод. реком. ХНУВС (ред. д.ю.н., проф., акад. НАПНУ О.М. Бандурки). Харків, 2011. 136 с.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	Підготовча частина – 15 хв.		

1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	Навчальне питання 1. Повторення прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.	15 хв.	Навчальну групу вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку та умови виконання прийомів. Тренування прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду організувати поточним методом. Для цього особовий склад навчальної групи вишикувати в колону по 2 з інтервалом 2-4 кроки. Для тренування прийомів з числа найбільш підготовлених курсантів (студентів, слухачів) призначити 3 особи, які будуть імітувати атакуючі дії супротивника: на 1 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях косим хватом; на 2 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях прямим хватом; на 3 навчальному місці (1 особа) – здійснює охоплення шиї плечем та передпліччям ззаду. По команді керівника заняття «Зліва, справа в
2.1.1.	Повторення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом (супротивник схопив одяг на грудях косим хватом, виконати відволікаючий удар лівою ногою в гомілку (пах), зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.		
2.1.2.	Повторення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом (супротивник схопив одяг на грудях прямим хватом, зафіксувати обома руками кисть		

2.1.3.	<p>правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду (супротивник обхопив шию плечем та передпліччям ззаду), виконати захват обома руками передпліччя супротивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей), з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах, контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>	<p>колону по 1, виконати звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду, дистанція 1 особа, потоком Вперед!». Повернення в стрій по лівій стороні (проти годинникової стрілки). Контролювати дистанцію (5-6 кроків, або 1 навчальне місце). Корегувати техніку виконання прийомів, поступово здійснювати заміну осіб, які імітують напад супротивника. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму та дисципліни. Спершу тренування здійснювати в помірному темпі, поступово швидкість (темп) виконання прийомів збільшувати до бойового. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийомів (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки.</p>
2.2.	<p>Навчальне питання 2. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб з обхватом рук спереду.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p>	<p>15 хв.</p> <p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2.</p>

	<p>На рахунок 1: виконати відволікаючий удар коліном в пах супротивника.</p> <p>На рахунок 2: зробити випад правою ногою назад.</p> <p>На рахунок 3: виконати затримання «при підході спереду замком».</p> <p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати відволікаючий удар коліном в пах супротивника, зробити випад правою ногою назад; на рахунок 2, виконати затримання «при підході спереду замком», змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (здійснювати больовий контроль під час утримання супротивника в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.3.	<p>Навчальне питання 3. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: понизити центр власної ваги та нанести відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника).</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом</p>

	<p>На рахунок 2: правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки.</p> <p>На рахунок 3: виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину,</p> <p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>		<p>виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, понизити центр власної ваги та нанести відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника), правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки; на рахунок 2, виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника в положенні лежачи на животі з больовим контролем). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.4.	<p>Навчальне питання 4. Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права рука супротивника в захваті</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують</p>

	<p>знаходиться поверх лівої його кисті).</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу. На рахунок 2: виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах. На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, На рахунок 4: виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах; на рахунок 2, з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника на больовому контролі в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
III.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1. 1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.

3.1. 2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.1. 3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення: від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду; від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду).

Тема №9 «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття №4 «Звільнення від захватів, обхватів»

Навчальна мета заняття: повторення та вивчення прийомів звільнення від захватів та обхватів; виховання морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, або майданчик зі штучним покриттям.

Навчальні питання:

5. Повторення прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом, звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.

6. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.

7. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.

8. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.

Література:

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

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

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

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

3. Артем'єв В.О., Ярещенко О.А., Сергієнко В.В., та інш. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС України : метод. реком. ХНУВС (ред. д.ю.н., проф., акад. НАПНУ О.М. Бандурки). Харків, 2011. 136 с.

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	Основна частина – 60 хв.		
2.1.	<p>1. Повторення прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом (супротивник схопив одяг на грудях косим хватом, виконати відволікаючий удар лівою ногою в гомілку (пах), зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом (супротивник схопив одяг</p>	15 хв.	Навчальну групу вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку та умови виконання прийомів. Тренування прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду організувати поточним методом. Для цього особовий склад навчальної групи вишикувати в колону по 2 з інтервалом 2-4 кроки. Для тренування прийомів з числа найбільш підготовлених курсантів (студентів, слухачів) призначити 3 особи, які будуть імітувати атакуючі дії супротивника: на 1 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях косим хватом; на 2 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях прямим хватом; на 3 навчальному місці (1 особа) –

	<p>на грудях прямим хватом, зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду (супротивник обхопив шию плечем та передпліччям ззаду), виконати захват обома руками передпліччя супротивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей), з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах, контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>		<p>здійснює охоплення ший плечем та передпліччям ззаду. По команді керівника заняття «Зліва, справа в колону по 1, виконати звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду, дистанція 1 особа, потоком Вперед!». Повернення в стрій по лівій стороні (проти годинникової стрілки). Контролювати дистанцію (5-6 кроків, або 1 навчальне місце). Корегувати техніку виконання прийомів, поступово здійснювати заміну осіб, які імітують напад супротивника. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму та дисципліни. Спершу тренування здійснювати в помірному темпі, поступово швидкість (темп) виконання прийомів збільшувати до бойового. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийомів (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки.</p>
2.2.	<p>2. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб з обхватом рук спереду.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад</p>

	<p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p> <p>На рахунок 1: виконати відволікаючий удар коліном в пах супротивника.</p> <p>На рахунок 2: зробити випад правою ногою назад.</p> <p>На рахунок 3: виконати затримання «при підході спереду замком».</p> <p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати відволікаючий удар коліном в пах супротивника, зробити випад правою ногою назад; на рахунок 2, виконати затримання «при підході спереду замком», змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (здійснювати больовий контроль під час утримання супротивника в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.3.	<p>3. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p> <p>На рахунок 1: понизити центр власної ваги та нанести</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують</p>

	<p>відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника).</p> <p>На рахунок 2: правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки.</p> <p>На рахунок 3: виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину,</p> <p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>		<p>1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, понизити центр власної ваги та нанести відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника), правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки; на рахунок 2, виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника в положенні лежачи на животі з больовим контролем). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
2.4.	<p>4. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних</p>

	<p>рука супротивника в захваті знаходиться поверх лівої його кисті).</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p> <p>На рахунок 1: виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу.</p> <p>На рахунок 2: виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах.</p> <p>На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги,</p> <p>На рахунок 4: виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах; на рахунок 2, з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника на больовому контролі в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
III.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1. 1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в

			порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
3.1. 2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.1. 3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення: від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду; від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду).

Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Практичне заняття №1 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Навчальна мета заняття: навчити студентів техніці виконання прийомів «задня підніжка», «кидок через стегно» та утримання збоку. розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки виконання кидка задня підніжка.
2. Вивчення техніки виконання кидка через стегно.
3. Вивчення техніку утримання збоку.

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019.- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. «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: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№ №	З м і с т	Час (хв)	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи.

			Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 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. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення техніки виконання кидка «задня підніжка» В.П – обидва противники у фронтальній стійці. На раз – захопити лівою рукою одяг під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею. На два – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги. 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.	15 хв	Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статі. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок. Кожен студент виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.

	<p>Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути опущені вперед-униз, ліва його нога має бути напівзігнутою. У високій стійці, коли ліва нога противника наближена до правої, той, хто атакує підставляє свою праву ногу під обидві ноги.</p>		<p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.	<p>- Вивчення техніки виконання кидка «через стегно»</p> <p>- В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>- На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>- На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</p> <p>- На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>- На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути</p>	25 хв.	<p>- Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Вивчення прийому організувати по частинах на 4 рахунки у повільному темпі.</p> <p>- Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>- Кожен студент 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. Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p>

	притиснутим до того, хто атакує. Під час падіння забрати руку із пояса противника.		
3.	Вивчення техніки виконання утримання збоку.	20 хв.	Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.
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 студентів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Практичне заняття №2 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Навчальна мета заняття: повторити техніку виконання прийомів «задня підніжка» та «кидок через стегно»; повторити техніку утримання збоку; навчити студентів техніці виконання прийому «кидку із захватом ніг з заду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою»; розвиток та вдосконалення 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» та «кидок через стегно»;
2. Повторення техніки виконання утримання збоку
3. Вивчення техніки виконання прийому «кидку із захватом ніг з заду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою»;

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. «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: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
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; 	10хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 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 2 (3, 4) шеренги. 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 техніки виконання кидка «задня підніжка»	10 хв	<p>Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому в цілому в повільному темпі. Кожен студент виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p>

			Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
	Повторити техніку виконання кидку «через стегно». Повторення техніки виконання кидка «через стегно»	10хв.	Розподілити студентів по парах згідно ваги, зросту та статі. Повторення прийому в цілому самостійно в повільному темпі. Кожен студент виконує 5 кидків зі зміною партнера за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. Страхування: атакуючий підтримує обома руками за правий рукав партнера.
2.	Повторення техніки виконання утримання збоку.	10хв	Кожен студент виконує 5 утримань зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують на правий та лівий бік в цілому. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Заходи безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів
3.	Вивчення техніки виконання кидка із «захватом ніг ззаду» В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки. На рахунок 1 - зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна.	15хв.	- Організація групи така ж сама. - Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок викладача у повільному темпі. - Кожен студент виконує 5 кидків зі зміною

	<p>На рахунок 2 - потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера</p>		<p>партнера у парі за командою викладача.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. - Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. - Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p>
	<p>Вивчення техніку виконання «вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. Партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахилиючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>	15хв	<p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання. Кожен студент 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.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Організація групи така ж сама.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні

			помилки, відмітити кращих студентів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Практичне заняття №3 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

Навчальна мета заняття: повторити техніку виконання прийомів кидка «через стегно» та утримання збоку у положенні лежачі; вивчити техніку виконання кидка «через спину із захватом руки на плече»; розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки виконання прийомів «кидок із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою», кидок «Задня підніжка», кидок «через стегно».
2. Вивчення техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019.- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. «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: спортивна зала, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв).	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи, привітання викладача.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 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. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення техніки виконання кидка «задня підніжка»	10хв.	Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому в цілому в повільному темпі. Кожен студент виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі. Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
2.2.	Повторення кидку через стегно.	15хв.	Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статті.

			<p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен студент виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
	<p>Повторення техніки виконання, «кидок із захватом ніг ззаду вузол ноги стегном та гомілкою»</p>	15хв.	<p>Розподілити студентів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Повторення прийомів організувати в цілому в середньому темпі.</p> <p>Кожен студент 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 обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
2.	<p>Вивчення техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»</p> <p>В.П. противник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шії 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.</p> <p>Зробити оберт спиною до противника і покласти його</p>	20хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <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 студент виконує комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра</p>

	<p>руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого. 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. 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>до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</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 студентів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема №1 «Легка атлетика»

Практичне заняття №1 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття: навчити студентів підготовчим вправам для бігу на короткі дистанції, бігу на короткі та середні дистанції; розвиток швидкості, витривалості, сили, координації рухів; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції.
2. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції (низький та високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування).
3. Вивчення техніки бігу на середні дистанції (високий старт, біг по прямій, вхід в поворот, біг по кривій, вихід з повороту, фінішування).

Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «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
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

Матеріально-технічне забезпечення: секундомір, стартовий прапорець.

План проведення заняття

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

1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на спортивному майданчику, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: - біг із високим підніманням стегна; - біг із нахльостуванням гомілки. - біг стрибками. - біг дрібними кроками. - біг прискоренням	15 хв.	Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки. Назвати , зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування)	10 хв.	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».,що розвиває, де використовується,

<p>Техніка виконання низького старту: На відстані 2 та 3-х стоп від лінії старту встановити відповідно передню та задню колодки. За командою «На старт» - підбігти до стартових колодок, поштовхові ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками опертись об доріжку упритул до лінії старту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку. За командою «Увага» - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі. За командою «Руш» - сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг. Перші 15-20 м бігти частими кроками з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок. Тренування бігу із низького старту та стартового розгону: - біг із низького старту на 15 м на 20 м</p> <p>Техніка виконання високого старту : Поштахову ногу, трохи зігнути у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменно руку покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед.</p>	<p>контрольні нормативи. Біг на короткі дистанції включає в себе біг на (30, 60, 100, 200, 400 метрів.)</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри.</p> <p>Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Виконується на $\frac{3}{4}$ сили, а останній – у повну силу.</p> <p>-2-3 рази -2-3 рази</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією 5 метрів, інтервалом 1-2 метри. Повертаючись до строю бігом у повільному темпі.</p>
--	--

	<p>Тренування дій за командами : «На старт», «Увага», «Руш!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконати біг із високого старту; - пробіжки 10м із високого старту - пробіжки 15 м. 		<p>-2-3 рази</p> <p>-2-3 рази.</p> <p>-2-3 рази</p>
	<p>Стартовий розбіг. За командою «Марш» починається стартовий розбіг. Різко відриваючи руки від землі та сильно вимахуючи ними – однією вперед, другою назад відбувається рух вперед. Ногою, яка стоїть позаду відштовхуються першою та виносять коліно вперед до того моменту, доки нога попереду повністю не випрямляється, після чого робиться перший крок. Одночасно тулуб випрямляючись подається вперед та займає положення близьке до горизонту.</p> <p>Біг по дистанції. Досягнувши в кінці стартового розбігу швидкість необхідно підтримувати на дистанції до кінця бігу. Біг повинен бути вільним та ритмічним, з необхідним розслабленням та невеликим нахилом тулубу вперед.</p> <p>Знаходячись позаду нога при відштовхуванні повністю повинна випрямлятися, а закінчивши відштовхування розслаблятися згинаючи в коліні та виносячи стегном вперед. Стопа маховою ноги ставиться на доріжку м'яко по прямій лінії.</p> <p>Фінішування.</p>	10 хв.	<p>Не треба підіймати різко голову, а також прижимати її до грудей.</p> <p>Довжина кроків наростає поступово.</p> <p>Стартовий розбіг закінчується приблизно через 15-20 метрів, коли бігун досягає відносно максимальної довжини кроку, а тулуб приймає положення близько к вертикальному.</p> <p>Необхідно слідкувати за повним випрямленням ноги в момент відштовхування, щоб біг не проходив на напівзігнутих ногах, так як це є грубою помилкою.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> <p>Не можна ставити ногу викидаючи ступню далеко уперед.</p>

	На фініш необхідно приложити вольові та фізичні зусилля для збереження максимальної швидкості к кінцю дистанції. Це заключне зусилля виконується на останніх двадцяти метрах дистанції, а за 1-2 метра до фінішної лінії виконується фінішний кидок (максимальне набігання)		Як правило першою частиною пересікання лінії фінішу є тулуб (груди) спринтера. Після фінішування необхідно пробігти 5-10 метрів, поступово знижуючи швидкість, потім переходити на крок.												
	Розучування складових частин бігу провести за допомогою підготовчих вправ. Біг із прискоренням - пробіжки 40, 50 м Біг із віражу на пряму доріжку: - пробіжки 30, 40м Біг із прямої доріжки на віраж: - пробіжки 30, 40 м Біг прямою доріжкою - пробіжки 40, 60 м - біг на 100 м із низького або високого старту		Всі пробіжки виконуються на3/4 сили. Перерва між пробіжками 2-3 хвилини - Повторити 1-2 рази - Повторити 1-2 рази Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки. -1-2 рази - Повторити 1-2 рази - Повторити 1 раз												
3.	Вивчення техніки бігу на середні дистанції (високий старт, біг по прямій, біг по віражу (вхід в поворот, біг по кривій, вихід з повороту), фінішування.) Принципової різниці між технікою бігу на короткі дистанції та середні немає, окрім рухів, які у даному випадку менш енергійні і їхня швидкість звичайно менша. Коліно не підноситься так високо, як у бігу на високі дистанції, а руки, зігнуті в ліктях, трохи розведені в сторони. Дихання повинно бути ритмічним, а рухи – вільними, без зайвого напруження.	10 хв.	Назвати , зразково, показати, пояснити техніку бігу на середні дистанції на відрізьку 40-50 м, звернути увагу, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. Контрольні нормативи із бігу на 1000 м (хв. сек.) <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бали</td></tr><tr><td>3.40</td><td>4.00</td><td>5</td></tr><tr><td>3.55</td><td>4.40</td><td>4</td></tr><tr><td>4.15</td><td>5.20</td><td>3</td></tr></table> Середні дистанції: - чоловіки - 800 та 1500 м; - жінки - 400 та 800 м;	Чол.	Жін.	Бали	3.40	4.00	5	3.55	4.40	4	4.15	5.20	3
Чол.	Жін.	Бали													
3.40	4.00	5													
3.55	4.40	4													
4.15	5.20	3													

	<p>Особливості про бігання віражів:</p> <p>При вході у віраж необхідно:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тулуб трохи нахилити вліво (до центру повороту). - права рука рухається більш до середини, ліва назовні, (амплітуда руху лівою рукою менше ніж правою). - праве плече трохи подається вперед. - довжина кроку лівої ноги трохи менше ніж правої. - маховий рух правої ноги йде трохи до середини, а стопа ставиться з не великим поворотом вліво. <p>Фінішування</p> <p>У бігу на середні та довгі дистанції в кінці бігуни виконують фінішний спрут, довжина якого в середньому 150-200 метрів, в залежності від дистанції та тактики бігу.</p> <p>Тренування бігу на середні дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 100м - «- 400(200) м - «- 600(300) м 	15 хв.	<p>На кожні 3-4 кроки робити глибокий вдих, а наступні 3-4 кроки – повний видих.</p> <p>Фінішну лінію пробігати з максимальною швидкістю.</p> <p>Вправа виконується в колону по 2-3 з інтервалом – дистанцією 1-2 м</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторити 2 рази - Повторити 1 раз - Повторити 1 раз
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

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 № 3								
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	12			6		6		ПК (залік)
Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»	8			4		4		
Тема №15 «Основи патрулювання»	16			8		8		
Тема № 13 «Розв’язання квестових ситуаційних завдань»	24			12		12		
Всього за семестр	60			30		30		
Всього за період навчання	120			60		60		

Тема №7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №1 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття: ознайомити студентів ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанція, спеціально підготовчі вправи; навчити способам пересування, бойовим стійкам, спеціально-підготовчим вправам; виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

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 дистанція, спеціально підготовчі вправи.

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

2. «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: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування. Рапорт. Перевірити складу групи, зовнішній вигляд. Назвати тему, мету та навчальні питання заняття. Провести інструктаж щодо дотримання заходів безпеки на занятті.	4хв	Шикування у 2 шеренги. Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми.	1хв	Проводяться з метою організації навчальної групи.

1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи.	15хв	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, уваги.
2.	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Вивчення ударних частин рук, ніг: <ul style="list-style-type: none"> - головка п'ясних кісток; - ребро долоні; - кінцеві фаланги пальців; - тильна частина кулаку; - лікоть; - коліно; - підйом та ребро стопи; - гомілка. 	55хв	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між студентами. Перед показом ударних частин рук необхідно навчити студентів правильно формувати кулак для удару. Показати ударні частини рук та ніг.
	Вивчення бойових стійок: Фронтальна – ступні ніг розведені на ширину плечей, носки на одній лінії, тулуб прямий, кулаки біля щелепи, лікті притиснуті до тулуба ноги злегка зігнуті у колінах, тулуб розслаблений, вага тіла рівномірно розподілена на обох ногах. Бокова (лівостороння, правостороння) – виставити ногу на крок вперед і злегка зігнути у колінах обидві ноги, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Одну руку зігнути у ліктьовому суглобі і винести вперед, утримуючи кулак на рівні голови, а друга рука притиснута до тулуба захищаючи плечем та передпліччям підребер'я, печінку або селезінку, кулак біля підборіддя. У практиці виділяють три дистанції: дальню, середню та ближню.		Вибір стійки залежить від ситуації. Стійка повинна бути природною, врівноваженою та дозволяти пересування у будь-якому напрямі. З дальньої дистанції наносяться удари з кроком вперед, з середньої – удари руками та ногами, з ближньої – удари ліктями, коліном та руками.
	Вивчення способів пересування. Пересування у бойовій стійці:		Група вишикувана в дві шеренги. Інтервал дистанція 3 кроки між

	<p>- 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;</p> <p>- стрибком (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою.</p> <p>- вправа «челнок». Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</p>	<p>студентами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p> <p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p>
	<p>Вивчення спеціально-підготовчих вправ:</p> <p>1. Викид прямих рук вперед. В.П.: фронтальна стійка. Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p>2. 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>3. В «челноке» викид прямої руки вперед.</p>	<p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між студентами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p> <p>Виконати 10 разів на кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p>

<p>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>4. Захисні дії від ударів збоку.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка, вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки донизу. ПН намагається дістатися долонею обличчя ДН збоку, ДН відхиляється назад за рахунок прогину тулуба у попереку та повертається у вихідне положення.</p> <p>5. Стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів через ліве та праве плече.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>6. 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>Вправа виконується по хвилині на кожного студента.</p> <p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожную ногу.</p>
--	--	--

	<p>7. Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера. В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p>8. Скручування таза з партнером. В.П.: ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p>9. Винос коліна вперед В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.</p>		<p>Вправа виконується по 10 повторень для кожного.</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>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожну ногу по черзі.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання у русі та на місці.	1хв	Вправи виконувати у повільному темпі. Група в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2хв	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки студентам, зауваження та позитивні сторони заняття. Вказати на помилки.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2хв	Тренування вивчених вправ.

Тема №7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №2 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття: повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально-підготовчих вправ; навчити студентів ударами ногами, прямо, збоку, знизу, та захист від ударів; 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, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування, дистанція, спеціально підготовчі вправи
2. Вивчити удари руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг) та захист від них.

Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. 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: килим для боротьби, боксерські лапи, боксерські мішки, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№№	З м і с т	Час(хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. Пояснити тему, мету та навчальні питання заняття. Зробити інструктаж щодо заходів безпеки на занятті.	4хв	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми.	1хв	Проводяться з метою організації навчальної групи.

1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи.	15хв	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.	Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	20хв	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між студентами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.2	<p>Вивчення прямих ударів руками: В.П.: фронтальна стійка. Удар розпочинається з відштовхування стопи однойменної з рукою, що б'є. Ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p>Прямий удар лівою рукою в голову. В.П.: лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги вперед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо</p>	35хв	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки. Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- студент виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- студент повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самотійно. Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із</p>

	<p>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>ціллю, різкий видох значно підсилюють удар. 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, перенісню, 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>Вивчення ударів руками 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.</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>

	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.		При ударі лівою рукою збоку у кінцевій фазі удару ліве плече повинне знаходитися біля підборіддя. Виконати по 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.
	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.		При ударі правою рукою збоку у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя. Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.
	Вивчення ударів руками знизу В.П.: фронтальна стійка. Удар починається з відштовхування від опори ногою однойменної 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.		Виконати по 10 ударів лівою та правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати по 10 ударів в цілому самостійно в повільному темпі.
	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		При ударі правою рукою знизу у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.

	назовні. Переносячи вагу тіла на ліву ногу виконуємо удар правою рукою в голову знизу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.		Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.
	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.		У правосторонній стійці удари наносяться у дзеркальному відображенні. Виконати 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.
	Удар руками 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. 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.		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!»- студент виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- студент повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах. Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самостійно.
	Удари руками зверху В.П.: лівостороння стійка.		Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.

	Правою рукою виконати замах. Зробити невеликий крок правою ногою в перед поставивши її на носок п'ятою назовні, нанести удар з верху ребром долоні правої руки. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення		Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самостійно. Найефективніший при ударі по ключиці та ший.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання у русі та на місці.	1	Вправи виконувати у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки студентів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Тренування вивченого матеріалу.

Тема №7 «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття №3 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття: ознайомити студентів ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанція, спеціально підготовчі вправи; навчити способам пересування, бойовим стійкам, спеціально-підготовчим вправам; виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторити ударні частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанція, спеціально підготовчі вправи.
2. Повторити удари руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг)
3. Повторити захист від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг)

Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. «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: килим для боротьби, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№№	З м і с т	Час(хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити складу групи, зовнішній вигляд. Назвати тему, мету та навчальні питання заняття. Провести інструктаж щодо дотримання заходів безпеки на занятті.	4хв.	Шикування у 2 шеренги. Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
2.	Стройові прийоми.	1хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи.	15хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, уваги.
2.	Основна частина – 55 хв.		
1.	Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	15хв.	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між студентами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.	Повторення прямих ударів руками, ударів руками збоку знизу, зверху та навідліг з бойової стійки на місці і в русі.	15хв.	Група вишикувана в дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між студентами. Студенти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача виконують удари лівою і правою рукою. Виконати по 10 ударів(прямі, бокові, знизу) в цілому кожною рукою в повільному темпі.
3	Вивчення захисту від прямих ударів руками в голову: 1. Захист уклоном Уклон – зміщення тіла з лінії удару в сторону за рахунок скручування тулуба. 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	15хв.	Шикування в 2 шеренги обличчям один до одного. Інтервал дистанція 2-3 кроки. Викладач розподіляє студентів на перші(ПН) та другі номери(ДН). Прямі удари руками та захист від них уклоном (відбивом, відходом) виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує прямий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує

<p>зігнута у колінному суглобі. У кінцевій фазі уклону руки займають положення, як у правосторонній стійці, праве плече підняте до підборіддя.</p> <p>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 – 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 обертотулуба по напрямленню відбиву, для цього, ДН розвертає стопу правої ноги на носку п'ятою назовні і одночасно з обертотулуба робить відбив правим передпліччям по лівій руці.</p> <p>При захисті від прямого удару правою рукою виконується відбив лівим передпліччям.</p> <p>3. Захист відходом</p> <p>Відхід – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>	<p>захист 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>Захист від ударів руками збоку</p> <p>1. Захист нирком</p> <p>Нирок – зниження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг та послідовного руху тулуба в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує нирок у низ-вправо, а у кінцевій фазі прийому при розгинанні ніг вага тіла переміщується на праву ногу. При захисту від удару правої руки виконується нирок вниз-вліво. Під час виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випускати супротивника з поля зору. По закінченню прийому прийняти вихідне положення.</p> <p>2. Захист підставкою</p> <p>Підставка – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть).</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує підставку передпліччям правої руки під удар. При захисту від удару правої руки виконується підставка передпліччя лівої руки.</p>	<p>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 рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самотійно по черзі.</p>
	<p>Захист від ударів руками знизу у живіт</p> <p>1. Захист підставкою</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в</p>	<p>Удари руками знизу та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН</p>

	<p>лівобічній стійкі. ПН наносить удар правою рукою знизу у живіт, ДН робить крок лівою ногою вперед відходячи з лінії атаки, передпліччям правої руки блокує ударну руку ПН.</p> <p>Захист від ударів руками знизу у голову</p> <p>1. Підставка відкритої долоні</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар правою рукою знизу у голову, ДН зміщує вагу тіла на праву ногу, робить відхил тулуба назад і підставляє під удар долоню правої руки.</p> <p>2. Відхід</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар знизу лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>		<p>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 темпі самотійно по черзі.</p>
	<p>Вивчення захисту від ударів руками навідліг.</p> <p>Захист від удару лівою рукою навідліг.</p> <p>1. Захист підставкою обох рук.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком правої ноги вперед-вправо, робить поворот тулуба вліво і підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя правої руки супротивника ліктями вниз.</p>		<p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів лівою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім - навпаки.</p> <p>Вправа виконується під рахунок викладача.</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>Перший номер наносить по 10 ударів правою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім – навпаки.</p>
	<p>Вивчення захисту від ударів рукою зверху.</p> <p>1. Захист підставкою.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один навпроти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою зверху, ДН з кроком лівої ноги вперед, підставляє під удар передпліччя лівої руки та робить захват правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p>		<p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по десять ударів лівою та правою рукою зверху, другий номер виконує захист підставкою, потім – навпаки.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1	Вправи на відновлення дихання у русі та на місці.	1хв.	Вправи виконувати у повільному темпі. Група в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2хв.	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки студентам, зауваження та позитивні сторони заняття. Вказати на помилки та шляхи їх усунення.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2хв.	Тренування вивчених вправ.

Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»

Практичне заняття №1 «Захист від загрози холодною зброєю»

Навчальна мета заняття: ознайомити студентів з технікою захисту від ударів ножем; розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

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. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, муляжі ножів, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина			
1.	Шикування, рапорт, переклич, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу
3.	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи у парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
Основна частина			
1.	Вивчення техніки захисту від удару ножем зверху.	30 хв.	Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати

	<p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою зверху.</i> <i>Виконання прийому</i> 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. На рахунок 2: Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. На рахунок 3: Перевернути його у положення лежачи на животі та упертися коліном лівої ноги у поперек чи лопатку та обеззброїти супротивника. На рахунок 4: Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>прийом по частинах: на чотири рахунки. 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 ножем проводити груповим методом.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
2.	<p><i>Вивчення техніки захисту від удару ножем збоку.</i> <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i> <i>Виконання прийому</i> На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. На рахунок 2:</p>	30 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p>

	<p>Правою рукою захопити 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 суглобу та обеззброїти його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	Заключна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колонну по одному з дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначати індивідуальні та загальні помилки, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»

Практичне заняття №2 «Захист від загрози холодною зброєю»

Навчальна мета заняття: ознайомити студентів з технікою захисту від ударів ножем; розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

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. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

Матеріально-технічне забезпечення: килим для боротьби, муляжі ножів, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина			
1.	Шикування, рапорт, переклич, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу
3.	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи у парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
Основна частина			
1.	Повторення техніки захисту від удару ножем зверху.	15 хв.	Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати

	<p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою зверху.</i></p> <p>Виконання прийому</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Перевернути його у положення лежачи на животі та упертися коліном лівої ноги у поперек чи лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>прийом по частинах: на чотири рахунки.</p> <p>Склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>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 ножем проводити груповим методом.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
2.	<p>Повторення техніки 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>Виконання прийому</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 ліктьовий згин.</p> <p>На рахунок 2:</p>	15 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>Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 3: З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу та обеззброїти його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p>Вивчення техніки захисту від удару ножем знизу. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем знизу в живіт.</i></p> <p>Виконання прийому</p> <p>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.</p> <p>На рахунок 2: Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок 3:</p>	30 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки.</p> <p>Склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь!. Прийом!»</p> <p>Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно!</p> <p>Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном.</p> <p>Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно.</p>

	Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження		Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
	Заклучна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колонну по одному з дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначати індивідуальні та загальні помилки, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема №15 «Основи патрулювання»

Практичне заняття №1 «Основи патрулювання»

Навчальна мета заняття: сформувати у слухачів навички патрулювання, набуття знань із застосування їх, тактична комунікація, заходи безпеки в службовій діяльності, робота в команді.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: аудиторія, полігон.

Навчальні питання:

1. Вивчення видів патрулів.
2. Евакуація пораненого та переміщення на значну відстань.

Література:

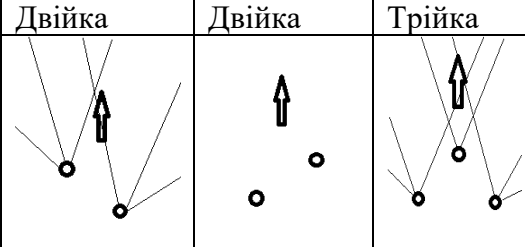

1. Конституція України від 28.06.1996 року з останніми змінами // Електронна версія <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
2. Про Національну поліцію України від 07 листопада 2015 р. // Електронна версія <http://search.ligazakon.ua/search/law/>.
3. Адміністративна діяльність органів поліції: підручник / за заг. Ред. Д-ра юрид. Наук, доц. В. В. Сокурєнка ; [о. І. Безпалова, О. В. Джафарова, В. А. Троян та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка] ; МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. – харків: хнувс, 2017. – 432 с.
4. Тактична та тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / Я.Г. Бондаренко, О.Ю. Прокопенко, Д.В. Сергієнко, В.О. Кущенко. – Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2017. – 308 с.
5. Кодекс України про адміністративні [№ 2747-VIII з останніми змінами від 06.06.2019](#) року.
6. Дисциплінарний статут Національної поліції України від 15.03.2018 року № 2337-VIII.
7. Постанова Кабінету Міністрів України Про однострій поліцейських № 823 від 30.09.2015 року з останніми змінами.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Поясне спорядження поліцейського із спецзасобами – на кожного.
2. Макети зброї – на кожного.
3. Медичні ноші.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина 5 хв.			
1.	Шикування, перевірка особового складу, доведення мети та задач заняття	5хв	Звернути увагу на дисципліну шикування, форму одягу слухачів

2. Основна частина 75 хв.				
	Техніка безпеки при поводженні із спецзасобами (кийок гумовий, браслети сталеві, газовий балончик «Терен 4», електрошокер		10хв	Група шикується у 2 шеренги. Звернути увагу на порядок підготовки до використання, порядок перенесення, заходи особистої безпеки при використанні
	1. Пересування патруля 2-ка, 3-ка.		23хв	Група ділиться на двійки, потім - трійки. Виконувати потоком, інтервал 20 метрів. Під час пересування патруля звернути увагу на додержання порядку пересування патруля та секторів спостереження Зупинитися на краю вулиці біля будь-якої конструкції, патрульні мають кут огляду 180°.
	Двійка	Двійка	Трійка	
	2. Зупинка.			
				
				
	Патрулювання пішого патруля на місцевості.		40хв	Група ділиться на двійки (трійки). Виконується за вказаним маршрутом. Інтервал 50 метрів. Звернути увагу на: - заходи безпеки під час пересування (не ближче 2 метрів від будівель та 3 метрів від транспортних мереж (доріг, колій)) та зупинки; - додержання порядку пересування патруля та секторів спостереження; - контроль місцевості, визначення особливостей місця патрулювання та можливих небезпек (відкриті вікна, автомобілі на дорозі, люди, які спостерігають, пересування людей та автомобілів, речі у руках людей); - особливості патрулювання паркової зони (відбувається по центральним алеям, де перебуває більшість людей), площі (відбувається по периметру); - спілкування або перевірку документів (пройти з громадянином до краю вулиці або площі), контакт та прикриття.
	«Евакуація пораненого та переміщення на значну відстань»			- Удосконалити вміння евакуації пораненого. - Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень публічного порядку, а також надзвичайних подій. - Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.

3. Заклучна частина 5 хв.			
3.1	Підведення підсумків заняття	3хв.	Узагальнити результати заняття та вказати на помилки, обговорити їх
3.2	Завдання на самопідготовку	2хв.	Відпрацювання контакту та прикриття

Тема №15 «Основи патрулювання»

Практичне заняття №2 «Основи патрулювання»

Навчальна мета заняття: сформувати у слухачів навички патрулювання, набуття знань із застосування їх, тактична комунікація, заходи безпеки в службовій діяльності, робота в команді.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: аудиторія, полігон.

Навчальні питання:

1. Навчити варіантам пересування малих оперативних груп.
2. Навчити ступеневому пересуванню груп.
3. Навчити способам блокування.

Література:

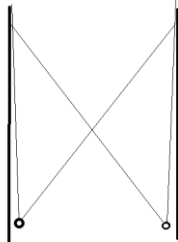
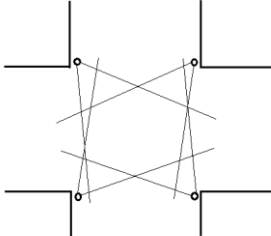
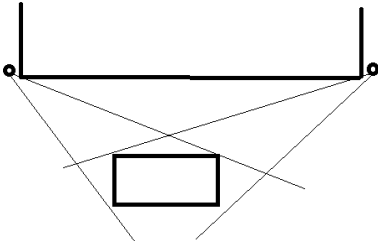
1. Конституція України від 28.06.1996 року з останніми змінами // Електронна версія <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
2. Про Національну поліцію України від 07 листопада 2015 р. // Електронна версія <http://search.ligazakon.ua/search/law/>.
3. Адміністративна діяльність органів поліції: підручник / за заг. Ред. Д-ра юрид. Наук, доц. В. В. Сокурєнка ; [о. І. Безпалова, О. В. Джафарова, В. А. Троян та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка] ; МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. – харків: хнувс, 2017. – 432 с.
4. Тактична та тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / Я.Г. Бондаренко, О.Ю. Прокопенко, Д.В. Сергієнко, В.О. Куценко. – Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2017. – 308 с.
5. Кодекс України про адміністративні [№ 2747-VIII з останніми змінами від 06.06.2019](#) року.
6. Дисциплінарний статут Національної поліції України від 15.03.2018 року № 2337-VIII.
7. Постанова Кабінету Міністрів України Про однострій поліцейських № 823 від 30.09.2015 року з останніми змінами.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Поясне спорядження поліцейського із спецзасобами – на кожного.
2. Макети зброї – на кожного.
3. Переговорний пристрій.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки	
1. Підготовча частина 5 хв.				
1.	Шикування, перевірка особового складу, доведення мети та задач заняття	5хв.	Звернути увагу на дисципліну шикування, форму одягу слухачів	
2. Основна частина 75 хв.				
2.1	Пересування малих оперативних груп зі зміною напрямку пересування та діями під час нападу: а) лінія; б) колона; в) клин; г) ромб; д) змійка.	40хв	Лінія	Колона
			Клин	Ромб
			Змійка	
			Звернути увагу на взаємодію, дотриманню шикування, контролю свого сектору.	
2.2	Ступеневе пересування груп: а) на відкритій місцевості; б) від укриття до укриття.	10хв	Одноосібне	Групове
			Звернути увагу на взаємодію, контролю свого сектору (прикриття).	
2.3	Блокування злочинця Блокування будівлі, приміщення: <ul style="list-style-type: none">- одним патрульним;- двома патрульними;- з використанням укриття.	10хв	Виконувати потоком. Звернути увагу на заходи особистої безпеки (не знаходитися навпроти дверей, демаскувати себе, знаходитися на одній лінії).	

	Блокування вулиці, площі: а) 2 слухачів; б) 4 слухачів.	10хв	Звернути увагу на контроль сектору. Виконувати потоком, інтервал 10 м.  
	Блокування автомобілю: а) з використанням укриття; б) автомобілями.	5хв	Звернути увагу на утримання сектору, розміщення слухачів. 
3.Заключна частина 5 хв.			
3.1	Підведення підсумків заняття	3хв	Узагальнити результати заняття та вказати на помилки, обговорити їх
3.2	Завдання на самопідготовку	2хв	Відпрацювання вербальних сигналів

Тема №15 «Основи патрулювання»

Практичне заняття №3 «Основи патрулювання»

Навчальна мета заняття: сформувати у слухачів навички патрулювання, набуття знань із застосування їх, тактична комунікація, заходи безпеки в службовій діяльності, робота в команді.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: аудиторія, полігон.

Навчальні питання:

1. Вивчення безпечного підходу до будівлі.
2. Вивчення безпечного пересування під час зовнішнього обшуку будівлі.

Література:

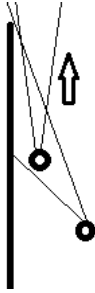
1. Конституція України від 28.06.1996 року з останніми змінами // Електронна версія <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
2. Про Національну поліцію України від 07 листопада 2015 р. // Електронна версія <http://search.ligazakon.ua/search/law/>.
3. Адміністративна діяльність органів поліції: підручник / за заг. Ред. Д-ра юрид. Наук, доц. В. В. Сокурєнка ; [о. І. Безпалова, О. В. Джафарова, В. А. Троян та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка] ; МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. – харків: хнувс, 2017. – 432 с.
4. Тактична та тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / Я.Г. Бондаренко, О.Ю. Прокопенко, Д.В. Сергієнко, В.О. Куценко. – Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2017 – 308 с.
5. Кодекс України про адміністративні [№ 2747-VIII з останніми змінами від 06.06.2019](#) року.
6. Дисциплінарний статут Національної поліції України від 15.03.2018 року № 2337-VIII.
7. Постанова Кабінету Міністрів України Про однострій поліцейських № 823 від 30.09.2015 року з останніми змінами.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Поясне спорядження поліцейського із спецзасобами – на кожного.
2. Макети зброї – на кожного.
3. Переговорний пристрій.

План проведення заняття

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

1. Підготовча частина 5 хв.			
1	Шикування, перевірка особового складу, доведення мети та задач заняття	5хв.	Звернути увагу на дисципліну шикування, форму одягу слухачів
2. Основна частина 75 хв.			
2.1.	Вивчення тактичного пересування: а) крок перекатом, беззвучний крок (ліва нога паралельно напрямку пересування з перекатом по ступні, права нога перпендикулярно напрямку пересування з перекатом по ступні); б) коридорний крок (приставними кроками по зігзагу, зліва на право), в) крок по сходам (пересування напівбоком, повною ступнею, ноги не перехрещуються), г) крок у темряві (ноги високо піднімаються, крок з носка на п'ятку).	35хв	Виконувати потоком, інтервал 3 кроки.
2.2.	Огляд вікон та дверей.	15хв	Виконувати потоком, інтервал 5 кроків. Звернути увагу на прихованість своїх дій.
2.3.	Вивчення підходу до будівлі, пересування біля будівель Рух за маршрутом із дотриманням заходів безпеки. 	25хв	Група ділиться на двійки. Виконувати потоком, інтервал 5 кроків. Основні принципи: - перед рухом оцінити обстановку та доповісти диспетчеру про свої дії; - перший номер рухається біля стіни і дивиться попереду на місце можливого виходу правопорушника; - другий номер рухається позаду, подалі від стіни, сектор огляду вперед-вгору; - перед вікном пригнутися і пройти нижче; - підвальні вікна переступати.
1. Заключна частина 5 хв.			
3.1.	Підведення підсумків заняття.	3хв	Узагальнити результати заняття та вказати на помилки, обговорити їх.
3.2.	Завдання на самопідготовку.	2хв	Відпрацювання кроку перекатом.

Тема №15 «Основи патрулювання»

Практичне заняття №4 «Основи патрулювання»

Навчальна мета заняття: сформувати у слухачів навички патрулювання, набуття знань із застосування їх, тактична комунікація, заходи безпеки в службовій діяльності, робота в команді.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: аудиторія, полігон.

Навчальні питання:

1. Вивчення способам обшуку будівлі та приміщень.
2. Удосконалювати пересування малих оперативних груп.

Література:

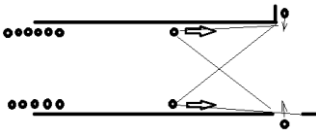


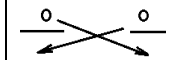


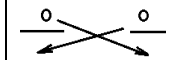


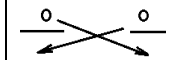
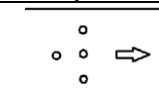
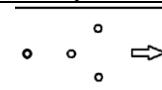
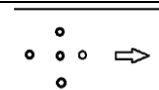
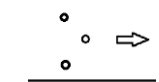
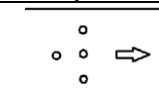
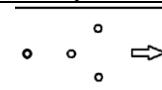
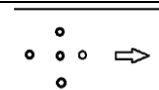
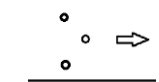
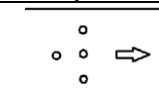
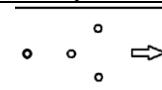
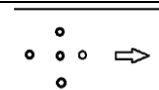
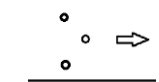
1. Конституція України від 28.06.1996 року з останніми змінами // Електронна версія <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.
2. Про Національну поліцію України від 07 листопада 2015 р. // Електронна версія <http://search.ligazakon.ua/search/law/>.
3. Адміністративна діяльність органів поліції: підручник / за заг. Ред. Д-ра юрид. Наук, доц. В. В. Сокурєнка ; [о. І. Безпалова, О. В. Джафарова, В. А. Троян та ін. ; передм. В. В. Сокурєнка] ; МВС України, Харків. Нац. Ун-т внутр. Справ. – харків: хнувс, 2017. – 432 с.
4. Тактична та тактико-спеціальна підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. / Я.Г. Бондаренко, О.Ю. Прокопенко, Д.В. Сергієнко, В.О. Куценко. – Харків: Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2017 – 308 с.
5. Кодекс України про адміністративні [№ 2747-VIII з останніми змінами від 06.06.2019](#) року.
6. Дисциплінарний статут Національної поліції України від 15.03.2018 року № 2337-VIII.
7. Постанова Кабінету Міністрів України Про однострій поліцейських № 823 від 30.09.2015 року з останніми змінами.

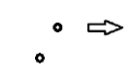
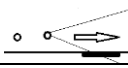
Матеріально-технічне забезпечення:

1. Поясне спорядження поліцейського із спецзасобами – на кожного.
2. Макети зброї – на кожного.
3. Переговорний пристрій.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина 5 хв.			
1.	Шиккування, перевірка особового складу, доведення мети та задач заняття.	5хв	Звернути увагу на дисципліну шиккування, форму одягу слухачів
2. Основна частина 70 хв.			

2.	<p>Вивчення способу обшук будівлі (приміщення): а) кроком; б) бігом.</p>  <p>При появі «правопорушника» курсант зупиняється, після його зникнення, продовжує рух.</p>	20хв	<p>Група поділяється на дві частини і пересувається біля стін приміщення. Пересування відбувається у першої половини групи кроком, у другої бігом. Пересування виконується біля стіни будівлі, в колону, по одному. Кожний курсант утримуючи зброю у руках оглядає сектор попереду себе і повинен контролювати «правопорушників». Два «правопорушника», імітують повільне висування з дверей або рогу зі зброєю. Звернути увагу на утримання зброї при пересуванні, заходи особистої безпеки.</p>												
	<p>Вхід у приміщення: а) гаком; б) гаком з прикриттям; в) ножицями (навхрест).</p> <table border="1"><tr><td>Гаком</td><td>Гаком з прикриттям</td><td>Ножицями</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Гаком	Гаком з прикриттям	Ножицями				30хв	<p>Група поділяється на двійки. Звернути увагу на:</p> <ul style="list-style-type: none">- огляд секторів перед входом у приміщення;- безпечний вхід з можливістю знаходження правопорушника у будь-якому місті приміщення;- не заважаємо напарнику;- положення зброї.						
Гаком	Гаком з прикриттям	Ножицями													
															
	<p>Пересування у приміщеннях: а) Т-образне шикування; б) клин; в) Y – образне шикування; г) ромб.</p> <table border="1"><tr><td>Т-образне шикування</td><td>Y – образне шикування</td><td>ромб</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>клин</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td></td><td colspan="2"></td></tr></table> <p>Старший малої групи подає команди. «Правопорушник» виходить по переду по коридору (імітація вогняного контакту), патрульні відпрацьовують зменшення площі ураження і утримання зброї на «правопорушника».</p>	Т-образне шикування	Y – образне шикування	ромб				клин						20хв	<p>Група поділяється на четвірки (трійка та п'ятірка). Виконувати потоком., інтервал 10 метрів. Давати команди: зупинка, раптовий вогневий контакт. Звернути увагу: на дотримання шикування, утримання зброї, діям за командою.</p>
Т-образне шикування	Y – образне шикування	ромб													
															
клин															
															
	<p>Пересування по коридорах: а) коридор без дверей: - двійка проходить коридор, очікуючи можливу небезпеку попереду;</p>		<p>Група поділяється на двійки.</p>												

	<div data-bbox="277 114 833 259"> <div>коридор без дверей</div>  </div> <p>б) коридор з дверима:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двійка підходить біля стіни до дверей і перший патрульний починає «нарізати пиріг» до протилежної сторони дверного отвору; - другий патрульний тримає сектор біля ближньої сторони дверного отвору; - другий патрульний «нарізає пиріг»; - перший патрульний повертається у напрямку основного руху коли другий патрульний доходить до середини дверного отвору; - другий патрульний розвертається і удвох <div data-bbox="277 775 833 920"> <div>з дверми з одного боку</div>  </div> <p>продовжують рух по коридору.</p> <p>в) коридор з дверима по різні боки на одному рівні:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обидва слухачів починають «нарізати пиріг»; - кожний оглядає протилежний сектор, стоячи один до одного спиною. - після проходу дверних отворів, продовжують рух далі. 		<p>Звернути увагу на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контроль навкруги; - не дублювати повністю сектор напарника; - не рухатися на тлі світла; - пригинатися при проході біля вікна; - двері обходити (нарізати пиріг); - під час пересувань не демаскувати себе; - зброя направлена у сектор огляду.
3.Заключна частина 5 хв.			
3.1	Підведення підсумків заняття	3хв	Узагальнити результати заняття та вказати на помилки, обговорити їх
3.2	Завдання на самопідготовку	2хв	Відпрацювання стійки зі зброєю за принципом «очі – зброя – ціль на одній лінії»

Тема №13 «Розв'язування квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 1: квест (ситуативне завдання) «Бійка в громадському місці»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: тактичне містечко.

Навчальні питання:

1. «Бійка в громадському місці»;
2. «Евакуація пораненого та переміщення на значну відстань»

Література:

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
4. Кримінальний кодекс України від 28.12.1960
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 3;
2. Поясна система із спорядженням – 4;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 4;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2;
7. Медичні ноші.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - вишикування; рапорт; привітання;	15хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	<ul style="list-style-type: none"> - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1	<p>Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці» Виклик за фактом бійки (4 особи) в коридорі гуртожитку. Бійка закінчилася, сліди крові ведуть до кімнати. Двоє сидять у кімнаті, в одного розбитий ніс. Кажуть, що побилися із сусідами, заяву писати відмовляються. У сусідній кімнаті теж двоє – у збудженому стані, поведінка неадекватна, на столі ніж та розпочата пляшка горілки. Патрульних зустрічають агресивно, документи не надають. У разі порушень заходів особистої безпеки патрульними – скоїти напад. Швидкість руху під час нападу – крок в секунду.</p>	60хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
	«Евакуація пораненого та переміщення на значну відстань»		<p>Удосконалити вміння евакуації пораненого.</p> <p>Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень публічного порядку, а також надзвичайних подій.</p> <p>Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №13 «Розв’язування квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 2: квест (ситуативне завдання) «Зупинка автомобіля при невідомому ризику»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

1. Зупинка автомобіля при невідомому ризику.
2. Зупинка автомобіля з пасажиром при невідомому ризику.

Література:

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем’єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
4. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Автомобілі – 2;
2. Радіостанції – 2;
3. Поясна система із спорядженням – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу;	15хв .	Група вишикувана в дві шеренги.

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття студентів.
	Основна частина – 60 хв.		
2.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля при невідомому ризику»</p> <p>Автомобіль порушника було зупинено за порушення правил дорожнього руху.</p> <p>У водія присутні ознаки тяжкого ступеню алкогольного сп'яніння. Перепади настрою, проходити огляд за допомогою приладу «Драгер» відмовляється. Хаотичні, неконтрольовані та небезпечні для оточуючих рухи. Під час надання домедичної допомоги намагається нанести ушкодження поліцейському.</p>	30хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
3.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля із пасажиром при невідомому ризику»</p> <p>Автомобіль порушника було зупинено за порушення правил дорожнього руху.</p> <p>Водій виконує всі вимоги патруля, намагається вгамувати пасажирів. Пасажир – веде себе агресивно, провокує на бійку. Під час спроби затримати поліцейськими пасажирів, водій намагається перешкоджати. У разі недотримання патрульними заходів особистої безпеки – скоїти напад, спробувати заволодіти зброєю. У разі прибуття додаткового патруля – підкорюватися.</p>	30хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
	Заклучна частина – 5 хв.		
4.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного

			завдання, відмітити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
5.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №13 «Розв'язування квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 3: квест (ситуативне завдання) «Вилучення водія з автомобіля»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов'язані із правопорушеннями у сфері забезпечення безпеки дорожнього руху.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання: «Вилучення водія з автомобілю»

Література:

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
4. Закон України «Про Дорожній рух» від 27.09.2018
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3353-12>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Автомобілі – 2;
2. Радіостанції – 2;
3. Поясна система із спорядженням – 2;
4. Індивідуальна аптечка – 2;
5. Бронежилет – 2;
6. Нагрудна камера – 2;
7. Планшет – 2.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	15 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля»</p> <p>Автомобіль порушника було зупинено за порушення правил дорожнього руху.</p> <p>Водій виходить з машини, співпрацює з патрульними. За даними АРМОР – особа знаходиться в розшуку за тяжкий злочин. Під час затримання чинити активний опір, намагатися уникнути контролю збоку патрульних.</p>	60	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 4: квест (ситуативне завдання) «Конфлікт з учасником бойових дій»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: тактичне містечко

Навчальні питання: «Конфлікт з учасником бойових дій»

Література:

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем’єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття студентів.
	Основна частина – 60 хв.		

2.	<p>Ситуативне завдання «Конфлікт з УБД»</p> <p>Виклик за фактом вживання двома молодими чоловіками спиртних напоїв в громадському місці.</p> <p>Двоє молодих чоловіків вживають спиртні напої. Один з них демобілізований учасник бойових дій, інший його брат. В ході контакту УБД із використанням брутальної лайки тисне на патрульних психологічно. При цьому припиняти правопорушення відмовляється. При попередженні патрульних про можливість застосування сили, дістає гранату та висмикує кільце, бере в заручники брата який підтримує його дії, але згодом переконує віддати йому гранату.</p>	60хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
Заклучна частина – 5 хв.			
3.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
4.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 5: квест (ситуативне завдання) «Домашнє насильство»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: учбовий полігон.

Навчальні питання: «Домашнє насильство»

Література:

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем’єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2;
2. Поясна система із спорядженням – 2;
3. Індивідуальна аптечка – 2;
4. Бронежилет – 2;
5. Нагрудна камера – 2;
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття студентів.
	Основна частина – 60 хв.		

2.	<p>Ситуативне завдання «Домашнє насильство»</p> <p>О 23.10 сусід повідомив до 102 про гучні крики у сусідній квартирі.</p> <p>Чоловік в нетверезому стані відкриває двері але до квартири не пускає. В квартирі знаходиться його мати – лежить посеред кімнати не рухається (без свідомості).</p> <p>Чоловік веде себе розгублено, каже що жінка сама впала. Затриманню опирається. Поведінка не контрольована з перепадами настрою. Сусід вказує, що син періодично б'є матір, вимагаючи гроші на горілку.</p>	60хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
Заклучна частина – 5 хв.			
3.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
4.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»

Практичне заняття № 6: квест (ситуативне завдання) «Домашнє насильство»

Навчальна мета заняття: - сформувати алгоритм та навички правильних дій у вирішенні службових ситуацій, які пов’язані з припиненням порушень під час виклику до помешкання громадян.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: учбовий полігон.

Навчальні питання: «Домашнє насильство»

Література:

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>

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

6. Кодекс України про адміністративні правопорушення № 8074-10 від 07.12.1984 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>

Матеріально-технічне забезпечення:

7. Радіостанції – 2;
8. Поясна система із спорядженням – 2;
9. Індивідуальна аптечка – 2;
10. Бронежилет – 2;
11. Нагрудна камера – 2;
12. Планшет – 2.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	15 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан форми, взуття, а також самопочуття студентів.
	Основна частина – 60 хв.		

2.	<p>Ситуативне завдання «Домашнє насильство»</p> <p>О 23.10 сусід повідомив до 102 про гучні крики у сусідній квартирі.</p> <p>Чоловік в нетверезому стані відкриває двері але до квартири не пускає. В квартирі знаходиться його мати – лежить посеред кімнати не рухається (без свідомості).</p> <p>Чоловік веде себе розгублено, каже що жінка сама впала. Затриманню опирається. Поведінка не контрольована з перепадами настрою. Сусід вказує, що син періодично б'є матір, вимагаючи гроші на горілку.</p>	60хв.	<p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації - Удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту. - Сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях.
Заклучна частина – 5 хв.			
3.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання ситуативного завдання, відмітити кращих слухачів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
4.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

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

3.1.Лекції

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

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

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

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

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

3.2.1. «Легка атлетика»;

3.2.2. «Гімнастика»;

3.2.3. «Спортивні ігри»

3.2.4. «Подолання перешкод»;

3.2.5 «Спеціальні підготовчі вправи»;

3.2.6. «Кидки та прийоми боротьби лежачі»;

3.2.7. «Удари та захист від ударів»;

3.2.8. «Способи затримання»;

3.2.9. «Звільнення від обхватів та захватів»;

3.2.10 «Захист від загрози холодною зброєю»;

3.2.11. «Захист від загрози вогнепальною зброєю»;

3.2.12. «Способи взаємодопомоги»;

3.2.13. «Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань».

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

3.3 Навчально-методична література

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

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

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

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

8. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

9. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
10. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
11. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
12. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015р. – 680 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
13. 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
14. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
15. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
16. 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.
17. 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>
18. «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
19. «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
20. 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>
21. «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.
22. «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>

23. «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>

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

25. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації - Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. - 45 с.
<https://www.twirpx.com/file/2768793/>

26. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с.
<https://www.twirpx.com/file/2726254/>

27. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ Методичні вказівки. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. – 30 с.
<https://www.twirpx.com/file/1561210/>

Допоміжна:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець. - К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. - 232 с.

2. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю.] Х, ХНУВС, 2013 – 128с;

3. Шутько В.В. Теоретичні основи фізичного виховання: навчальний посібник / В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2018. – 94 с.
<http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3014/1/1111.docx> ;

4. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Харків, 2010 – 77с.
https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf

5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. , «Жіночий самозахист»: навчальний посібник . – Рівне, 2014 – 161с.
<http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>

Інформаційні ресурси:

3.3.1 www.mvs.gov.ua

3.3.2 https://uk.wikipedia.org/wiki/Glock_17

3.3.3 https://uk.wikipedia.org/wiki/Heckler_%26_Koch_MP5