

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
Харківський національний університет внутрішніх справ
Сумська філія
Кафедра юридичних дисциплін

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
до семінарських (практичних) занять
з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

262 Правоохоронна діяльність (поліцейські)

Суми 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою Сумської філії
ХНУВС
Протокол від 29.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС (з юридичних дисциплін)

Протокол від 29.08.2023 р. № 7

Розглянуто на засіданні кафедри юридичних дисциплін (протокол від 29.08.2023 р. № 1)

Розробники:

Викладачі кафедри юридичних дисциплін Кодак Е.Ю., Підойма М.М., Федчепко К.А., Івашина С.І., Семеновенко В.М., Проценко Р.В.

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

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № I							
Тема №1: Легка атлетика та прискорене пересування	4	-	-	4	-	2	
Тема № 2: Гімнастика	2	-	-	2	-	2	
Тема № 3: Спеціальні підготовчі вправи	4	-	-	4	-	-	
Тема № 11: Способи затримання	28	-	-	18	-	10	
Тема № 4: Кидки та утримання	18	-	-	12	-	6	
Всього за семестр № I:	60	-	-	40	-	20	Залік
Семестр № II							
Тема №1: Легка атлетика та прискорене пересування	2	-	-	2	-	-	
Тема № 2: Гімнастика	2	-	-	2	-	-	
Тема № 4: Кидки та утримання	8	-	-	6	-	2	
Тема № 6: Захист від загрози холодною зброєю	12	-	-	10	-	2	
Тема № 7: Захист від загрози вогнепальною зброєю	12	-	-	10	-	2	
Тема № 8: Звільнення від захватів та обхватів (боротьба в партері)	12	-	-	10	-	2	
Тема № 10: Удари та захист від них	12	-	-	10	-	2	
Всього за семестр № II:	60	-	-	50	-	10	Залік
Семестр № III							
Тема №1: Легка атлетика та прискорене пересування	2	-	-	2	-	-	
Тема № 2: Гімнастика	2	-	-	2	-	-	
Тема № 5: Комбінація з больових прийомів	7	-	-	6	-	1	
Тема № 8: Звільнення від захватів та обхватів (боротьба в партері)	7	-	-	6	-	1	
Тема № 9: Способи взаємодопомоги	7	-	-	6	-	1	
Тема № 12: Поверхнева перевірка, застосування кайданків та гумового кийка	12	-	-	10	-	2	

Тема № 13 Подолання смуги перешкод	8	-	-	8	-	-	
Всього за семестр № III:	45	-	-	40	-	5	Залік
Семестр № IV							
Тема № 3 Спеціальні підготовчі вправи	2	-	-	2	-	1	
Тема № 6: Захист від загрози холодною зброєю	6	-	-	4	-	2	
Тема № 7: Захист від загрози вогнепальною зброєю	9	-	-	6	-	3	
Тема № 8: Звільнення від захватів та обхватів (боротьба в партері)	9	-	-	6	-	3	
Тема № 11: Способи затримання	12	-	-	8	-	4	
Тема № 12 Поверхнева перевірка, застосування кайданків та гумового кийка	6	-	-	4	-	2	
Всього за семестр № IV:	45	-	-	30	-	15	Іспит

2. Методичні вказівки до практичних занять

ЗАНЯТТЯ №1

Тема заняття: легка атлетика та прискорене пересування.

Мета заняття: - навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам;
- вивчити техніку бігу на короткі дистанції (100м, 60 м);

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Метод: Пояснення, показ, тренування, змагання.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

1. Секундомір -2шт.
2. Стартовий пістолет або прапорець
3. Естафетні палички -3шт.
4. Стартові колодки -4шт.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1	Зміст	Час	Методичні вказівки
Підготовча частина-15 хв			
1.1	Шикування, рапорт, привітання, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	4	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1	Проводяться з метою організації навчальної групи
1.3	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Розминка №	10	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням	5	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо.

	<p>гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням</p>		<p>Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.2.1	<p>Вивчення техніки бігу з низького старту 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, поштовхову ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії старту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку. 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>	15	<p>Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі.</p> <p>Кожну вправу виконати 2-3 рази. – 3 рази; – 2 рази Виконується на 3/4 сили, а останній – у повну силу.</p>
2.2.2	<p>Вивчення техніки бігу з високого старту. Техніка високого старту Поштовхову ногу, трохи зігнуту у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Одною рукою</p>	10	<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Тренування цих дій проводиться у складі навчальної групи у двошереножному строю з інтервалом-дистанцією – 3-4 м. За командою: «На старт»</p>

	<p>покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами «На старт», «Руш»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконати 3-4 рази. <p>Біг із високого старту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 10 м із високого старту; - пробіжки 15 м. 		<p>курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту.</p> <p>За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10-15 м.</p>
2.3.	<p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>Техніка бігу на короткі дистанції.</p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці - робота рук під час бігу на місці <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м - пробіжки на відрізках 60 м - на 100 м – у повну силу. 	15	<p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки - 100, 200, 400 м; - жінки - 100, 200 м. <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі дистанції на відрізуку 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 15-20 разів; – 20-25 разів; – 2 рази; – 2 рази на 3/4 сили; – 1 раз

2.4	<p>Приймання нормативів із бігу на короткі дистанції (100 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів 	15	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p>
3.	Заключна частина-5хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування.</p>	2	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги</p>
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу

ЗАНЯТТЯ №2

Тема заняття: легка атлетика та прискорене пересування.

Мета заняття:

- вивчити техніку стрибка у довжину з місця;
- прийняти нормативи з бігу на дистанції 1000м., 100м;
- розвивати швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Метод: Пояснення, показ, тренування, змагання.

Навчальні питання

1. Вивчення стрибка у довжину з місця
2. Прийняти норматив з бігу на дистанції 100м., 1000м.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

1	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв		
1.1	Шикування, рапорт, привітання, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	4	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1	Проводяться з метою організації навчальної групи
1.3	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Розминка №	10	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вивчення стрибка у довжину з місця Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення.	10	Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг. У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.

	<p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p>		<p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p>
2.2	<p>Приймання нормативів із бігу на короткі дистанції (100 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м; - приймання нормативів 	10	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p>
2.2 .1	<p>Приймання нормативів із бігу дистанції (1000 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м; - приймання нормативів. 	10	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається у складі всієї групи.</p>
3.	<p>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>Техніка бігу на короткі</p>	10	

	<p>дистанції.</p> <p>Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя.</p> <p>Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці - робота рук під час бігу на місці <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м - пробіжки на відрізках 60 м - на 100 м – у повну силу. 		<p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг. У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p>
3.1	<p>Приймання нормативів із бігу дистанції (1000 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів. 	20	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається у складі всієї групи.</p>
3.2	Заключна частина-5хв.		

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Гімнастика»

Мета заняття:

- розвиток та вдосконалення витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;
- виховання морально-вольових якостей.

Навчальні питання:

1. Вивчення загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики.
2. Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення вправ: підтягування на високій перекладині, піднімання тулуба з положення лежачи, комплексно-силова вправа,.
4. Складання нормативу КСВ(чоловіки та жінки).

Час: 80 хвилин.

Місце: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, круговий, груповий, тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

			виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - постановка в стрій після виконання вправи. 	10 хв.	<p>Група в двошереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4-стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вивчення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах.</p> <p>Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.</p>

3.	<p>Вивчення вправ: «Підтягування на перекладині», «Підтягування, підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягування з допомогою; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги. <p>Вивчення вправи «Підйом тулуба із положення лежачи».</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Виконується на горизонтальній поверхні, покритті, підлозі.</p> <p>Варіант 1</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером.</p> <p>За командою «Марш» виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p> <p>Варіант 2</p>	<p>15 хв.</p>	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення провести в цілому , при необхідності за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Виконати кожному підтягування по 2 підходи 6-8 разів.</p> <p>Під час виконання вправи проводити тренування засобів допомоги і страхування.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи, поділивши її на дві частини.</p> <p>Перші номери виконують вправу, другі - асистують, потім зміна.</p> <p>На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат - загальна кількість підйомів тулуба.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:</p> <p>1-й підхід – 20 підйомів у повільному темпі;</p> <p>2-й підхід – 20 підйомів у швидкому темпі;</p> <p>3-й підхід – виконати вправу за 1</p>
----	---	---------------	---

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

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

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття : Спеціальні та підготовчі вправи

- Мета заняття:**
- навчити курсантів правильному виконанню самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки) на бік (лівий, правий), на спину.
 - навчити курсантів 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.

Час	80 хвилин
Місце	спортивна зала
Метод	фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.

Навчальні питання

1. Вивчення куvirку вперед, спиною вперед, куvirок вперед через праве, ліве плече
2. Вивчення політ-куvirку 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)

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

			в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 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 курсантам 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.
2.1 2	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 угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим		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

	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		методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
2.1. 3	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.	.	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.
2.2.	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	15 хв.	Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує

	<p>положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця - 3 декількох кроків - 3 невеликим розбігом 		<p>кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
2.3. 1	<p>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному 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 	15 хв	<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоберти вправо. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою</p>

	<p>стійка» без стрибка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити пережат через груди <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		тримає поясничний відділ хребта.
2.3. 2	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий)</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки» , провести угруповання й зробити пережат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		Організація групи теж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожну сторону.

<p>2.3. 3</p>	<p>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному 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 слугать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах» - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>	<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоберти вправо. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
<p>2.3. 4</p>	<p>Вивчення 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор 	<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>

	сидячи»		
2.3. 5	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду)</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз.</p>

2.4	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками. У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба. Підготовча вправа: - із положення низького партеру</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття : Спеціальні та підготовчі вправи

- Мета заняття:**
- навчити курсантів правильному виконанню самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед.
 - повторити перекид у перед, 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.

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

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

Навчальні питання

- 1.Повторення перекиду 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)

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

			шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 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 курсантам 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.
2.1 2	Повторення 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 угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися		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

	руками від килима та стати у положення упору навприсядки. Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити перекат назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити перекат назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж перекати треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки		3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
2.1. 3	<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 перекат 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>

2.2.	<p>Повторення політ-перекиду уперед (через перешкоду)</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>2) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця - 3 декількох кроків - 3 невеликим розбігом 	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
2.3. 1	<p>В Повторення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному 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>	15хв	<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 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.</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 пережат через груди <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
2.3. 2	<p>Повторення самострахування при падінні на бік (лівий, правий)</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити пережат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>
2.3. 3	<p>Повторення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити пережат через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити пережат через груди у положення «упор</p>		<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоверти вправо. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим</p>

	<p>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 <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<p>методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
2.3.4	<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи» 		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
2.3.5	<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</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою</p>

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

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

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «способи затримання»

Мета заняття: - навчити курсантів способам затримання і супроводу;

- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально вольових якостей.

Навчальні питання:

Вивчення позиції «інтерв'ю» та «позиції переваги (супроводу, ескорту)», «розташування в просторі», техніки виконання затримання противника при підході ззаду « згинання руки за спину».

Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду з удушенням

Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду дожиманням кисті».

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).
Секундомір.
Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.
Основна частина – 55 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.

1.	2.	3.	4.
Основна частина – 55 хв.			
1.	<p>Вивчення позиції «інтерв'ю (дистанція)» та «позиції переваги (супроводу, ескорту)», «розташування в просторі (стійки)», техніки виконання затримання противника при підході ззаду « згинання руки за спину».</p> <p style="text-align: center;">Стойки</p> <p>Лівобічна (правобічна).Вага тіла розподілена рівномірно. Руки складені долонями (бажано ліва на правій), знаходяться у районі сонячного сплетіння.</p> <p>Правобічна - у віддзеркаленні.</p> <p>Дистанція між поліцейським та правопорушником повинна складати відстань для безпечного спілкування(1,5-2м). Утримуючи дистанцію, поліцейський повинен знаходитися до правопорушника у положенні лівобічної стійки, для того, щоби його зброя була на максимальній відстані.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до спини противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <p>-зробити крок уперед, захватити одноіменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік .</p> <p>На рахунок два:</p> <p>-поштовхнути долонею вільної руки у ліктевий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть .</p> <p>На рухунок три:</p> <p>-другою рукою захватити за плече (одяг на його плечі)</p> <p>На рахунок чотири:</p> <p>-притиснути предпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукowana у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача.</p> <p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>

	донизу,перемістити його вагу на ближчу до себе ногу.		
2.	Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду з удушенням	20 хв.	<p>(на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді).</p> <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукowana у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
3.	Вивчити затримання супротивника при підході ззаду «дожиманням 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, одноіменною під ребро долоні. На рахунок два:	15 хв.	<p>Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясову суглобі і супротивника, виконати і затруднює виконання «дожиму кісті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть</p>

	<p>-зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, одноіменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі.</p> <p>На рахунок три:</p> <p>-переводячи захват різнойменною рукою на зовнішній бік кисті супротивника, виконати «дожимання кисті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різнойменною рукою і тулубом.</p>		змогу успішно завершити затримання.
1.	2.	3.	4.
<u>Заключна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	У дві лави.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Вказати на типові помилки
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

Вивчення техніки виконання затримання противника при підході спереду загинання руки за спину «ривком».

Вивчення техніки виконання затримання противника при підході спереду загинанням руки за спину «нирком».

Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».

Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кісті.

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання противника при підході спереду « загинання	15 хв.	(на ліву руку прийом виконується у

	<p>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 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.</p>		<p>дзеркальному вигляді). Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукована у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p>Затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину « нирком». В.П.- стоячи обличчям до супротивника. На рахунок один: -зробити крок лівою ногою</p>	15 хв.	<p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>

	<p>ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> -тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> -підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки. <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> -зробити поштовх у ліктювий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 		
3.	<p>Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».</p> <p>В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> -лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим свою ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктювий згін супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцовський, права рука знизу). <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> -нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p>	15 хв.	(усі розслабляючі удари імітуються)

	-ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину.		Зачеплення рук у «замок» (борцовський) та нанесення розслабляючого удару виконується одночасно.
4.	Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кісті.	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі.
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком, замком), з переходом на одягання кайданок

Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті, з переходом на одягання кайданок

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з «ривком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного

2.	Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.
3.	Затримання супротивника при підході з переду «замком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	Звернути увагу на правильність одягання кайданок та їх фіксацію
4.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням. з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	
1.	2.	3.	4.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 4

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком, замком).

Повторити затримання при підході ззаду загином руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті.

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шиккування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з «ривком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи
2.	Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з поваленням та переходом на	9 хв.	

	одягання кайданок		загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.
3.	Затримання супротивника при підході з переду «замком»	9 хв.	Звернути увагу на правильність одягання кайданок та їх фіксацію
4.	Затримання супротивника при підході з задугагинання руки за спину» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з задугаду з удушенням.	9 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з задугадожимом кісті» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9 хв.	
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 5

Тема: Способи затримання

Мета заняття: повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу; сприяти розвитку морально – вольових якостей курсантів на заняттях із фізичної підготовки. Перевірити знання курсантів з теми «Способи затримання».

Навчальні питання:

Контроль виконання затримання противника при підході ззаду «згинання руки за спину».

Контроль виконання затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «ривком».

Контроль виконання затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «нирком».

Контроль виконання затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».

Контроль виконання затримання супротивника при підході ззаду «дожиманням кісті».

Контроль виконання затримання супротивника при підході ззаду з удушенням

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 15 хв.

Основна частина – 60 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.

Основна частина – 55 хв.			
1.	Затримання супротивника при підході з «ривком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	10	Контроль затримання виконується по черзі в парах.
2.	Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9	
3.	Затримання супротивника при підході з переду «замком» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9	
4.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9	
5.	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням. з поваленням та переходом на одягання кайданок	9	
6.	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті» з поваленням та переходом на одягання кайданок	9	
1.	2.	3.	4.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я №6

Тема: Способи затримання

Мета заняття: - навчити курсантів способам затримання і супроводу;

- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально вольових якостей.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні».
2. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки досередини».
3. Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку «вузлом руки назовні».

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

1. Підготовча частина – 20 хв.
2. Основна частина – 55 хв.
3. Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шиккування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні».	20 хв.	Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні

	<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 переверот на живіт з контролем збоку.</p>		<p>прийомів група вишукowana у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<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 вишукowana у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за</p>

			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.	<p>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку вузлом руки назовні».</p> <p>В.П.-позиція ескорту ПР чинить опір.</p> <p>З одночасним кроком правої ноги вперед ліворуч виконати:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обхват правої руки супротивника зверху; -захват за своє передпліччя; -крок лівої ноги назад по колу; -вивести ПР з рівноваги -не розриваючи вузол руки, змусити ПР прийняти положення на спині(боку) <p>Зміщуючись навколо голови, здійснюючи больовий вплив, змусити ПР прийняти положення лежачи на животі.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Виконати больовий контроль у положенні збоку. 	15 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. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяти виведенню ПР із рівноваги, контролю плечового та ліктьового суглобу, поданню команд «на землю, не</p>

			рухатись,припинити опір»,виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	У дві лави.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Вказати на типові помилки
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

З А Н Я Т Т Я № 7

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

- Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком, замком).
- Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті.
- Повторити техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні».

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

1.Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з переду «ривком»	5хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому

2.	Затримання супротивника при підході з переду «нирком»	5 хв.	темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.
3.	Затримання супротивника при підході з переду «замком»	5 хв.	
4.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину»	5 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням.	5 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті»	5 хв.	
7.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні	5 хв.	
8.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини	10 хв.	
9.	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні	10 хв.	
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 8

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

Повторити затримання супротивника при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні».).

Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті.

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ремнем.	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного

			навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смугі перешкод. Звернути увагу на правильність виконання вузлів, та фіксації порушника.
2.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ременем.	9 хв.	
3.	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ременем.	9 хв.	
4.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ременем.	9 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням. з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ременем.	9 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті» з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою, ременем.	9 хв.	
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 9

Тема: Способи затримання

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

Навчальні питання:

Повторити затримання супротивника при підході збоку («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні».).

Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті.

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні з поваленням та	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати

	виконанням зв'язування мотузкою,ременем.		затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової та спеціальної смуги перешкод. Звернути увагу на правильність виконання вузлів, та фіксації порушника.
2.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою,ременем.	9 хв.	
3.	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою,ременем.	9 хв.	
4.	Затримання супротивника при підході з задку «загинання руки за спину» з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою,ременем.	9 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з задку з удушенням. з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою,ременем.	9 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з задку «дожимом кісті» з поваленням та виконанням зв'язування мотузкою,ременем.	9 хв.	
1.	2.	3.	4.
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття : Кидки та утримання

Мета заняття:

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

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

	<p>- рук, плечового поясу;</p> <p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 1	<p>Вивчення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею.</p> <p>На два – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги.</p> <p>На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</p> <p>Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути опущені вперед-униз, ліва його нога має бути</p>	<p>15</p> <p>хв</p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p>

	<p>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>
<p>2.1. 2</p>	<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</p>	<p>25</p>	<p>- Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Вивчення прийому організувати по частинах на 4 рахунки у повільному темпі.</p> <p>- Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>- Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>- Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p>

	<p>колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p>		
2.3	Вивчення техніки виконання утримання збоку.	20	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я №2

Тема заняття : Кидки та утримання

Мета заняття:

- повторити техніку виконання прийомів «задня підніжка» та «кидок через стегно»;
- повторити техніку утримання збоку.
- навчити курсантів 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.

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

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»;

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

	<p>- рук, плечового поясу;</p> <p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p>		<p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 1	<p>Повторення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею.</p> <p>На два – кроком лівої ноги вперед перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги.</p> <p>На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</p>	10 хв	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують</p>

			<p>праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.2	<p>Повторити техніку виконання кидку через стегно. Повторення техніки виконання кидка «через стегно»</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	10	<ul style="list-style-type: none"> - Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. - Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. - Повторення прийому організувати по частинах під рахунок викладача, потім в цілому самостійно в повільному темпі. - Кожен курсант 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. <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками за правий рукав партнера.</p>

2.3	<p>Повторення техніки виконання утримання збоку. В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захватити ліктювим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад.</p> <p>Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до грудей.</p> <p>При спробі противника перекинути того, хто атакує, через себе, необхідно опираючись верхньою частиною правого боку на груди, відсунутись від нього у напрямку ступні своєї лівої ноги: правою рукою підважити його голову, при спробі звільнитись від утримання перевертом через голову.</p>	10	<p>Організація групи така ж сама. Удосконалення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 утримань зі зміною партнера у парі за командою викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на правий та лівий бік вцілому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Заходи безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів</p>
-----	---	----	--

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

	<p>обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахилиючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення прийому проводити в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	<p>Вправи на дихання та розслаблення м'язів</p>	1 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі</p>

			<p>по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p>
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я №3

Тема заняття : Кидки та утримання

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.

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p>		<p>6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<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 ший або одягу на грудях. Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка</p>	20 хв	<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 курсант 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>противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискаючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		<p>до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
2.2. 1	<p>Повторення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею.</p> <p>На два – кроком лівої ноги вперед перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги.</p> <p>На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.</p>	10 хв	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують</p>

			<p>праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.3.	<p>Повторення кидку через стегно. В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	15	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.4	<p>Повторення техніки виконання, «кидок із захватом ніг ззаду вузол ноги стегном та гомілкою»</p>	15	<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Повторення прийомів організувати в цілому в середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера</p>

			<p>у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я №4

Тема заняття : Кидки та утримання

Мета заняття:

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

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

1. Вдосконалення кидків: задня підніжка, кидок через стегно.з переходом на затримання
2. Вдосконалення кидок із захватом ніг спереду, ззаду з переходом на больовий прийом(затримання).

Матеріальне забезпечення

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

\

Х І Д З А Н Я Т Т Я

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

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p>		<p>6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 1	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці. На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею. На два – кроком лівої ноги вперед 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.</p>	10 хв	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути</p>

			направлений від центра до країв килима.
2.1. 3	<p>Вдосконалення кидку через стегно. .П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</p> <p>Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>	10	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.2.	<p>Вдосконалення кидок із захватом ніг спереду, ззаду. В.П. Стоячи позаду партнера зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою) Захопити руками його коліна, потягнути на себе і назад, та штовхаючи своїм плечем у сідниці вперед, кинути його вперед на живіт.</p> <p>Підбив ніг руками на себе-назад</p>	30 хв	<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,</p>

	<p>виконувати швидко з одночасним кроком зігнутою ногою ніби пірнаючи під партнера. Після виконання кидка супротивник опиняється на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахиляючи тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує комбінацію в цілому в середньому темпі по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, больовий прийом виконувати без різких рухів.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я №5

Тема заняття : Кидки та утримання

Мета заняття:

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

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

1. Повторення техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»
2. Повторення техніки виконання прийому «кидок із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою».
3. Контроль техніки виконання кидків, утримання, прийомів боротьби лежачи.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p>		<p>6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторення 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 ший або одягу на грудях. Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник</p>	10 хв	<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 курсант 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>лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискаючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		<p>до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
2.2. 1	<p>Повторення техніки 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>	10 хв	<p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення прийому проводити в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в повільному</p>

			<p>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>
2.2. 2	<p>Повторення техніки виконання кидка із захватом ніг ззаду</p> <p>В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки.</p> <p>1 - Зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна.</p> <p>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>	10 хв	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок викладача у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p>
2.3	<p>Контроль техніки виконання кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «задня підніжка» - кидка через стегно 	30 хв	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати прийоми.</p> <p>Контроль виконувати в</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - кидка із захватом ніг спереду - кидка із захватом ніг ззаду. - утримання збоку в положенні лежачи 		<p>парах з урахуванням зросту та ваги супротивників. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону</p> <p>. Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків.	4 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих курсантів.
3.2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я №6

Тема заняття : Кидки та утримання

Мета заняття:

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

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

4. Повторення техніки виконання кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»
5. Повторення техніки виконання прийому «кидок із захватом ніг ззаду, вузол ноги стегном та гомілкою».
6. Контроль техніки виконання кидків, утримання, прийомів боротьби лежачи.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p>		<p>6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторення 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 ший або одягу на грудях. Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник</p>	10 хв	<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 курсант 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>лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискаючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		<p>до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>
2.2. 1	<p>Повторення техніки 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>	10 хв	<p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожну ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення прийому проводити в цілому.</p> <p>Мери безпеки: прийом виконувати в повільному</p>

			<p>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>
2.2. 2	<p>Повторення техніки виконання кидка із захватом ніг ззаду</p> <p>В.П. Стоячи позаду партнера на відстані 1-2 кроки.</p> <p>1 - Зробити крок правою ногою вперед, поставивши праву стопу між ногами партнера, та правим плечем упертися в сідниці (голова повинна бути повернута ліворуч якщо крок зробленою ногою), захопити руками його коліна.</p> <p>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>	10 хв	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок викладача у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками обидві ноги партнера.</p>
2.3	<p>Контроль техніки виконання кидків:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «задня підніжка» - кидка через стегно 	30 хв	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати прийоми.</p> <p>Контроль виконувати в</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - кидка із захватом ніг спереду - кидка із захватом ніг ззаду. - утримання збоку в положенні лежачи 		<p>парах з урахуванням зросту та ваги супротивників. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону</p> <p>. Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків.	4 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих курсантів.
3.2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

II СЕМЕСТР

ЗАНЯТТЯ №1

Тема заняття: «Легка атлетика та прискорене пересування»

Мета заняття: - навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам;

- вивчити техніку бігу на короткі дистанції (100м, 60 м);

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Метод: Пояснення, показ, тренування, змагання.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

- | | |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Секундомір | -2шт. |
| 2. Стартовий пістолет або прапорець | |
| 3. Естафетні палички | -3шт. |
| 4. Стартові колодки | -4шт. |

ХІД ЗАНЯТТЯ

1	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв		
1.1	Шикування, рапорт, привітання, перекличка, огляд	4	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього

	зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття		вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1	Проводяться з метою організації навчальної групи
1.3	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Розминка №	10	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням	5	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.2. 1	Вивчення техніки бігу з низького старту 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, поштовхову ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії старту, коліно махової ноги також	15	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі.

	<p>опустити на бігову доріжку.</p> <p>За командою “Увага” - ноги розігнути до прямих кутів у колінах, підняти таз і трохи подати вперед плечі.</p> <p>За командою “Руш” – сильним поштовхом обох ніг і махом рук почати біг. Перші 15-20 м бігти частими кроками, з нахилом тулуба вперед. Із збільшенням швидкості перейти на маховий крок.</p> <p>Тренування бігу із низького старту та стартового розгону:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із низького старту <p>на 15 м</p> <p>на 20 м</p>		<p>Кожну вправу виконати 2-3 рази.</p> <ul style="list-style-type: none"> – 3 рази; – 2 рази <p>Виконується на 3/4 сили, а останній – у повну силу.</p>
2.2. 2	<p>Вивчення техніки бігу з високого старту.</p> <p>Техніка високого старту</p> <p>Поштовхову ногу, трохи зігнуту у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменну руку покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед.</p> <p>Тренування дій за командами «На старт», «Руш»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконати 3-4 рази. <p>Біг із високого старту:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 10 м із високого старту; - пробіжки 15 м. 	10	<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Тренування цих дій проводиться у складі навчальної групи у двошереножному строю з інтервалом-дистанцією – 3-4 м.</p> <p>За командою: «На старт» курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту.</p> <p>За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10-15 м.</p>

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

2.4	<p>Приймання нормативів із бігу на короткі дистанції (100 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів 	15	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p>
3.	Заклучна частина-5хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування.</p>	2	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги</p>
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1	Обов'язково самотійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Гімнастика»

Мета заняття: - розвиток та вдосконалення витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;
- виховання морально-вольових якостей.

Навчальні питання:

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

Час: 80 хвилин.

Місце: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, круговий, груповий, тренування.

Матеріальне забезпечення

- | | | |
|----|-------------|---------|
| 4. | Перекладина | - 3 шт. |
| 5. | Бруси | — 3 шт. |
| 6. | Секундомір | - 2 шт. |

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

			«Стій».
	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - постановка в стрій після виконання вправи. 	10 хв.	<p>Група в двошереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	Вдосконалення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вдосконалення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах.</p> <p>Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.</p>
3.	Вдосконалення вправ: «Підтягування на перекладині», «Згинання	10 хв.	Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.

	<p>та розгинання рук в упорі лежачи». Підтягування, підготовчі вправи: - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягування з допомогою; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги.</p> <p>.</p> <p>Комплексне тренування - підтягування на перекладині - 6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 10 разів; - піднімання ніг до перекладини – 6 разів.</p>		<p>Провести вправу в цілому , при необхідності за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Виконати кожному підтягування по 2 підходи 6-8 разів.</p> <p>Під час виконання вправи проводити тренування засобів допомоги і страхування.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Всі вправи виконати у 3-х серіях по колу.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хвилини.</p>
5	<p>Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (дівчата) Контроль виконання КСВ (хлопці).</p>	20 хв.	<p>провести контроль на 2-х учбових місцях.</p>
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	<p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p>	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну</p>

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

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Кидки та утримання»

Мета заняття:

- навчити курсантів техніці виконання прийомів «задня підніжка», «передня підніжка» та утримання збоку.
- розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Навчальні питання

1. Вивчення техніки виконання кидка «передня підніжка»
2. Вивчення техніки виконання кидка «через плече».
3. Вивчити техніку виконання прийомів «вузол руки руками у положенні лежачі збоку» та «вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку», «важіль ліктя з захватом руки між ніг».
4. Повторення техніки виконання кидків «задня підніжка», «через стегно»

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

			<p>назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Вивчення техніки виконання кидка «передня підніжка»</p> <p>В.П. – обидва противники у правосторонній стійці.</p> <p>На раз – захопити правою рукою одяг на грудях або під пахвою лівої руки противника, а лівою рукою під ліктем його правої руки.</p> <p>На два – підставити свою зігнену праву ногу між ніг противника ближче до миска його правої ноги, обернути мисок до середини.</p> <p>На три – перенести вагу свого тіла на праву ногу, і обертаючи тулуб ліворуч, протягнути противника лівою рукою вперед, а правою – штовхнути праворуч-вгору.</p> <p>На чотири – обернутися ліворуч-кругом на правій нозі спиною до противника. Перенести вагу свого тіла на ліву ногу, а праву, яка звільнилася від навантаження, підсікаючим рухом із миска на п'ятку поставити всією ступнею перед правою ногою противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався у коліно</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мыри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на</p>

	<p>правої ноги противника. На п'ять – ривком рук ліворуч-вниз кинути противника до своєї ноги.</p>		<p>грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
2.2	<p>Вивчення техніки виконання кидка «через стегно»</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей. - На раз – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. - На два – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини. - На три – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки. - На чотири – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, 	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Мыри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за правий рукав.</p>

2.3	<p>скручую чим рухом тулуба вліво (вправо) перекинути його через плече.</p> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p> <p>Вивчення техніки виконання прийомів «вузол руки руками у положенні лежачі збоку</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої півхи супротивника). Лівффу ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий</p>	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому в повільному темпі.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати без різких рухів. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p>
-----	---	--------	--

<p>плечовий суглоб.</p> <p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>Вивчення техніки виконання вузла руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.</p> <p>В.П. Партнер лежить на спині, атакуючий виконує утримання з правого боку. Лівою рукою захватити зап'ястя правої руки партнера, та завести її у підколінний згин своєї правої ноги, та зігнувши праву ногу у підколінному згині зафіксувати її. Виконати захват за шию обома руками, відвести праву ногу назад до середини, виконавши больовий прийом.</p> <p>Вивчення техніки виконання важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</p> <p>Одяг його правого ліктя затиснути у руці того, хто атакує. Захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а</p>	<p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p>
--	---

<p>ліву – підкласти поруч.</p> <p>Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе. У мить розриву захвату зціплених рук противника той, хто атакує, повинен ногами відштовхнутись від себе.</p> <p>Повторення техніки виконання кидків «задня підніжка», «через стегно»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p>	<p>15 хв.</p>	<p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів</p> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p>
---	----------------------	---

			Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Кидки та утримання»

Мета заняття:

- повторити техніку виконання прийомів «задня підніжка» та «передня підніжка»;
- навчити курсантів техніці виконання прийому «кидок через стегно»;
- розвиток та вдосконалення сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Навчальні питання

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

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Матеріальне забезпечення

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

Розрахунок часу

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Підготовча частина | - 15 хв. |
| 2. Основна частина | - 60 хв. |
| 3. Заклучна частина | - 5 хв. |

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

			<p>назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторення техніки виконання кидка «передня підніжка»</p> <p>В.П. – обидва противники у правосторонній стійці.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім</p>

			<p>підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
--	--	--	--

	<p>Повторення техніки виконання кидка «через стегно»</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</p>		<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відворот куртки на грудях, захватом рука й поясу,</p>

	<p>Повторення техніки виконання вузла руки руками</p>	<p>обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок..</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p>
--	--	---

2.2	<p>у положенні лежачи збоку</p> <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'явки супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівою рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>Повторення техніки виконання важеля руки через стегно із захватом руки між ніг.</p> <p>В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</p> <p>Одяг його правого ліктя захватити правою рукою із</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в</p>
-----	--	---------------	---

<p>середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч.</p> <p>Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе виконавши больовий прийом.</p> <p>Повторення техніки 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>	<p>середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву ногу.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору</p> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p>
--	---

	<p>Повторення техніки виконання кидків «задня підніжка», «через стегно»</p> <p>В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p>	<p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Організація групи така ж сама. Повторення прийому проводити в положенні низького партеру. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів на кожную ногу.</p> <p>Зміна партнера по команді викладача.</p> <p>Повторення прийому проводити в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й</p>
--	---	---

2.3	Повторення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду» та «ззаду»	15 хв.	ліву ногу. Повторення проводиться на партнері який не чинить опору
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: «Кидки та утримання»

Мета заняття:

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

Навчальні питання

1. Контроль техніки виконання кидків: «задня підніжка», «передня підніжка», кидка «через стегно», кидка «через спину із захватом руки на плече».
2. Контроль техніки виконання кидка із захватом ніг спереду та кидка із захватом ніг ззаду.
3. Контроль техніки виконання утримання збоку у положенні лежачі, ущемлення Ахіллового сухожилля, вузла ноги стегном та гомілкою.

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування

Матеріальне забезпечення

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

ХІД З А Н Я Т Т Я

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

			<p>місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	Контроль техніки виконання кидків: <ul style="list-style-type: none"> - «задня підніжка» - «передня підніжка» - кидка через стегно - кидка через спину із захватом руки на плече - кидка із захватом ніг спереду - кидка із захватом ніг ззаду. 	30 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Назвати кидки.</p> <p>Кидки виконують по 4 курсанти в парах по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Кидки виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учебного журналу.</p> <p>На виконання кожного кидка дається одна спроба.</p> <p>Мери 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>
2.2	Контроль техніки виконання:	30 хв.	Організація групи така ж

	<ul style="list-style-type: none"> - утримання збоку у положенні лежачі - ущемлення Ахіллового сухожилля - вузла ноги стегном та гомілкою. 		<p>сама.</p> <p>Контроль техніки виконання прийомів проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийоми.</p> <p>Прийоми виконують по 4 курсанти в парах по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву та ліву сторону. Викладачі оцінюють техніку виконання кидків із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1.	Шикування, підведення підсумків.	4 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, повідомити оцінки, відмітити кращих курсантів.
3.2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю (10 год п/з)+ 2 год с/р»

Мета заняття:

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

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

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

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклич, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу

3.	Загальнорозвиваючі 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.	<p><u>Вивчення техніки захисту від удару ножем зверху.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою зверху.</i></p> <p><u>Виконання прийому</u></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>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах: на чотири рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!» Після засвоєння техніки захисту першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисних дій від ударів 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><u>Вивчення техніки захисту від удару ножем збоку.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин.</p> <p>На рахунок 2:</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</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому.</p> <p>Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника поліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p>
----	---	--------	--

	супроводження.		<p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p><u>Вивчення техніки захисту від удару ножем знизу.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь!. Прийом!»</p> <p>Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно!</p> <p>Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном.</p> <p>Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	Заклучна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колонну по одному з

	та розслаблення м'язів.		дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Визначати індивідуальні та загальні помилки, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття:

- навчати курсантів техніці захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

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

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	<i>Підготовча частина</i>		
1.	Шикування, рапорт, переклич, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу

3.	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
	Основна частина		
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод
2.	<p><u>Повторити техніку захисту від удару ножем зверху.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, упертися коліном лівої ноги у попереки лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>	6 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у</p>

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

			Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»
4.	<p>Повторити техніку захисту від удару ножем знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>	6 хв.	<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
5.	<p><u>Вивчити захист від удару ножем прямо.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем прямо.</i></p>	16 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Показати прийом по частинах.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача</p>

	<p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину, передпліччям правої руки упертися супротивнику в шию та виконати його переведення у положення супроводження.</p>	<p>перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбиву озброєної руки.</p> <p>Добитися обеззброювання супротивника ударом руки по озброєній кисті нападника.</p> <p>Удар в уразливу точку позначати обов'язково!</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
6.	<p><u>Вивчити захист від удару ножем навідліг.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати</p>	<p>16 хв.</p> <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші -</p>

	<p>широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження, одночасно виконати півоберта праворуч блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) своїм передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжуючи обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>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, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>захищаються».</p> <p>Захоплення виконувати таким чином, щоби лікоть лівої руки розташувався точнісінько над правим ліктем супротивника, що забезпечить необхідний больовий вплив на суглоб супротивника.</p> <p>При виконанні важеля повертатись тулубом назад донизу по спіралі.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	<i>Заклучна частина</i>		
1.	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття:

- навчати курсантів техніці захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

1. Повторити захист від удару ножем зверху.
2. Повторити захист від удару ножем збоку.
3. Повторити захист від удару ножем знизу.
4. Повторити захист від удару ножем прямо.
5. Повторити захист від удару ножем навідліг.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а

			також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2.	<p><u>Повторити техніку захисту від удару ножем зверху.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, упертися коліном лівої ноги у попереки лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p>

			Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»
3.	<p><u>Повторити захист від удару ножем збоку.</u></p> <p><i>В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку у шию правою рукою.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p>

4.	<p>Повторити техніку захисту від удару ножем знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
5.	<p><u>Повторити захист від удару ножем прямо.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем прямо в груди.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1</p> <p>3 кроком лівої ноги вперед-</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом у цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають,</p>

	<p>ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника і правою ногою виконати удар у вразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку!</p> <p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечнішою для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
6.	<p><u>Повторити захист від удару ножем навідліг.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаючись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним</p>

	<p>ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p>
	Заклучна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

З А Н Я Т Т Я № 4

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття:

- навчати курсантів техніці захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

1. Повторити захист від удару ножем зверху.
2. Повторити захист від удару ножем збоку.
3. Повторити захист від удару ножем знизу.
4. Повторити захист від удару ножем прямо.
5. Повторити захист від удару ножем навідліг.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
Основна частина			
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2.	<p><u>Повторити техніку захисту від удару ножем зверху.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, упертися коліном лівої ноги у попереk чи лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника</p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p>

	у положення супроводження.		Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»
3.	<p><u>Повторити захист від удару ножем збоку.</u></p> <p><i>В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку у шию правою рукою.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в</p>

	положення супроводження.		цілому, в повільному темпі.
4.	<p>Повторити техніку захисту від удару ножем знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою</i></p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та</p>

	<p><i>рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>	<p>другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
5.	<p><u>Повторити захист від удару ножем прямо.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем прямо в груди.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника і правою ногою виконати удар у вразливу точку супротивника.</p>	<p>12 хв.</p> <p>Назвати вправу та зразково показати прийом у цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку!</p>

	<p>На рахунок 2:</p> <p>Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечнішою для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
6.	<p><u>Повторити захист від удару ножем навідліг.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаючись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в</p>

	супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.
	Заключна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

З А Н Я Т Т Я № 5

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття: контроль прийомів обеззброєння супротивників.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

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

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, контрольний.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Доведення теми, мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.

2	Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача	10 хв.	<p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому.</p>
3.	<p><u>Контроль захисту від удару ножем зверху</u></p> <p><u>Контроль захисту від удару ножем збоку</u></p> <p><u>Контроль захисту від удару ножем знизу</u></p> <p><u>Контроль захисту від удару ножем прямо</u></p> <p><u>Контроль захисту від удару ножем навідліг</u></p>	40 хв.	<p>Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>
	Заклучна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція три кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Мета заняття: - навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;

- сприяти розвитку фізичних та вихованню морально – вольових якостей на заняття із фізичної підготовки;
- удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал

Метод: словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Доведення теми, мети та навчальних питань заняття	3	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках. Нагадати про заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї

1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці. Розминка №3	11	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги
2.	Основна частина – 60 хв		
2.1	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову (груди)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>захоплює руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою,</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- виконує загинання руки ДН за його спину та переводить його на супроводження.</p> <p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт</p>	15	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Звернути увагу на закручування руки противника досередини</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті».</p> <p>Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди</p> <p>Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік</p>

	<p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у живіт</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>захоплює лівою рукою праве передпліччя ДН біля кистьового згину, правою рукою (основою долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті ДН, вибиваючи зброю</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку, після чого виконує важіль руки ДН назовні.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- виконує загинання руки ДН за спину та переводить його на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>(на 4 рахунки).</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі, повторити 5-6 разів.</p> <p>Звернути увагу на виконання важеля руки назовні з подальшим загинанням її за спину.</p> <p>Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік</p>
2.2	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду (у голову, у спину)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН швидко розвертається праворуч, правою рукою відводить ліву озброєну руку ДН за передпліччя зверху.</p>	15	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>(на 4 рахунки).</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p>

	<p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини, обеззброюючи ДН</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- переводить ДН на супроводження.</p>		<p>Прийом виконувати у повільному темпі 5-6 разів.</p>
<p>2.3.</p> <p>2.3.1</p>	<p>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- з кобури працівника спереду</p> <p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити руку нападника,</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- з кобури працівника збоку</p> <p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</p>	15	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частина на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки забезпечивши собі безпеку від</p>

<p>2.3. 2.</p> <p>2.3. 3.</p>	<p>На рахунок 1: захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°</p> <p>На рахунок 2: нанести удар рукою йому у підборіддя</p> <p>На рахунок 3: виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>На рахунок 4: дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>- з кобури працівника ззаду</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя</p> <p>На рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3: Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на</p>	<p>повторного нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
---------------------------------------	---	--

	КОНВОЮВАННЯ		
2.4.	<p>Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- із – за поясу</p> <p>2.2. 1. В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження.</p>	15	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями</p>
2.4. 2.	<p>- із внутрішньої кишені</p> <p>В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються</p>

	<p>На рахунок 2:</p> <p>наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>	<p>ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
2.4. 3	<p>- із чобота</p> <p>В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>нанести удар носком лівої ноги по кисті противника, яка витягує зброю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>захопити озброєну руку противника за кисть. Виконуючи «важіль руки назовні», кинути супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>провести загинання руки за спину та переведення на конвоювання</p>	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 3 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці супротивник кинув зброю, її необхідно відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</p>

3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів	1	Вправи виконувати у повільному темпі
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантам та звернути увагу на позитивні сторони заняття
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного тренування

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Мета заняття:

- навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
- удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний зал

Метод: словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

Розрахунок часу

1. Підготовча частина - 15 хв.
2. Основна частина - 60 хв.
3. Заключна частина - 5 хв.

ХІД ЗАНАТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p>

2.2	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>	15	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому</p> <p>Кількість повторень 5-7</p>
2.3.	<p>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- з кобури працівника спереду</p>	10	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
2.3.1	<p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити руку нападника,</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- з кобури працівника збоку</p>		<p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p>

<p>2.3.2</p>	<p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>нанести удар рукою йому у підборіддя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>- з кобури працівника ззаду</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя</p> <p>на рахунок 2:</p> <p>повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p>	<p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки</p> <p>забезпечивши собі безпеку від повторного нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
<p>2.3.3</p>		

	<p>На рахунок 4:</p> <p>виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		
<p>3.1.</p> <p>3.2.1</p> <p>.</p>	<p>Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- із – за поясу</p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями</p>
3.3.2	- із внутрішньої кишені		Назвати, зразково показати техніку виконання вправи

.	<p>В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>		<p>(прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
4.1.	<p>Вивчення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи</p>	20	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

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

3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у дві шеренги	1	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Мета заняття:

- навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально – волевих та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
- удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний зал

Метод: словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

6. Килим для боротьби
7. Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів
8. Куртка «самбо» на кожного курсанта
9. Секундомір
- 10.Свисток

Розрахунок часу

4. Підготовча частина - 15 хв.
5. Основна частина - 60 хв.
6. Заключна частина - 5 хв.

ХІД ЗАНАТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження,</p> <p>захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у</p>

			повільному темпі.
2.2	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>	15	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому</p> <p>Кількість повторень 5-7</p>
2.3.	<p>Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- з кобури працівника спереду</p>	10	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
2.3.1	<p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити руку нападника,</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p>		<p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p>

<p>2.3.2</p>	<p>- з кобури працівника збоку</p> <p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>нанести удар рукою йому у підборіддя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>- з кобури працівника ззаду</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя</p> <p>на рахунок 2:</p> <p>повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки</p>	<p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки</p> <p>забезпечивши собі безпеку від повторного нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
<p>2.3.3</p>		

	<p>досередини.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		
<p>3.1.</p> <p>3.2.1</p>	<p>Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- із – за поясу</p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями</p>

<p>3.3.2</p>	<p>- із внутрішньої кишені</p> <p>В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН– нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
<p>4.1.</p>	<p>Повторення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу</p>	<p>20</p>	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

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

	супротивника		
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у дві шеренги	1	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

З А Н Я Т Т Я № 4

- Тема заняття:** «Захист від загрози вогнепальної зброї»
- Мета заняття:**
- навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
 - сприяти розвитку морально – волевих та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
 - удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій
- Час:** 80 хвилин
- Місце:** спортивний зал
- Метод:** словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

1. Повторення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду..
2. Повторення захист від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

Матеріальне забезпечення

- 11.Килим для боротьби
- 12.Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів
- 13.Куртка «самбо» на кожного курсанта
- 14.Секундомір
- 15.Свисток

Розрахунок часу

- | | |
|-----------------------|----------|
| 7. Підготовча частина | - 15 хв. |
| 8. Основна частина | - 60 хв. |
| 9. Заключна частина | - 5 хв. |

ХІД ЗАНАТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження,</p> <p>захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у</p>

			повільному темпі.
2.2	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>	15	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому</p> <p>Кількість повторень 5-7</p>
2.3.	<p>Повторення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на</p>	15	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

	<p>підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>		
2.4	<p>Повторення захисту від загрози рушницею ззаду у спину впритул</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p>	15	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування у дві шеренги</p>	1	<p>Вправи виконувати у повільному темпі.</p>

3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самотійного виконання

З А Н Я Т Т Я № 5

- Тема заняття:** «Захист від загрози вогнепальної зброї»
- Мета заняття:**
- контроль виконання прийомів захисту від вогнепальної зброї;
 - сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
 - удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій
- Час:** 80 хвилин
- Місце:** спортивний зал
- Метод:** словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

1. Контроль захист від загрози вогнепальною зброєю.

Матеріальне забезпечення

1. Килим для боротьби
2. Муляжі пістолетів та рушниць на кожную пару курсантів
1. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта
2. Секундомір
3. Свисток

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову.	60	Нагадати, зразково показати вправу (прийом) в цілому (на один рахунок).
	Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.	Хв	Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.
	Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).		Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:
	Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.		<ul style="list-style-type: none"> - не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку; - не відійшов з лінії атаки; - при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги; - зброя залишається без контролю; - при конвоюванні лікоть загнутої руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.
	Контроль засвоєння захисту при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.		
	Контроль засвоєння захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.		
	Контроль засвоєння захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.		Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при
	Контроль засвоєння захисту		

	від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.		поводженні зі зброєю
	Заключна частина- 5 хв		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів	1	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів та вказати на позитивні сторони заняття
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

З А Н Я Т Т Я № 1

- Тема:** «Звільнення від захватів та обхватів»
- Мета заняття:**
- навчити курсантів правильним діям під час звільнення від захватів та обхватів;
 - сприяти розвитку морально – волевих та фізичних якостей.
- Час:** 80 хвилин.
- Місце:** спортивна зала.
- Метод:** словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

1. Вивчення звільнення від захвату різноіменних та одноіменних рук (зверху, знизу) спереду.
2. Вивчення звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	15	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.

2.	Основна частина – 55 хв.		
2.1. 1.	<p>Вивчення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті досебе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1. 2.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника</p>		

	<p>поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову. Лівую рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб - «важіль руки через передпліччя»</p>
2.1. 3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1. 4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p>ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1. 5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>
2.1. 6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу</p>		

	<p>спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ястний суглобу.</p>
2.1. 7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>	7 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променевозап'ястного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1. 8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої</p>		

	<p>руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1. 9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1. 10.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаячись</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p>

	через праве плече, виконати важіль його руки досередини. На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.		Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.
2.1. 11	Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду. Виконання прийому: Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.		Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом. Обов'язкове переміщення тулуба. Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».
2.2	Вивчення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду та ззаду	20	
2.2. 1	Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками Виконання прийому: На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу; На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини з наступним загинанням її за його		Прийом виконується у парах. Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника. Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.

	спину.		
2.2. 2	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>
3.	<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Із глибоким вдихом та повним видихом
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивчених питань за темою: «Звільнення від захватів та обхватів »

З А Н Я Т Т Я № 1

- Тема:** «Звільнення від захватів та обхватів»
- Мета заняття:** повторення вивчених прийомів за темою звільнення від захватів та обхватів, сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей.
- Час:** 80 хвилин.
- Місце:** спортивна зала.
- Метод:** словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення теми та мети заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	6	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	4	З метою удосконалення стройового вишколу.

1.3	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	15	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	Основна частина		
2.1.1	<p>Повторення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	20	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1. 2.	Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху		

	<p>спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб - «важіль руки через передпліччя»</p>
2.1. 3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1. 4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1. 5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>

	руки за спину.		
2.1. 6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ястний суглобу.</p>
2.1. 7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променевозап'ястного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1. 8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву</p>		

	<p>руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1. 9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1. 10.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу</p>

	<p>супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p> <p>На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.</p>
2.1. 11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	<p>Повторення звільнення від захвату за шию (одяг) спереду, та ззаду.</p>	15	
2.2. 1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече,</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є</p>

	кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини з наступним загином її за його спину.		найбільш безпечною позицією для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.
2.2. 2	Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду Виконання прийому: На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загином її за його спину.		Прийом виконується у парах. При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір. Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг
2.3	Вивчення звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук спереду та ззаду.	15	
2.3. 1	Звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду вцілому. В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхвату рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загином правої руки супротивника за його спину.		Прийом виконується у парах.. Відтискання голови Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зачепом під різнойменну ногу» або «ривком». Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7 разів.
2.3. 2	Звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук спереду вцілому. В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук). Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня		Прийом виконується у парах. Зразково показати та пояснити виконання прийому вцілому. Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його

	підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки спину.		ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт. Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.
3.	<u>Заклучна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Удосконалювати вивчені питання

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Звільнення від захватів і обхватів»

Мета заняття: повторення вивчених прийомів за темою звільнення від захватів та обхватів, сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина -15 хв.</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішнього вигляду.	4 хв.	Шикування у дві лави. Нагадати техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	3 метою удосконалення

			стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<u>Основна частина – 60 хв.</u>		
2.1	Повторення звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.	15	
2.1.1.	<p>Повторення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>

2.1.2.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кість супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб -«важіль руки через передпліччя»</p>
2.1.3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1.4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p>

	<p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктювий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1.5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>

	загинання його руки за спину.		
2.1.6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ясний суглобу.</p>
2.1.7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променево-зап'ясного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1.8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху-спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву</p>		

	<p>руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1.9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1.10	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу</p>

	<p>супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p> <p>На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.</p>
2.1.11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктювий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	<p>Повторення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду та ззаду.</p>	15	
2.2.1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль</p>	.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією</p>

	руки супротивника досередини з наступним загинанням її за його спину.		для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.
2.2.2	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>
2.3	Повторення звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.	15	
2.3.1	<p>Звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах..</p> <p>Відтискання голови</p> <p>Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зачепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7разів.</p>
2.3.2	<p>Звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому вцілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p>

			Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.
2.4	<p>Вивчення від захвату ніг спереду в В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду</p> <p>Виконання прийому: правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	15	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Виконати 7-8 разів у швидкому темпі.</p>
3	<u>Заключна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивченої теми

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: «Звільнення від захватів і обхватів»

Мета заняття: повторення вивчених прийомів за темою звільнення від захватів та обхватів, сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина -15 хв.</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішнього вигляду.	4 хв.	Шикування у дві лави. Нагадати техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.

2	<u>Основна частина – 60 хв.</u>		
2.1	Повторення звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.		
2.1.1.	<p>Повторення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	15.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1.2.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника</p>		

	<p>поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кість супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб -«важіль руки через передпліччя»</p>
2.1.3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника досебе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1.4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p>нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1.5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>
2.1.6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву</p>		

	<p>руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ясний суглобу.</p>
2.1.7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променевозап'ясного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1.8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на</p>

	<p>часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		променевоzap'ясний суглоб.
2.1.9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1.10 .	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під</p>

	На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.		рахунок 5-7 разів.
2.1.11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	Вдосконалення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду, плечем та передпліччям ззаду.	15	
2.2.1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини з наступним загинанням її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника ОВС.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.</p>

2.2.2	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>
2.2.3	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду на чотири рахунки.</p> <p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: своєю правою рукою захопити кисть правої руки супротивника зверху</p> <p>На рахунок 2: ліктем лівої руки провести удар у живіт супротивника або долонею у його пах, з метою послаблення обхвату;</p> <p>На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад швидко обернутися напівобертом ліворуч із пониженням центру своєї ваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком за кисть правої руки супротивника донизу, з одночасним натисканням у ліктьовий згін правої руки, домогтись його падіння на коліна. Потужним надавлюванням на ліктьовий згін правої руки супротивника виконати загинання її за спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Той, хто захищається, при обхваті шиї плечем та передпліччям ззаду повинен знаходитися у стійці для полегшення звільнення від захвату за шию, намагаючись своїми обома руками послабити удушуючий захват та перейти на затримання, або виконати кидок через спину з подальшим затриманням супротивника.</p> <p>Прийом виконується п'ять – сім разів.</p>
2.2.4	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду на два рахунки.</p>		<p>Для звільнення від захвату</p>

	<p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою рукою захопити кисть правої руки супротивника зверху із нанесенням розслаблюючого удару</p> <p>На рахунок 2: ривком за кисть правої руки супротивника вниз, домогтись його падіння на коліна і виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>за шию ззаду потрібно захватити своїми обома руками руку супротивника, виконати кидок та перехід на затримання.</p> <p>Можна застосувати «кидок через спину» для перевертання супротивника на живіт із подальшим його затриманням або зв'язуванням.</p>
2.2.5	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду в цілому.</p> <p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Звільнившись від захвату за шию ззаду, виконати затримання супротивника</p>		<p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника.</p> <p>Звільнення проводиться як на правий, так і на лівий бік.</p>
2.3	<p>Повторення звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.</p>	15	
2.3.1	<p>Звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду в цілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах..</p> <p>Відтискання голови</p> <p>Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7разів.</p>
2.3.2	<p>Звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук спереду в цілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому в цілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого</p>

	супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки спини.		удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт. Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.
2.4	Повторення від обхвату за ноги спереду вцілому. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду Виконання прийому: правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника. Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнути голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спини.	15	Прийом виконується у парах. Зразково показати виконання прийому вцілому. Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт». Виконати 7-8 разів у швидкому темпі.
3	<u>Заключна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивченої теми

З А Н Я Т Т Я № 4

Тема заняття: «Звільнення від захватів і обхватів»

Мета заняття: - контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою звільнення від захватів та обхватів.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Контрольні питання

1. Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя спереду зверху, знизу.
2. Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя спереду зверху, знизу
3. Звільнення від захвату за передпліччя обома руками за одну руку зверху, знизу спереду.
4. Звільнення від захвату за шию, одяг спереду обома руками, плечем та передпліччям ззаду.
5. Звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.
6. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.
1. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками і без рук.
2. Звільнення від захвату ніг спереду

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення

			стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<u>Основна частина</u>		
2.1	Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою: Звільнення від захватів та обхватів.	60хв	<p>Група ділиться на дві частини.</p> <p>Викладач приймає контрольне питання за темою: Прийом виконується в парах вцілому.</p> <p>Виконання здійснюється проти двох – трьох противників. Викладач задає три – чотири питання на власний розсуд.</p> <p>Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку №1</p>
Додаток №1			
№ з/п	Помилки	Штрафні бали	Методичні рекомендації щодо усунення помилок
1.	Відсутнє переміщення центру ваги	0,5	Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіла на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік
2.	Пауза при переході від удару до захвату руки	0,5	Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки
3.	Неправильно виконаний «нирок» (занадто близька відстань)	0,5	Зробивши крок лівою ногою назад–праворуч, «піднирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання.

4.	Відсутній удар у ліктьовий згин	0,5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки за спину
5.	Неправильне піднімання в стійку	1	<p>Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лягти на правий бік» - захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе; - «Коліна до грудей», «На коліна» - захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна; - - «Праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу; - «Встати» - утримуючи правою рукою ближнє плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення
6.	Відсутній розслаблюючий удар	1,5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
7.	Відсутній ривок	1,5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад–праворуч і виконати ривковий рух руками з одночасним розворотом свого тулуба
8.	Відсутній контроль ліктьового суглоба	0,5	Лівою рукою, натискаючи на правий (лівий) лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом
3.	<u>Заклучна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та

			удосконалення самостійно.	теми
--	--	--	------------------------------	------

З А Н Я Т Т Я № 5

- Тема:** «Звільнення від захватів та обхватів»
- Мета заняття:**
- навчити курсантів правильним діям під час звільнення від захватів та обхватів;
 - сприяти розвитку морально – волевих та фізичних якостей.
- Час:** 80 хвилин.
- Місце:** спортивна зала.
- Метод:** словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

3. Вивчення звільнення від захвату різноіменних та одноіменних рук (зверху, знизу) спереду.
4. Вивчення звільнення від захвату за шию, одяг спереду та ззаду.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
3.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.

1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	15	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
4.	Основна частина – 55 хв.		
2.1. 1.	<p>Вивчення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>

2.1. 2.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб - «важіль руки через передпліччя»</p>
2.1. 3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1. 4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p>руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променевозап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1. 5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому,</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>

	перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.		
2.1. 6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ясний суглобу.
2.1. 7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>	7 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променевозап'ясного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1.	Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху-		

8.	<p>спереду на два рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку з верху спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1. 9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку з верху спереду. Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1. 10.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду. Виконання прийому:</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p>

	<p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p> <p>На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.</p>
2.1. 11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	Вивчення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду та ззаду	20	
2.2. 1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед-ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб</p>

	розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини з наступним загинанням її за його спину.		супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.
2.2. 2	Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду Виконання прийому: На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.		Прийом виконується у парах. При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір. Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг
3.	<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Із глибоким вдихом та повним видихом
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийомів і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивчених питань за темою: «Звільнення від захватів та обхватів »

З А Н Я Т Т Я №1

Тема заняття: «Удари та захист від ударів»

Мета заняття: - ознайомити курсантів 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.

Навчальні питання:

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

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Підготовча частина | - 20 хв. |
| 2. Основна частина | - 55 хв. |
| 3. Заклучна частина | - 5 хв. |

ХІД З А Н Я Т Т Я

№№	З м і с т	Час(хв.)	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. Назвати тему, мету та навчальні питання заняття. Провести інструктаж щодо дотримання заходів безпеки на занятті.	4	Шикування у 2 шеренги. Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі. Право – руч. Ліво – руч. Кру – гом. Шаг вперед кроком руш!	1	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи. Розминка № 1 1. Загально-розвиваючі вправи у русі: <ul style="list-style-type: none"> - ходьба на носках (руки на поясі); - ходьба на внутрішній стороні стопи (руки на поясі); - ходьба на зовнішній стороні стопи (руки на поясі); - ходьба з наклоном голови – вліво, вправо, вперед, назад (руки на поясі); - ходьба з обертанням кистями рук (руки в замок); - ходьба з обертанням у ліктьових суглобах, кисті рук сформовані у кулак; - ходьба з обертанням у плечових суглобах зігнутими руками (пальці рук на плечах); - ходьба з обертанням у плечових суглобах прямими руками; - біг із захльостом голени назад; 	15	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, уваги. Група вишикувана в колону по одному. Дистанція 3 кроки між курсантами. Викладач називає вправу, початкове положення і подає команду «Початкове положення прийняти!», «Вправу починай!», веде рахунок 1,2,3,4-1,2,3.. «Вправу закінчити!». Кожну вправу виконувати по 8-12 повторень. Викладач звертає увагу на чіткість і правильність виконання вправ та дотримання дистанції.

<ul style="list-style-type: none"> - викид прямих ніг перед собою; - біг з високим підняттям стегна вперед; - біг приставним шагом (лівим, правим боком); - біг спиною вперед; - біг з високим підняттям стегна вперед з нанесенням прямих ударів руками перед собою; - біг приставним шагом (лівим, правим боком) з нанесенням прямих ударів руками перед собою; - на кожний третій крок прийняти фронтальну стійку і з цього положення викинути прямі руки: перед собою повернути у вихідне положення, вгору – у вихідне положення, донизу – у вихідне положення; - скручування тулуба на кожний крок (руки зігнуті в ліктях на рівні грудей, з шагом лівої ноги скручування – вліво, правої – вправо); - наклони тулуба на кожний крок (пальцями рук доторкнутись до пальців ніг); <p>2. Загально-розвиваючі вправи на місці:</p> <p>Наклони тулуба у сторони</p> <p>В.П.: стійка – ноги нарізно руки на поясі. Наклони виконуються вліво-вправо.</p> <p>Наклони прогнувшись вперед, назад.</p> <p>В.П.: стійка – ноги нарізно руки на поясі.</p> <p>Кругові оберти тулубом</p> <p>В.П.: стійка – ноги ширше плеч руки в положенні як при</p>	<p>Вправи з обертанням кистями рук, у ліктьових суглобах, у плечових суглобах</p> <p>виконуються у трьох підходах – чотири обертів вперед, чотири – назад;</p> <p>Вправи у бізі виконуються під рахунок викладача по 6-8 повторень.</p> <p>При фронтальній стійці руки знаходяться біля підборіддя.</p> <p>Виконувати по 6-8 повторень.</p> <p>Виконувати по 6-8 повторень.</p> <p>Виконувати по 6-8 повторень.</p> <p>Група шикується у дві шеренги лицем до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між</p>
--	---

	<p>фронтальній стійці.</p> <p>Кругові оберти тазом</p> <p>В.П.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі.</p> <p>Кругові оберти у колінних суглобах ВП: стійка – ноги разом, зігнуті у колінних суглобах, кисті рук знаходяться на колінах.</p> <p>Кругові оберти стопою</p> <p>В.П.: стійка – ноги нарізно, руки на поясі. Вага тіла переноситься на ліву ногу, права нога – на носку.</p> <p>Вправа в положенні присіду на одну ногу</p> <p>В.П.: стійка – присід на правій нозі, руки вперед. Виконуються перекати з правої ноги на ліву, з лівої – на праву.</p> <p>Вправа в положенні випаду</p> <p>В.П.: стійка – випад вперед, руки на поясі. Виконати випад на праву ногу та зробити чотири пружинистих рухів тазом верх – вниз, потім, виконати випад на ліву ногу і повторити ті ж самі рухи.</p>		<p>курсантами.</p> <p>Вправи на місці виконуються під рахунок викладача по 6-8 повторень.</p> <p>Вправа виконується у двох підходах – чотири обертів за часовою стрілкою, чотири – проти.</p> <p>Вправа виконується у двох підходах – чотири обертів за часовою стрілкою, чотири – проти.</p> <p>Вправа виконується у двох підходах – чотири обертів за часовою стрілкою, чотири – проти.</p> <p>Вправа виконується у двох підходах – чотири обертів за часовою стрілкою, чотири – проти.</p> <p>Виконати вісім перекатів.</p> <p>Виконати по 6-8 випадів на кожну ногу.</p>
2.	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Вивчення ударних частин рук,	20	Група вишикована у дві шеренги обличчям до

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

	<p>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>- скачком (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою.</p> <p>- вправа «челнок». Виконується скачком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</p>		<p>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.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка. Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p>2. Скручування таза.</p>		<p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>Кисті стиснуті в кулак.</p> <p>Виконати 15-20 разів.</p> <p>Виконати 10 разів на</p>

<p>В.П.: фронтальна стійка. Підняти ліву п'яту від землі та, розвертаючи стопу досередини, різким рухом розвернути таз навколо вертикальної осі тіла.</p> <p>3. В «челноке» викид прямої руки вперед.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один навпроти одного в лівобічній стійці, вага тіла на правій нозі.</p> <p>Перший номер (ПН) товчком правої ноги переносить вагу тіла на ліву ногу та одночасно з цим викидає пряму ліву руку до лівого плеча другого номера (ДН), та за рахунок товчка лівої ноги повертається назад у вихідне положення. ДН пересувається так само: коли ПН намагається дістатися долонею плеча ДН, останній виконує скачок назад та відштовхнувшись правою ногою робить скачок вперед намагаючись дістатись лівого плеча ПН.</p> <p>4. Захісні 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 пргину 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>кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p> <p>Вправа виконується по хвилині на кожного</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>7. Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p>8. Скручування таза з партнером.</p> <p>В.П.: ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік партнера і</p>	<p>курсанта.</p> <p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується по 10 повторень для кожного.</p>
--	---

	<p>повертається у вихідне положення.</p> <p>9. Винос коліна вперед</p> <p>В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на порній нозі.</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.</p> <p>Виконати по 5-6 скручувань на кожную ногу.</p> <p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожную ногу по черзі.</p>
2.2	<p>Вивчення прямих ударів руками:</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>Удар розпочинається з відштовхування стопи</p>	20	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Вивчення ударів розпочинається з</p>

	<p>одноіменної з рукою, що бє ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p>Прямий удар лівою рукою в голову.</p> <p>В.П.: лівостороння стійка.</p> <p>Поштовхом правої ноги вперед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Лівою рукою виконуємо прямий удар в голову. Плечем прикриває підборіддя кисть довернута. Виконавши удар поштовхом лівої ноги обов'язково повернутися у вихідне положення. При кінцевій фазі прямих ударів плече, лікоть та кисть знаходяться на одній лінії.</p>		<p>фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Вибір бойової стійки залежить від ситуації. Такі елементи, як виведення тазу вперед, напружування м'язів під час стикання кулака із ціллю, різкий видох значно підсилюють удар.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p>Прямий удар правою рукою в</p>		<p>Удар наноситься на будь-яких дистанціях по</p>

	<p>голову.</p> <p>В.П.: лівостороння стійка.</p> <p>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>щелепі, перенісся, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою під рахунок викладача по розділах.</p> <p>Виконати 10 ударів в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
	<p>Вивчення ударів руками збоку.</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>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>Удари руками збоку можуть наноситись з лівобічної та правобічної бойових стійок.</p>	<p>Виконати по 10 ударів лівою та правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати по 10 ударів в цілому самостійно в повільному темпі .</p>
	<p>Удар лівою рукою збоку в голову.</p>	<p>При ударі лівою рукою збоку у кінцевій фазі удару ліве плече повинне знаходитися біля</p>

	<p>В.П.: лівостороння стійка.</p> <p>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.</p>		<p>підборіддя.</p> <p>Виконати по 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самотійно в повільному темпі.</p>
	<p>Удар правою рукою збоку в голову.</p> <p>В.П.: Лівостороння стійка.</p> <p>Поштовхом правої ноги робимо невеликий крок лівою ногою в перед . Праву ногу підставляємо на таку ж відстань п'яткою назовні. Переносячи вагу тіла на ліву ногу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>При ударі правою рукою збоку у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самотійно в повільному темпі.</p>
	<p>Вивчення ударів руками знизу</p> <p>В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>Удар розпочинається з відштовхування від опори ногою одноіменної ударної руки, потім тіло починає повертатися навколо вертикальної осі: стопи, стегна, таз, тулуб. Потім лікоть ударної руки трохи відводиться назад, а кулак рухається відносно тіла назад і вниз, наступним, плече йде вперед, а кулак з нарощуваною швидкістю по дузі</p>		<p>Виконати по 10 ударів лівою та правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати по 10 ударів в цілому самотійно в повільному темпі.</p>

	рухається знизу вгору і вперед.		
	<p>Удар правою рукою знизу.</p> <p>В.П.: лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги робимо невеликий крок лівою ногою в перед . Праву ногу підставляємо на таку ж відстань п'яткою назовні. Переносячи вагу тіла на ліву ногу виконуємо удар правою рукою в голову знизу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>При ударі правою рукою знизу у кінцевій фазі удару праве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
	<p>Удар лівою рукою знизу</p> <p>В.П.: лівостороння стійка.</p> <p>Поштовхом правої ноги в перед робимо невеликий крок лівою ногою з постановкою її на мисок та розворотом п'ятки назовні. Лівою рукою виконуємо удар в голову з низу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>У правосторонній стійці удари наносяться у дзеркальному відображенні.</p> <p>Виконати 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
	<p>Вивчення ударів руками навідліг:</p> <p>Удар правою рукою навідліг з розворотом тулуба</p> <p>В.П.: лівостороння стійка</p> <p>Поштовхом правої ноги виконати крок лівою ногою праворуч, перенести на неї вагу тіла і одночасно розвертаючись виконати правою рукою удар навідліг в голову. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>При виконанні удару правою рукою праве плече та ліву руку під час нанесення удару необхідно підняти для страхування від можливих зустрічних дій.</p> <p>Удари можуть наноситися прямо у бік і назад.</p> <p>Удари виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок</p>

	<p>Удар лівою рукою навідліг</p> <p>В.П.: лівостороння стійка</p> <p>Поштовхом правої ноги вперед, виконати невеликий крок лівою ногою і нанести лівою рукою удар на відліг. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>«РАЗ!»- курсант виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самостійно.</p>
	<p>Удари руками зверху</p> <p>В.П.: лівостороння стійка.</p> <p>Правою рукою виконати замах. Зробити невеликий крок правою ногою в перед поставивши її на носок п'ятою назовні, нанести удар зверху ребром долоні правої руки. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення</p>		<p>Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самостійно.</p> <p>Найефективніший при ударі по ключиці та шиї.</p>
2.3	<p>Вивчення захисту від прямих ударів руками в голову:</p> <p>1. Захист уклоном</p> <p>Уклон – зміщення тіла з лінії удару в сторону за рахунок скручування тулуба.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує уклон по направленню вправо-вперед.</p>	15	<p>Шиккування в 2 шеренги обличчям один до одного. Інтервал дистанція 2-3 кроки. Викладач розподіляє курсантів на перші(ПН) та другі номери(ДН).</p> <p>Прямі удари руками та захист від них уклоном (відбивом, відходом) виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На</p>

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

	<p>Відхід – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>		
	<p>Захист від ударів руками збоку</p> <p>1. Захист нирком</p> <p>Нирок – зниження центру ваги тіла за допомогою згинання ніг та послідовного руху тулуба в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує нирок у низ-вправо, а у кінцевій фазі прийому при розгинанні ніг вага тіла переміщується на праву ногу. При захисту від удару правої руки виконується нирок вниз-вліво. Під час виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випустити супротивника з поля зору. По закінченню прийому прийняти вихідне положення.</p> <p>2. Захист підставкою</p> <p>Підставка – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть).</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній</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</p>

	<p>дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійкі. 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>– ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p>
	<p>Захист від ударів руками знизу у живіт</p> <p>1. Захист підставкою В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в 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 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 переносить вагу тіла на праву ногу, робить відхил тулуба назад і підставляє під удар долоню правої руки.</p> <p>2. Відхід 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>Удари руками знизу та захист від них підставкою виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує удар рукою знизу в голову(тулуб) і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист підставкою(відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 ударів руками знизу в голову(тулуб) лівою і правою рукою і захист від них по розділах. 10 ударів кожною рукою виконує ПН, ДН захищається, потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів руками знизу та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно 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>Захист від удару правою рукою навідліг з розворотом тулуба</p> <p>1. Захист підставкою обох рук.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на дальній та середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою на відліг, ДН з кроком лівої ноги вперед-вліво та поворотом тулуба вліво підставляє під удар обидва передпліччя, щоб вони зустріли передпліччя правої руки супротивника ліктями вниз.</p>		<p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів лівою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім - навпаки.</p> <p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по 10 ударів правою рукою навідліг, другий номер виконує захист підставкою обох рук, потім – навпаки.</p>
	<p>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</p>		<p>Вправа виконується під рахунок викладача. Перший номер наносить по десять ударів лівою та правою рукою зверху, другий номер виконує</p>

	зверху, ДН з кроком лівої ноги вперед, підставляє під удар передпліччя лівої руки та робить захват правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.		захист підставкою, потім – навпаки.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання у русі та на місці.	1	Вправи виконувати у повільному темпі. Група в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки курсантам, зауваження та позитивні сторони заняття. Вказати на помилки та шляхи їх усунення.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2	Тренування вивчених вправ.

ЗАНЯТИЯ № 2

Тема заняття: «Удари та захист від ударів»

Мета заняття: - повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально-підготовчих вправ;

- навчити курсантів ударам ногами, прямо, збоку, знизу, та захист від ударів;

- виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

Навчальні питання: 1. Повторення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування, дистанція, спеціально підготовчі вправи

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

3. Вивчення ударів ногами (прямо, збоку, знизу)

4. Вивчення захист від ударів ногами(прямо, збоку, знизу).

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування.

Матеріальне забезпечення: 1. Килим для боротьби (татамі).

2. Боксерські лапи - на 1/2 групи.

3. Боксерські мішки - 2 шт.

4. Секундомір.

5. Свисток.

Розрахунок часу:

1. Підготовча частина - 20 хв.

2. Основная часть - 55 хв.

3. Заключна частина - 5 хв.

ХІД З А Н Я Т Т Я

№№	З м і с т	Час(253у ч)	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.	4	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі. Право – руч... Ліво – руч.. Кру – гом. Шаг вперед шаго-м марш!	1	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи. Розминка №1	15	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.	15	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.2.	Повторення прямих ударів руками, ударів руками збоку знизу, зверху та навідліг з бойової стійки на місці і в русі.	15	Група вишикувана в дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Курсанти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача

			<p>виконують удари лівою і правою рукою.</p> <p>Виконати по 10 ударів(прямі, бокові, знизу) в цілому кожною рукою в повільному темпі.</p>
2.3.	<p>Повторення захисту від прямих ударів руками, захисту від ударів руками збоку знизу, навідліг, зверху</p>	10	<p>Група вишикувана в двошеренговому строю обличчям один до одного розподілена на перші та другі номери. Курсанти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача ПН виконують удари руками, ДН захищаються від цих ударів. Виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу) та по 10 захистів від них.</p>

2.4	<p>Вивчення прямого удару ногою (проникаючого, із захльостом).</p> <p>В.П.: лівостороння бойова стійка.</p> <p>При проникаючому ударі лівою ногою вага тіла переноситься на праву ногу, потім, піднімається ліва нога зігнута у колінному суглобі, стопа ударної ноги знаходиться не нижче рівня коліна опорної ноги, після чого, опорна нога випрямляється, за цим вперед виводиться таз, як тільки проекція центру ваги опиняється на носку опорної ноги, ударна нога різко розгинається у коліні. У кінцевій фазі удару таз виведено уперед ноги розігнуті живіт на видиху втягнуто, підборіддя опущено на груди. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p>При ударі ногою з захльостом різким рухом підняти праву ногу зігнуту у колінному суглобі вгору, використовуючи рух стегна вперед і розгинаючи ліву ногу у колінному суглобі нанести удар в уразливі місця (пах, живіт, колінний суглоб).</p>	10	<p>Тулуб значно не відклоняється за проекцією п'яти опорної ноги.</p> <p>Удар наноситься як у голову так і в тулуб.</p> <p>Ударна частина – підшвіна частина стопи.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Ударна частина – підйом стопи.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p>Вивчення прямого удару ногою (ребром стопи: прямо,</p>		<p>Ударна частина – ребро стопи.</p>

	убік, назад)		
	<p>Удар ребром стопи прямо.</p> <p>В.П.: лівобічна стійка. Перенести вагу тіла на праву ногу, підняти ліву ногу догори-вбік зігнув її у колінному суглобі, стопа ударної ноги повинна знаходитися не нижче рівня опорної ноги, використовуючи рух тазу і розгинаючи ногу, нанести удар і повернутися у вихідне положення.</p>		<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p>Удар ребром стопи убік.</p> <p>В.П.: лівобічна стійка. Перенести вагу тіла на праву ногу, наступним, підняти зігнуту у коліні ліву ногу догори та спрямувати у бік противника. Нанести удар різким розгинанням колінного суглоба лівої ноги за рахунок руху тазу. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p>		<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по десять ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p>Удар ребром стопи назад.</p> <p>В.П.: лівобічна стійка. Вагу тіла перенести на ліву ногу, розвернутися навколо своєї осі на 180 гр. так, щоб п'яти були</p>		<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів</p>

	<p>направленні у сторону противника. Одночасно розвертайте голову та плече назад, щоб не випускати супротивника з поля зору. Підняти праву ногу зігнуту у колінному суглобі вгору та різким розгинанням нанести удар, виштовхнувши стегно назад за рахунок тазу назад. Тулуб при нанесенні удару нахилено вперед. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p>		<p>правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по десять ударів правою і лівою ногою в повільному темпі самостійно.</p>
	<p>Вивчення бокового удару ногою (у стегно, у тулуб).</p> <p>Боковий удар ногою у тулуб.</p> <p>Відштовхнувшись від опори ударна нога згибається у коліні та її стегно виноситься вперед. Наступним, одночасно виводиться вперед таз і випрямляється опорна нога. Коли проекція центру ваги переміщується на носок опорної стопи, таз та тулуб повертаються навколо вертикальної осі тіла по напрямленню удару. Одночасно нога яка б'є, різко розгинається у коліні. У момент нанесення удару стопа опорної ноги розвернута на 90 градусів. У кінці ударного руху ноги випрямлені, таз виведено і розвернуто до середини, підборіддя опущено на груди і закрито плечем. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення. Ударна частина – гомілка.</p>		<p>Удари наносяться як лівою так і правою ногою.</p> <p>З правосторонньої стійки удари наносяться у дзеркальному відображенні.</p> <p>Удар наноситься як у внутрішню так і у зовнішню частини стегна.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>

	<p>Боковий удар ногою у стегно.</p> <p>Удар виконується так само як удар у тулуб, тільки опорна нога при нанесенні удару підсідає та знаходиться на всій стопі. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p>		<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
	<p>Вивчення захисту від бокового удару ногою:</p> <p>1. У стегно</p> <p>- Підставка гомілки.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН переносить вагу тіла на праву ногу і швидко піднімає зігнуту у коліні ліву ногу верх-убік та підставляє під удар гомілку. Якщо удар наноситься правою ногою підставляється права гомілка.</p> <p>- Відхід.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар збоку правою ногою у стегно, ДН розриває дистанцію</p>		<p>Бокові удари ногами у стегно(тулуб) та захист від них виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- перший курсант виконує боковий удар ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні, другий курсант виконує захист підставкою гомілки від бокового удару ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- перший і другий курсанти повертаються у вихідне положення.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногою у стегно(тулуб) і захисту від</p>

	<p>за рахунок кроку назад.</p> <p>2. У тулуб</p> <p>- Підставка гомілки, відхід</p> <p>Виконуються так само як при захисті від удару збоку у стегно</p> <p>- Захватом гомілки</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар збоку правою ногою у тулуб, ДН з кроком правої ноги у бік виконує захват передпліччям із зовні. Якщо удар наноситься лівою ногою то захват виконується з кроком лівої ноги у бік.</p>		<p>них по розділах під рахунок викладача по черзі.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногами та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p>
3.	Заклучна 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 курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Тренування вивченого матеріалу.

ЗАНЯТИЯ №3

Тема заняття: «Удари та захист від ударів»

Мета заняття:

- повторення спеціально підготовчі вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція, ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг, ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них
- виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

Навчальні питання:

1. Повторення спеціально підготовчої вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція.
2. Повторення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.
3. Повторення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них .

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

1. Підготовча частина	- 20 хв.
2. Основна частина	- 55хв.
3. Заключна частина	- 5 хв.

ХІД З А Н Я Т Т Я

№№	З м і с т	Час (хв)	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми на місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кру – гом. Шаг вперед шаго-м марш!	1	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи: Розминка №1	15	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.	15	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.2.	Повторення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	20	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих,

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

2.3.	Повторення прямого удару ногою(проникаючого, з захльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).	20	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно
	Повторення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з захльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).		Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.
3.	Заклучна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2	Тренування вивченого матеріалу.

З А Н Я Т Т Я №4

Тема заняття: «Удари та захист від ударів»

Мета заняття: - повторення спеціально підготовчі вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція, ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг, ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них

 - виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки.

Навчальні питання: 1. Повторення спеціально підготовчі вправи, бойові стійки, способи пересування, дистанція.

 2. Повторення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг. захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.

 3. Повторення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них .

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування.

Матеріальне забезпечення: 1. Килим для боротьби (татамі)

 2. Боксерські лапи - на ½ групи

 3. Боксерські мішки - 2 шт.

 4. Секундомір

 5. Свисток

Розрахунок часу:

1. Підготовча частина	- 20 хв.
2. Основна частина	- 55хв.
3. Заключна частина	- 5 хв

ХІД З А Н Я Т Т Я

№№	З м і с т	Час (хв)	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми на місці та у русі. Право – руч. Ліво – руч. Кру – гом. Шаг вперед шаго-м марш!	1	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи: Розминка №1	15	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.	15	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.2.	Повторення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.	20	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок

	<p>Повторення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.</p>		<p>викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі.</p> <p>Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.</p> <p>Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p>
2.3.	<p>Повторення прямого удару ногою(проникаючого, з захльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).</p>	20	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по</p>

			10 ударів лівою та правою ногою самотійно.
	<p>Повторення захисту від прямого удару ногою(проникаючого, з захльостом), прямого удару ногою(ребром стопи, прямо, убік, назад), бокового удару ногою(у стегно, у тулуб).</p>		<p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки.</p> <p>Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3.	Заклучна частина - 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	2	Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2	Тренування вивченого матеріалу.

ЗАНЯТИЯ №5

Тема заняття: «Удари та захист від ударів»

Мета заняття: 1) контроль техніки виконання:

- бойові стійки, способи пересування, дистанції;
 - ударів руками та захисту від них;
 - ударів ногами та захисту від них.
- 2) виховання морально-вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичного підготовки.

Навчальні питання:

1. Контроль техніки виконання:

- бойові стійки, способи пересування, дистанції;
- ударів руками та захисту від них;
- ударів ногами та захисту від них.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, фронтально-групового тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Підготовча частина | - 20 хв. |
| 2. Основна частина | - 55 хв. |
| 3. Заключна частина | - 5 хв. |

ХІД З А Н Я Т Т Я

№	З м і с т	Час(хв.)	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 20 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перевірка особового складу, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
1.2.	Стройові прийоми на місці.	1	Проводяться з метою організації навчальної групи.
1.3.	Загально розвиваючі та спеціальні вправи. Розминка №1.	15	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів.
2.	Основна частина – 55 хв.		
2.1.	Контроль техніки виконання: - бойові стійки, способи пересування, дистанції; - ударів руками та захисту від них; - ударів ногами та захисту від них.	55 хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання. Захист від ударів виконується в парі. Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання: 1. Бойові стійки, способи пересування, дистанції; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів

			руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами.
3.	Заклучна частина – 5хв.		
	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	1	Вправи виконувати з глибоким вдихом та повним видихом у повільному темпі. Шикування в колону по одному.
	Підведення підсумків заняття.	2	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки курсантів, зауваження та позитивні сторони заняття.
	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Тренування вивченого матеріалу.

ІІІ СЕМЕСТР

ЗАНЯТТЯ №1

Тема заняття: легка атлетика.

Мета заняття:

- навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам; вивчити техніку бігу на короткі дистанції (100м, 60 м);
- вивчити техніку стрибка у довжину з місця
- прийняти нормативи з бігу на дистанції 1000м., 100м.
- розвивати швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

Метод: Пояснення, показ, тренування змагання.

Навчальні питання

1. Удосконалення підготовчих вправ для бігу
2. Удосконалення техніки виконання низького та високого старту.
3. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
4. Удосконалення стрибка у довжину з місця
5. Прийняти норматив з бігу на дистанції 100м., 1000м.

Матеріальне забезпечення

1. Секундомір - 2 шт.
2. Стартовий пістолет або прапорець
3. Естафетні палички - 3 шт.
4. Стартові колодки - 4 шт.

ХІД ЗАНЯТТЯ

1	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв		
1.1	Шикування, рапорт, привітання, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Оголошення теми, мети та навчальних питань заняття	4	Шикування у 2 шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми та взуття
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі	1	Проводяться з метою організації навчальної групи
1.3	Ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Розминка №	10	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість

2	Основна частина – 55 хв.		
2.1	Удосконалення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням	5	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізьку 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.2. 1	Удосконалення техніки бігу з низького старту 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, поштовхову ногу поставити на передню колодку, махову – на задню, руками спертися об доріжку упритул до лінії старту, коліно махової ноги також опустити на бігову доріжку. 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	10	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується поточним методом в колону по троє з дистанцією-інтервалом 3-4 метри. Повертатись до строю бігом у повільному темпі. Кожну вправу виконати 2-3 рази. – 3 рази; – 2 рази Виконується на 3/4 сили, а останній – у повну силу.
2.2.	Удосконалення техніки бігу	5	

2	<p>з високого старту. Техніка високого старту Поштовхову ногу, трохи зігнуту у колінному суглобі, поставити попереду, перед лінією старту, махову відставити назад на відстань 50-70 см. Однойменну руку покласти на стегно поштовхової ноги, тулуб подати вперед. Тренування дій за командами «На старт», «Руш»: - виконати 3-4 рази. Біг із високого старту: - пробіжки 10 м із високого старту; - пробіжки 15 м.</p>		<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Тренування цих дій проводиться у складі навчальної групи у двошереножному строю з інтервалом-дистанцією – 3-4 м. За командою: «На старт» курсанти повинні прийняти вихідне положення (В.П.) високого старту. За командою «Руш» - стартують і виконують пробіжки на відрізках 10-15 м.</p>
2.3.	<p>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Під час бігу дистанцією маховим кроком тулуб тримати із невеликим нахилом вперед, поштовхову ногу повністю випрямляти, а стегно махової ноги підіймати так, щоби воно було паралельним площині бігової доріжки. Руками, зігнутими у ліктях, працювати енергійно, максимально відводити їх назад, а виносити вперед не вище підборіддя. Бігти вільно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед. Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції: - робота рук, стоячі на місці - робота рук під час бігу на місці Тренування техніки бігу на</p>	10	<p>Короткі дистанції: - чоловіки - 100, 200, 400 м; - жінки - 100, 200 м. Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі дистанції на відрізуку 30 м. Вивчення проводяться в шеренгу по одному з інтервалом 0,5 м. – 15-20 разів; – 20-25 разів; – 2 рази; – 2 рази на 3/4 сили; – 1 раз</p>

	<p>короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м - пробіжки на відрізках 60 м - на 100 м – у повну силу. 		
2.4	<p>Удосконалення стрибка у довжину з місця</p> <p>Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення. Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p>	10	<p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг. У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p>
2.5	<p>Приймання нормативів із бігу на короткі дистанції (100 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів 	7	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.</p>

2.6	<p>Приймання нормативів із бігу дистанції (1000 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, мінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів. 	8	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.</p> <p>Вправа приймається у складі всієї групи.</p>
3.	Заклучна частина-5хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування.</p>	2	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги</p>
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу

ЗАНЯТТЯ № 1

Тема заняття: «Гімнастика»

Мета заняття: - розвиток та вдосконалення витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;
- виховання морально-вольових якостей.

Навчальні питання:

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

Час: 80 хвилин.

Місце: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, круговий, груповий, тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двошереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі 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 на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці –

			«Стій».
	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вдосконалення загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - постановка в стрій після виконання вправи. 	10 хв.	<p>Група в двошереножному строю.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда : «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Стройові прийоми вивчаються круговим методом.</p>
2.	<p>Вдосконалення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.</p>	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>Вдосконалення провести груповим методом, спочатку на перекладині, потім на брусах.</p> <p>Кожному курсанту надати допомогу під час виконання вправи.</p>

3.	<p>Вдосконалення вправ: «Підтягування на перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».</p> <p>Підтягування, підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягування з допомогою; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги. <p>.</p> <p>Комплексне тренування</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на перекладині - 6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 10 разів; - піднімання ніг до перекладини – 6 разів. 	10 хв.	<p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Провести вправу в цілому , при необхідності за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Виконати кожному підтягування по 2 підходи 6-8 разів.</p> <p>Під час виконання вправи проводити тренування засобів допомоги і страхування.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Всі вправи виконати у 3-х серіях по колу.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хвилини.</p>
5	<p>Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (дівчата)</p> <p>Контроль виконання КСВ</p>	20 хв.	<p>провести контроль на 2-х учбових місцях.</p>

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

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: Комбінація з больових прийомів

Мета заняття: набуття професійно-прикладних навичок, необхідних для захисту, затримання та супроводження правопорушника, с розвиток морально – вольових та фізичних якостей курсантів.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала №

Метод: словесний, наочний, колового та групового тренування.

Навчальні питання

1. Вивчити важіль руки досередини із переходом на важіль руки назовні.
2. Вивчити важіль руки назовні із переходом на важіль руки досередини.
3. Вивчити важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.
4. Вивчити важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

Матеріальне забезпечення

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

Розрахунок часу

1. Підготовча частина - 15 хв.
2. Основна частина - 60 хв.
3. Заключна частина - 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд. Довести мету та тему заняття. Нагадати курсантам про дотримання правил безпеки.	2 хв.	У дві лави. Звернути особливу увагу курсантів на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
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. Розминка №	12 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	<p>Вивчення важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p style="text-align: center;">Виконання прийому:</p> <p style="text-align: center;">На рахунок 1:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні. Лівою ногою виконати крок уперед з одночасним захватом правого передпліччя супротивника лівою рукою, вивести його з рівноваги.</p> <p style="text-align: center;">На рахунок 2:</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати</p>

	<p>обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>виконати важіль його правої руки назовні.</p>		<p>больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
2	<p>Вивчення важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>обертаючись через ліве плече</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на</p>

	<p>кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника, захопити його праву кисть ззовні. Лівою ногою виконати крок уперед з одночасним захватом правого передпліччя супротивника лівою рукою, ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>		<p>суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
3.	<p>Вивчення важеля руки назовні із переходом на заведення руки за спину ривком</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати</p>

	<p>зсередини. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>лівою ногою зробити крок уперед-ліворуч і підставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Водночас своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>правою ногою нанести удар у гомілку або пах супротивнику. Одночасно із широким кроком правої ноги назад і перенесенням на неї ваги тіла виконати потужний ривок за ліктьовий згин правої руки супротивника на себе і кинути його на підлогу.</p>		<p>команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
4.	Вивчення важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками	15 хв.	Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі

	<p>В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком правої ноги вперед правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою виконати широкий крок вперед, ліва рука – зверху ліктьового згину правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>правою ногою виконати крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і виконати загинання його руку за спину.</p>		<p>захищаються</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму та на характерні помилки при виконанні важелів руки досередини та назовні.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	Заключна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом

	Шикування		У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання.</p> <p>Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.</p>

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: Комбінація з больових прийомів

Мета заняття: вдосконалення професійно-прикладних навичок, необхідних для захисту, затримання та супроводження правопорушника, розвиток морально – вольових та фізичних якостей курсантів.

Час: 2 години.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Навчальні питання

1. Повторити важіль руки досередини із переходом на важіль руки назовні.
2. Повторити важіль руки назовні із переходом на важіль руки досередини.
3. Повторити важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.
4. Повторити важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

Матеріальне забезпечення

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

Розрахунок часу

1. Підготовча частина - 15 хв.
2. Основна частина - 60 хв.
3. Заключна частина - 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	<i>Підготовча частина</i>		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірка особового складу групи, зовнішнього вигляду.	2 хв.	У дві шеренги. Звернути особливу увагу

	Доведення теми та мети заняття. Нагадати курсантам правила безпеки.		курсантів на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи у парах. Розминка №	12 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2.	<p>Повторення виконання важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>

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

	<p>Виконання прийому:</p> <p>Лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>		<p>перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються»..</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника.</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
5.	<p>Повторення виконання важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому:</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за</p>

	<p>Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p>		<p>командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<i>Заключна частина</i>		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування</p>	1 хв.	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом</p> <p>У дві шеренги.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання.</p> <p>Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.</p>

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: Комбінація з больових прийомів

Мета заняття: контроль професійно-прикладних навичок, необхідних для захисту, затримання та супроводження правопорушника.

Час: 2 години.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, контрольний.

Навчальні питання

1. Контроль важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.
2. Контроль важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.
3. Контроль важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.
4. Контроль важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

Матеріальне забезпечення

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

Розрахунок часу

1. Підготовча частина - 15 хв.
2. Основна частина - 60 хв.
3. Заключна частина - 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	<i>Підготовча частина</i>		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірка особового складу групи, зовнішнього вигляду. Доведення теми та мети заняття. Ознайомити курсантів із заходами дотримання правил	2 хв.	У дві шеренги. Звернути особливу увагу курсантів на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.

	безпеки.		
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. Розминка №	12 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	<p>Повторити навчальні питання теми.</p> <p>Важіль руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</p> <p>Важіль руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</p> <p>Важіль руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком.</p> <p>Важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p>	10 хв.	Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються.
2.	<p>Контроль виконання важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</p> <p>Контроль виконання важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</p> <p>Контроль виконання важеля руки назовні із переходом на заведення руки за спину</p>	50 хв.	<p>Два курсанта знаходяться поруч, за командою: «Прийом!», виконується комбінація з больових прийомів першим номером.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому, правильність виконання больових контролів та затримання супротивника.</p>

	ривком. Контроль виконання важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками		
	<i>Заклучна частина</i>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Шикування	1 хв.	Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: Звільнення від захватів і обхватів.

Мета заняття: повторення вивчених прийомів за темою звільнення від захватів та обхватів, сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

9. Килим для боротьби.
10. Куртки самбо на кожного курсанта.
11. Секундомір.
12. Свисток.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина -15 хв.</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішнього вигляду.	4 хв.	Шикування у дві лави. Нагадати техніку безпеки при виконанні больових прийомів.

1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<u>Основна частина – 60 хв.</u>		
2.1	Повторення звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.	15	
2.1.1.	<p>Повторення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>

<p>2.1.2.</p>	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кість супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб -«важіль руки через передпліччя»</p>
<p>2.1.3.</p>	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідліг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
<p>2.1.4.</p>	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p>

	<p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променезап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
<p>2.1.5.</p>	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>

	загинання його руки за спину.		
2.1.6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ястний суглобу.</p>
2.1.7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променево-зап'ястного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1.8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху-спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву</p>		

	<p>руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1.9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1.10 .	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу</p>

	<p>супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p> <p>На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.</p>
2.1.11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	<p>Повторення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду та ззаду.</p>	15	
2.2.1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль</p>	.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією</p>

	руки супротивника досередини з наступним загином її за його спину.		для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.
2.2.2	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загином її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>
2.3	Повторення звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.	15	
2.3.1	<p>Звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загином правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах..</p> <p>Відтискання голови</p> <p>Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зацепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7разів.</p>
2.3.2	<p>Звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загином його руки спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати та пояснити виконання прийому вцілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p>

			Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.
2.4	<p><u>Вивчення</u> від захвату ніг спереду в В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду</p> <p>Виконання прийому: правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	15	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Виконати 7-8 разів у швидкому темпі.</p>
3	<u>Заключна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивченої теми

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: Звільнення від захватів і обхватів.

Мета заняття: повторення вивчених прийомів за темою звільнення від захватів та обхватів, сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

- 13.Килим для боротьби.
- 14.Куртки самбо на кожного курсанта.
- 15.Секундомір.
- 16.Свисток.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	<u>Підготовча частина -15 хв.</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішнього вигляду.	4 хв.	Шикування у дві лави. Нагадати техніку безпеки при виконанні больових прийомів.

1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<u>Основна частина – 60 хв.</u>		
2.1	Повторення звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.		
2.1.1.	<p>Повторення звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 4 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват за допомогою розвертання кисті до себе</p> <p>На рахунок 2: захопити праву кисть супротивника зсередини за ребро долоні правою рукою, одночасно обертаючись на лівій нозі, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 3: нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Підвести своє ліве передпліччя під праве плече супротивника вище ліктьового суглоба зсередини - назовні. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 4: повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу. Рухом свого лівого передпліччя знизу-догори натиснути проти природного згину правої руки супротивника для досягнення больового ефекту.</p>	15.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>При виконанні прийому повинен бути контроль ліктьового суглоба «важіль руки через передпліччя» таким чином щоб супротивник не чинив опір.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів під рахунок викладача.</p>

2.1.2.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду на 2 рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: кроком лівої ноги вперед - ліворуч розірвати захват, захопити праву кість супротивника зсередини за ребро долоні своєю правою рукою, виконати правою ногою крок назад по колу.</p> <p>На рахунок 2: нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову. Лівою рукою захопити своє праве передпліччя зверху. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу і провести больовий.</p>		<p>При виконанні прийому звернути увагу на переміщення ніг та одночасне виконання больового прийому на ліктьовий суглоб - «важіль руки через передпліччя»</p>
2.1.3.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху спереду вцілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника до себе. Нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p>		<p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.1.4.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на чотири рахунки</p>	.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та вцілому.</p>

	<p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою ногою нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно захопити своєю правою рукою за зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 2: кроком правої ноги по колу назад, обираючись через праве плече, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 3: підбиваючи своєю лівою рукою променезап'ястний суглоб супротивника, захопити лівою рукою зап'ястя супротивника і виконати «вузол руки назовні».</p> <p>На рахунок 4: не відпускаючи контроль больового прийому, кроком лівої ноги по колу вперед-праворуч перевернути супротивника на живіт та виконати загинання руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу звільненню зап'ястя руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натискати на ліктьовий суглоб супротивника таким чином, щоб полегшити перевертання супротивника на живіт.</p> <p>Прийом виконується в парах 5-7 разів під рахунок викладача.</p>
2.1.5.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду на два рахунки</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: нанести удар по гомілці ближньої ноги супротивника та одночасно виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 2: виконати «вузол руки назовні». Не відпускаючи контроль больового прийому, перевернути супротивника на живіт та виконати</p>		<p>Увагу зосередити на переміщенні ніг, та одночасному виконанню важеля руки досередини.</p>

	загинання його руки за спину.		
2.1.6.	<p>Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу спереду в цілому</p> <p>В.П.: супротивник захопив за ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>виконати важіль руки досередини, перейти на виконати «вузла руки назовні». Перевернути супротивника на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Прийом виконується в середньому темпі на обидві руки. Виконуючи перехід на загинання руки за спину, здійснювати контроль променевозап'ястний суглобу.</p>
2.1.7.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на три рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: захопити кисть супротивника, якою він робить захват, та одночасно обертаючи свою руку за часовою стрілкою, ребром долоні виконати больовий прийом на променевозап'ястний суглоб супротивника</p> <p>На рахунок 2: правою ногою кроком назад по колу та натискаючи своєю рукою променевозап'ястний суглоб, переводимо супротивника на живіт</p> <p>На рахунок три: утримуючи супротивника під дією больового прийому, кроком правої ноги назад по колу, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання руки за спину.</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах Прийом виконується у парах.</p> <p>Особливу увагу звернути на больовий контроль променево-зап'ястного суглобу.</p> <p>Прийом виконується 5-7 разів.</p>
2.1.8.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху - спереду на два рахунки.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву</p>		

	<p>руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: своєю лівою рукою притиснути кисть правої руки супротивника, а ребром своєї правої руки, виконуючи обертання за часовою стрілкою назовні, виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника. Застосовуючи больовий контроль на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт</p> <p>На рахунок два: під дією больового прийому, знаходячись з правого боку супротивника, виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Приділяти особливу увагу больовому прийому на променевоzap'ясний суглоб.</p>
2.1.9.	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя зверху спереду в цілому. В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду. Виконання прийому:</p> <p>ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променевоzap'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>При виконанні больового прийому на ліктьовий суглоб рука супротивника повинна знаходитись під прямим кутом.</p> <p>Виконувати прийом в середньому темпі на обидві руки.</p>
2.1.10 .	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду на три рахунки. В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя знизу спереду. Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: захопити своєю лівою рукою зап'ястя правої руки</p>		<p>Назвати прийом, зразково показати його по рахунках та вцілому.</p> <p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Приділяти особливу увагу</p>

	<p>супротивника, одночасно виконати удар по його гомілці або у пах.</p> <p>На рахунок два: обертаючись через праве плече, виконати важіль його руки досередини.</p> <p>На рахунок три: перейти на загинання його руки за спину.</p>		<p>звільненню зап'ястя своєї руки від захвату, що дає змогу якісно виконати важіль руки супротивника досередини.</p> <p>Прийом виконується під рахунок 5-7 разів.</p>
2.1.11	<p>Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя знизу спереду в цілому.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку за зап'ястя з низу з переду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити своєю лівою рукою праве зап'ястя супротивника, одночасно виконати удар по гомілці або в пах. Обертаючись через праве плече, виконати важіль руки досередини, перейти на загинання руки супротивника за спину.</p>		<p>Прийом виконувати в середньому темпі на обидві руки із обов'язковим розслаблюючим ударом.</p> <p>Обов'язкове переміщення тулуба.</p> <p>Виконати важіль руки досередини, підбити ліктьовий суглоб та перейти на «вузол руки назовні».</p>
2.2	<p>Вдосконалення звільнення від захвату за шию (одяг) обома руками спереду, плечем та передпліччям ззаду.</p>	15	
2.2.1	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками на два рахунки</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: підшагнути лівою ногою вперед–ліворуч, захопити своєю правою рукою кисть правої руки супротивника зверху, лівою рукою – його праве зап'ястя знизу;</p> <p>На рахунок 1: нанести дозований розслаблюючий удар. Обертаючись через праве плече, кроком правої</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Нанести дозований удар в пах, або по гомілці ноги супротивника.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що</p>

	ноги назад по колу, виконати важіль руки супротивника досередини з наступним загинанням її за його спину.		є найбільш безпечною позицією для працівника ОВС. Прийом виконується під рахунок викладача 5-7 разів.
2.2.2	<p>Звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками вцілому</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок один: виконати важіль правої (лівої) руки супротивника досередини з переходом на загинання її за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>При виконанні важеля руки досередини необхідно контролювати променево-зап'ясний та ліктьовий суглоби таким чином, щоб супротивник не мав змоги чинити опір.</p> <p>Звільняючись від захвату за одяг на грудях косим захватом, виконуємо важіль руки назовні з обов'язковим переміщенням своїх ніг</p>
2.2.3	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду на чотири рахунки.</p> <p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: своєю правою рукою захопити кисть правої руки супротивника зверху</p> <p>На рахунок 2: ліктем лівої руки провести удар у живіт супротивника або долонею у його пах, з метою послаблення обхвату;</p> <p>На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад швидко обернутися напівобертом ліворуч із пониженням центру своєї ваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком за кисть правої руки супротивника донизу, з одночасним натисканням у ліктьовий згін правої руки, домогтись його падіння на коліна. Потужним надавлюванням на ліктьовий згін</p>		<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Той, хто захищається, при обхваті шиї плечем та передпліччям ззаду повинен знаходитися у стійці для полегшення звільнення від захвату за шию, намагаючись своїми обома руками послабити удушуючий захват та перейти на затримання, або виконати кидок через спину з подальшим затриманням супротивника.</p> <p>Прийом виконується п'ять – сім разів.</p>

	правої руки супротивника виконати загинання її за спину.		
2.2.4	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду на два рахунки.</p> <p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1: правою рукою захопити кисть правої руки супротивника зверху із нанесенням розслаблюючого удару</p> <p>На рахунок 2: ривком за кисть правої руки супротивника вниз, домогтись його падіння на коліна і виконати загинання його руки за спину.</p>		<p>Для звільнення від захвату за шию ззаду потрібно захватити своїми обома руками руку супротивника, виконати кидок та перехід на затримання.</p> <p>Можна застосувати «кидок через спину» для перевертання супротивника на живіт із подальшим його затриманням або зв'язуванням.</p>
2.2.5	<p>Звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду в цілому.</p> <p>В.П.: Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Звільнившись від захвату за шию ззаду, виконати затримання супротивника</p>		<p>Під час виконання прийому необхідно контролювати руку супротивника.</p> <p>Звільнення проводиться як на правий, так і на лівий бік.</p>
2.3	Повторення звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.	15	
2.3.1	<p>Звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Вивести супротивника з рівноваги, виконати кидок «задня підніжка» і перевернути супротивника на живіт. Виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>Прийом виконується у парах..</p> <p>Відтискання голови</p> <p>Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зачепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Прийом виконується на обидві руки у швидкому темпі 5-7разів.</p>
2.3.2	Звільнення від обхвату за тулуб з обхватом поверх рук спереду вцілому.		Прийом виконується у парах.

	<p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар в пах супротивника, вивести його із рівноваги, виконати кидок «задня підніжка». Перевернути супротивника на живіт і виконати загинання його руки спину.</p>		<p>Зразково показати та пояснити виконання прийому вцілому.</p> <p>Зосередити увагу курсантів на виконанні розслаблюючого удару, виведенні із рівноваги супротивника та контроль його ліктьового суглобу, а також перевертання його на живіт.</p> <p>Прийом виконується під рахунок викладача 8 – 10 разів у повільному темпі.</p>
2.4	<p>Повторення від обхвату за ноги спереду вцілому.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду</p> <p>Виконання прийому: правою (лівою) ногою зробити широкий крок назад з пониженням центру ваги тіла. Лівою рукою захопити праву руку супротивника під пахвою. Нанести удар по хребту або по потилиці супротивника.</p> <p>Правою (лівою) рукою захопити підборіддя супротивника та тягнучи голову супротивника за підборіддя ліворуч-догори, перейти на загинання руки супротивника за його спину.</p>	15	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Зразково показати виконання прийому вцілому.</p> <p>Виконуючи звільнення від захвату за ноги спереду, працівник поліції, який не встиг відставити ногу назад і втратив рівновагу, може використати кидок «упор коліна в живіт».</p> <p>Виконати 7-8 разів у швидкому темпі.</p>
3	<u>Заключна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторення вивченої теми

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: Звільнення від захватів і обхватів.

Мета заняття: контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою звільнення від захватів та обхватів.

Час: 80 хвилин.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, тренування.

Контрольні питання

7. Звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя спереду зверху, знизу.
8. Звільнення від захвату за однойменне зап'ястя спереду зверху, знизу
9. Звільнення від захвату за передпліччя обома руками за одну руку зверху, знизу спереду.
10. Звільнення від захвату за шию, одяг спереду обома руками, плечем та передпліччям ззаду.
11. Звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду.
12. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками і без рук.
3. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками і без рук.
4. Звільнення від захвату ніг спереду

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	<u>Підготовча частина</u>		
1.1	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування у дві лави. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення

			стройового вишколу.
1.3	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<u>Основна частина</u>		
2.1	Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою: Звільнення від захватів та обхватів.	60хв	<p>Група ділиться на дві частини.</p> <p>Викладач приймає контрольне питання за темою: Прийом виконується в парах вцілому.</p> <p>Виконання здійснюється проти двох – трьох противників. Викладач задає три – чотири питання на власний розсуд.</p> <p>Типові помилки які допускаються при звільненні захватів і обхватів вказані у додатку №1</p>
Додаток №1			
№ з/п	Помилки	Штрафні бали	Методичні рекомендації щодо усунення помилок
9.	Відсутнє переміщення центру ваги	0,5	Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіла на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік
10.	Пауза при переході від удару до захвату руки	0,5	Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки
11.	Неправильно виконаний «нирок» (занадто близька відстань)	0,5	Зробивши крок лівою ногою назад–праворуч, «піднирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання.

12.	Відсутній удар у ліктьовий згин	0,5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки за спину
13.	Неправильне піднімання в стійку	1	<p>Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лягти на правий бік» - захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе; - «Коліна до грудей», «На коліна» - захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна; - - «Праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу; - «Встати» - утримуючи правою рукою ближнє плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення
14.	Відсутній розслаблюючий удар	1,5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
15.	Відсутній ривок	1,5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад–праворуч і виконати ривковий рух руками з одночасним розворотом свого тулуба
16.	Відсутній контроль ліктьового суглоба	0,5	Лівою рукою, натискаючи на правий (лівий) лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом
3.	<u>Заклучна частина</u>		
3.1	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
3.2	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.3	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та

			удосконалення теми самостійно.
--	--	--	-----------------------------------

ЗАНЯТТЯ 1

Тема заняття: Способи взаємодопомоги

Мета заняття: - навчити курсантів правильним діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, -
- вмінню застосовувати набутих навичок за складних обставин; - виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Час заняття: 80 хвилин

Місце: спортивна зала

Метод: словесний, наочний, коловий, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріально – технічне забезпечення

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

Хід заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд, нагадати про дотримання заходів безпеки. Довести тему	2 хв.	Шикування групи у дві шеренги.

	мету та навчальні питання.		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Спеціальні підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
	Основна частина - 60 хв		
1.	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i> Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>На рахунок 1: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.</p> <p>На рахунок 2: швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3 перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</p> <p>На рахунок 4: другий працівник поліції підходить до затриманого і бере</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після ознайомлення з вправою викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується по розділеннях на рахунок один, два, три, чотири. Після кожного повторення на чотири рахунки викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>

1.1	<p>його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>На рахунок 1</p> <p>працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Перевертає супротивника на живіт і виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік»,</p> <p>«зігнути ноги у колінах».</p> <p>Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий – виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку</i></p>	<p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати на два рахунки. Команди подавати чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p> <p>«Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p>
-----	--	--

1.2	<p>супротивника.</p> <p>За командою: «Прийом!»</p> <p>працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин,. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>	<p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>
-----	--	---

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

2.1	<p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає його голову до низу - праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>		<p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>
3	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції</i></p>	20 хв	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчати виконання техніки прийому проводити по розділах на 3 рахунки.</p>

3.1	<p>знаходиться збоку нападника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>нападає захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!» нападає захоплює за ноги і кидає працівника поліції на черево, сідаючи на нього верхи, і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції</p>	<p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Вправу виконувати в цілому, не</p>
-----	---	---

	швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки нападника за спину .		швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій. Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника. Виконувати 4 – 5 разів
	Заключна частина - 5 хв		
1.	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

ЗАНЯТТЯ 2

Тема заняття: Способи взаємодопомоги

Мета заняття: - навчити курсантів правильним діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, -
- вмінню застосовувати набутих навичок за складних обставин; - виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Час заняття: 80 хвилин

Місце: спортивна зала

Метод: словесний, наочний, круговий, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

1. Вивчити техніку надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.
2. Вивчити техніку надання допомоги працівнику поліції при нанесенні удару в спину кулаком, ножем, іншими предметами.
3. Вивчити техніку надання допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба ззаду.

Матеріальне забезпечення

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

Хід заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляду, нагадати про	2 хв.	У дві лави.

	дотримання заходів безпеки. Довести ціль та мету, учбові питання.		
2.	Стройові прийоми на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі. Вправи у парах, спеціально – підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Зауважити на помилки під час виконання вправ.

Основна частина – 60 хв.

1.	<p>Вивчення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції виконують супровід нападника.</p> <p>Вивчення способу допомоги працівнику поліції при нанесенні удару в спину</p>	10 хв	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Показати техніку виконання вправи.</p> <p>Вправа виконується в трійках Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6 – 8 разів.</p>
----	---	-------	--

1.1	<p>кулаком, ножем, іншими предметами.</p> <p><i>В.П. – супротивник намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>Другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку, якою нападник наносить удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті». Перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку нападника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p> <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба з заду.</p> <p><i>В.П. – супротивник обхопив працівника за тулуб із руками з заду. Другий працівник знаходиться позаду або збоку супротивника.</i></p> <p>Другий працівник з кроком лівою ногою вперед захоплює правою рукою ніс супротивника, відтягуючи догори-на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи удушуючий прийом. У цей час працівник поліції, якого обхопили, звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції застосовує больовий прийом «дожим кист». Разом переходять до супроводу нападника.</p> <p>Повторення техніки надання</p>	10 хв	<p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6 – 8 разів.</p> <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p>
-----	--	----------	--

1.3	<p>допомоги працівнику поліції під час нанесення нападником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p><i>ВП нападник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться позаду супротивника або збоку.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «задня підніжка», і притримуючи нападника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки нападника за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом переходять на супровід нападника.</p> <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p>	10 хв	<p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6 – 8 разів.</p> <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6 – 8 разів.</p>
1.4	<p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції спереду, другий працівник поліції знаходиться позаду нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою</p>	10 хв	

<p>рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає голову нападника донизу-праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки нападника обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию. Гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги нападника, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Перший працівник поліції виконує больовий контроль «загинання руки нападника за спину».</p> <p>Разом переходять на супроводження нападника.</p> <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи, намагаючись нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією</p>	<p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного</p>
--	---

1.5	удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя виконує робить «загинання руки за спину».	10 хв	правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника. Вправу виконувати 6 – 8 разів.
1.6	Разом переходять на супровід нападника.	10 хв	Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу. Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника. Ваву виконувати 6 – 8 разів.
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання.	1 хв.	У дві лави.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти послідовність її виконання. Повторити вправи, вивчені на

			занятті.
--	--	--	----------

ЗАНЯТТЯ 3

Тема заняття: Способи взаємодопомоги

Мета заняття: - повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вміння застосовувати набутих навичок за складних обставин; - виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Час заняття: 80 хвилин

Місце: спортивна зала

Метод: словесний, наочний, коловий, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріально – технічне забезпечення

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

Хід заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв		

1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд, нагадати про дотримання заходів безпеки. Довести тему мету та навчальні питання.	2 хв.	Шикування групи 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. Спеціальні підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
Основна частина - 60 хв			
1.	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i></p> <p>Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника. Працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника,</p> <p>швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника,</p> <p>перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</p> <p>Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий</p>	20 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>

1.1	<p>згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>Перевертає супротивника на живіт і виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий – виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку супротивника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!» працівник поліції, який</p>	<p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому.</p> <p>Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати в цілому. Команди подавати чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p> <p>«Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p>
-----	---	---

1.2	<p>знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктювий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>		<p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p>
2.	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину</p>

2.1	<p>руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!»</p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає його голову донизу-праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушуючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>	<p>виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушнику.</p>
3	<p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції,</p>	<p>Назвати, зразково показати техніку</p>

<p>якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!» нападник захоплює за ноги і кидає працівника поліції на черево, сідаючи на нього верхи, і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому</p>	<p>20 хв</p>	<p>виконання вправи в цілому.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи в цілому.</p> <p>Вправу виконувати в цілому, не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників</p>
--	------------------	---

3.1	підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки нападника за спину .		поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника. Виконувати 4 – 5 разів
	Заключна частина - 5 хв		
1.	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання. Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.

ЗАНЯТТЯ 1

Тема заняття: Поверхнева перевірка, застосування кайданків, гумового кийка.

Мета заняття: - повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вміння застосовувати набутих навичок за складних обставин; - виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Час заняття: 80 хвилин

Місце: спортивна зала

Метод: словесний, наочний, коловий, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

1. Вивчення правил та порядку проведення поверхневої перевірки при співпраці суб'єкту.
2. Надягання кайданків при співпраці.

Матеріально – технічне забезпечення

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

Хід заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд, нагадати про дотримання заходів безпеки. Довести тему мету та навчальні питання.	2 хв.	Шикування групи 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. Спеціальні підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
Основна частина - 60 хв			
1.	<p>Поверхнева перевірка у положенні стоячи (стоячи навколішки), руки затриманого за спиною, пальці у замку (при співпраці)</p> <p>а)В.П.: поліцейський знаходиться у положенні інтерв'ю. Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського), «Ноги широко, носки нарізно», «Руки за спину, пальці у замок, долонями догори», «Руки від спини»</p> <p>Виконати захват лівою рукою за замок зі сторони мізинців та прокрутити його до гори та вивести правопорушника із рівноваги (Мал.116). Запитати: «Чи є у вас предмети, які можуть нанести мені шкоду, або заборонені речі?»</p> <p>Виконати поверхневу перевірку.</p> <p>Для огляду правопорушника з лівого боку перехватити замок правою рукою та виконати огляд.</p>	30 хв.	Відпрацювання проводити з дотриманням заходів особистої безпеки з дотриманням правил її проведення. Звертати увагу на помилки при роботі.

2	<p>Надягання кайданків при співпраці</p> <p>а) руки правопорушника заведені назад, долоні розгорнуті догори.</p> <p>В.П.: позиція інтерв'ю Подати команди: «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського), «Ноги широко, носки нарізно», «Руки опустити», «Руки назад, долонями догори», «Голову ліворуч» .</p> <p>Виконати захват лівою рукою за праву кисть правопорушника зі сторони мізинця так, аби його пальці були перпендикулярні підлозі.</p> <p>Правою рукою надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя із сторони великого пальця. Надягти верхнє кільце на ліве зап'ястя зі сторони великого пальця.</p>	30 хв.	
	Заключна частина - 5 хв		
1.	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти

			<p>алгоритм її виконання.</p> <p>Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.</p>
--	--	--	---

ЗАНЯТТЯ 2

Тема заняття: Поверхнева перевірка, застосування кайданків, гумового кийка.

Мета заняття: - повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними, вміння застосовувати набутих навичок за складних обставин; - виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Час заняття: 80 хвилин

Місце: спортивна зала

Метод: словесний, наочний, коловий, фронтально-групового тренування

Навчальні питання

1. Надягання кайданків у положенні лежачи.
2. Поверхнева перевірка у положенні лежачи. Надягання кайданків у положенні лежачи після застосування заходів фізичного впливу у складі патруля.

Матеріально – технічне забезпечення

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

Хід заняття

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1	Підготовча частина - 15 хв		
1.	Шикування. Рапорт. Перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд, нагадати про дотримання заходів безпеки. Довести тему мету та навчальні питання.	2 хв.	Шикування групи 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. Спеціальні підготовчі вправи. Розминка №	12 хв.	Виправляти помилки під час виконання вправ. Чітко та гучно подавати команди.
	Основна частина - 60 хв		
1.	<p>Надягання кайданків у положенні лежачи на животі.</p> <p>В.П.: правопорушник лежить на животі, поліцейський виконав больовий контроль.</p> <p>Правою рукою дістати кайданки, лівою продовжувати контроль зап'ястя. Виконати захват лівою рукою за ліву долоню правопорушника, розігнути руку та надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя зі сторони великого пальця. Подати команду «Ліву руку за спину». Виконати захват за ліву долоню та надягти верхнє кільце кайданків на зап'ястя зі сторони великого пальця.</p> <p>Надягання кайданків у положенні лежачи після застосування заходів фізичного впливу у складі патруля.</p> <p>В.П.: Контакт та Прикриття</p> <p>а) Правопорушник виявляє непокору. П-1 переходить до позиції ескорту (переваги) Правопорушник чинить опір</p> <p>П-2 виконує кидок вихватом ніг ззаду.</p> <p>П-1 виконує больовий контроль,</p> <p>П-2 –утримує ноги хрест-</p>	<p>20 хв.</p> <p>20 хв.</p>	Відпрацювання проводити з дотриманням заходів особистої безпеки з дотриманням правил її проведення. Звертати увагу на помилки при роботі.

2	<p>навхрест.</p> <p>Поверхнева перевірка у положенні лежачи</p> <p>В.П.: правопорушник лежить на животі, руки за спиною у кайданках.</p> <p>Перевернути правопорушника на лівий бік за його праву руку.</p> <p>Виконати присід зі спини. Лівим коліном виконати контроль голови натискаючи на шию, правим коліном опертися у правий бік правопорушника (права рука правопорушника повинна знаходитись на правому стегні поліцейського) (Мал. 159). Виконати поверхневу перевірку тулуба, відвести праву ногу зігнуто в коліні назад та виконати поверхневу перевірку нижніх кінцівок.</p> <p>Перевернути правопорушника на правий бік, виконати поверхневу перевірку таким же чином. як і на лівому боці.</p>	20 хв.	
	Заклучна частина - 5 хв		
1.	Вправи на відновлення дихання. Шикування.	1 хв.	У дві шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Відмітити кращих курсантів, оголосити оцінки за роботу на занятті, звернути увагу на помилки та недоліки.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Теоретичні. Знати та вміти назвати тему, назву вправи, розповісти алгоритм її виконання.</p> <p>Практичні. Повторити вправи, вивчені на занятті.</p>

Заняття № 3

Тема заняття: Поверхнева перевірка, застосування кайданків, гумового кийка.

Мета заняття:

- навчити курсантів правильним діям, під час виконання ударів та захисних дій за допомогою гумового кийка;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей у курсантів.

Час: 80 хв.

Методи: словесний, наочний, коловий, групового тренування

Місце: спортивна зала

Навчальні питання

1. Вивчення правових засад застосування гумового кийка.
2. Вивчення хватів, стійки, переміщення з гумовим кийком.
3. Вивчення кистьового, ліктювого, плечового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг).
4. Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від ударів руками (прямого, збоку, знизу, зверху, навідліг).

Матеріальне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Макети гумових кийків.
3. Секундомір
4. Свисток

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина - 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; рапорт; привітання; - перевірка особового складу групи, зовнішнього вигляду; - доведення теми та навчальних питань заняття	4 хв	Група вишикувана у двошережному строю. Нагадати про дотримання правил безпеки
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.

3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Розминка №	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
Основна частина 60 хв.			
1.	Вивчення правових засад застосування гумового кийка.	10 хв.	Довести до курсантів, нормативні акти, що регламентують застосування гумового кийка, умови його застосування, зони ураження, заборонені зони для нанесення ударів гумовим кийком, особи щодо яких заборонено застосовувати гумовий кийок.
2.	Вивчення: хватів, стійок, переміщення із гумовим кийком. 2.1 Хвати : - гумовий кийок утримується за рукоять кийком уперед; - гумовий кийок утримується зворотнім хватом за рукоять кийком назад. - гумовий кийок утримується обома руками перед собою. 2.2 Стійки 1. Фронтальна 2. Лівобічна 3. Правобічна 2.3 Переміщення із гумовим кийком - Вперед (назад) - Праворуч (ліворуч) - По колу (праворуч, ліворуч)	10 хв.	Назвати вправу, зразково її показати. Тренування хватів, стійок, переміщення із гумовим кийком проводити груповим та коловим методом. Під час виконання хвату, звернути увагу на одягання утримуючої мотузки на зап'ясток, на розміщення рук відносно краю гумового кийка, положенні великого пальця. Характерні помилки під час переміщення із гумовим кийком : погляд направлений під ноги, перехреснування ніг, непропорційний крок позаду стоячої ноги.
3.	Вивчення кистьового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг). Удар наноситься за рахунок оберту кисті на короткій відстані	10 хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал та дистанція - два кроки. За командою викладача курсанти починають виконувати вправу по розділах. На рахунок 1 - прийняти лівобічну стійку (вихідне положення). На рахунок 2 - виконати удар

	<p>3.1 Вивчення ліктьового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг).. Удар наноситься за рахунок згинання та різкого розгинання руки в ліктьовому суглобі (коротка, середня дистанція).</p>		<p>зверху; На рахунок 3 – виконати прямий удар; На рахунок 4 – виконати удар знизу; На рахунок 5 – виконати удар збоку; На рахунок 6 – виконати удар навідліг; На рахунок 7 – повернутися у вихідне положення. Прийом виконується за командою викладача 6-8 разів, після чого прийом виконується, без команди викладача 8-10 разів. Таким же чином вивчається техніка виконання кистьового удару із правобічної стійки. При виконанні ударів звернути увагу на хват, стійки, переміщення із гумовим кийком.</p> <p>Організація групи та ж сама. Методика вивчення даного удару аналогічна кистьовому удару.</p>
<p>3.2</p>	<p>Вивчення плечового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг). Удар наноситься за рахунок замаху, від плеча.</p>	<p>30 хв.</p>	<p>Методика вивчення даного удару аналогічна попереднім ударам.</p>
<p>4.</p>	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від прямого удару рукою. В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці.</p>		<p>Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях на рахунок 1-5. На рахунок 1, із вихідного положення другий номер</p>

4.1	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару рукою збоку: В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками</p>	<p>наносить прямий удар правою руки в обличчя (груди). Перший номер з кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконує блок-удар по передпліччю другого номера, утримуючи гумовий кийок обома руками (виконується середньою частиною гумового кийка). На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідліг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення. Після цього, прийом виконується в цілому в повільному, та середньому темпі 5-6 разів за командою викладача. Після чого прийом виконується самостійно під наглядом викладача 8-10 разів на праву та ліву сторони. Після засвоєння прийому курсанти міняються ролями. При виконанні прийому необхідно звернути увагу на відхід з лінії атаки та на правильне утримання кийка під час виконання блоку-удару. Звернути увагу на попередження травматизму та не допущенні ударів у заборонені ділянки. Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи</p>
-----	--	---

	<p>по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці.</p>	<p>поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях на рахунок 1-5. На рахунок 1, із вихідного положення другий номер наносить удар збоку правою рукою в обличчя. Перший номер з кроком правої ноги вперед-праворуч виконує блок-удар по передпліччю другого номера, утримуючи гумовий кийок обома руками (виконується середньою частиною гумового кийка). На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідріг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номери повертаються до вихідного положення.</p> <p>Методика тренування аналогічна захисту від прямого удару. Назвати вправу і зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях на рахунок 1-5. На рахунок 1, із вихідного положення другий номер наносить удар знизу правою рукою у живіт. Перший номер з кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконує</p>
4.2	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару рукою знизу: В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці</p>	

<p>4.3</p>	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару рукою зверху: В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці</p>	<p>блок-удар по передпліччю другого номера, утримуючи гумовий кийок обома руками (виконується середньою частиною гумового кийка). На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідріг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення. Методика тренування аналогічна захисту від прямого та бокового удару. Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях на рахунок 1-5. На рахунок 1, із вихідного положення другий номер наносить удар зверху правою рукою. Перший номер з кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконує блок-удар по передпліччю другого номера, утримуючи гумовий кийок обома руками (виконується середньою частиною гумового кийка). На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідріг в стегно</p>
------------	---	--

<p>4.4</p>	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару рукою навідліг: В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці</p>	<p>другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення. Методика тренування аналогічна захисту від ударів руками. Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях на рахунок 1-5. На рахунок 1, із вихідного положення другий номер наносить удар навідліг правою рукою. Перший номер з кроком лівої ноги вперед-ліворуч виконує блок-удар по передпліччю другого номера, утримуючи гумовий кийок обома руками (виконується середньою частиною гумового кийка). На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідліг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення.</p>
------------	--	---

			Методика тренування аналогічна захисту від ударів руками.
	Заключна частина 5 хв.		
1.	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання у русі та на місці	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. Кожну вправу виконати по 3-5 повторень
2.	Шикування Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Шикування у 2 шеренги Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказанні викладачем вправи

Заняття № 4

Тема заняття: Поверхнева перевірка, застосування кайданків, гумового кийка.

Мета заняття:

- навчити правильним діям під час виконання ударів та захисних дій за допомогою гумового кийка;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей у курсантів.

Час : 80 хв.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Навчальні питання

1. Повторення хватів, стійок, переміщень із гумовим кийком.
2. Повторення кистьового, ліктьового, плечового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг).
3. Повторення захисних дій за допомогою гумового кийка від ударів руками (прямого, збоку, знизу, зверху, навідліг).
4. Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від ударів ногами (прямого, з боку, знизу).

Матеріальне забезпечення

1. Килим для боротьби (татамі).
2. Макети гумових кийків.
3. Секундомір.
4. Свисток

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи , зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття; - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у двошережному строю.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці. Розминка №	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. Підготувати курсантів для виконання основної частини

			занять
	Основна частина 60 хв.		
1.	Повторення хватів, стійок, переміщення із гумовим кийком.	5 хв.	Група вишикувана у дві шеренги, інтервал та дистанція 2 кроки. Повторення проводити за командою викладача груповим методом. Звернути увагу на положення пальців рук під час виконання хватів, положення ніг під час виконання стійок та переміщень із гумовим кийком.
2.	Повторення кистьового, ліктьового, плечового удару гумовим кийком (зверху, прямого, знизу, збоку, навідліг).	15 хв.	Організація групи та ж сама. Прийом виконується за командою викладача 6-8 разів, після чого прийом виконується, без команди викладача 8-10 разів. При виконанні ударів звернути увагу на хвати, стійки, переміщення із гумовим кийком.
3.	Повторення захисних дій за допомогою гумового кийка від ударів руками (прямого, збоку, знизу, зверху, навідліг). В.П.: Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками по краям, другий номер знаходиться у лівобічній стійці.	20 хв.	Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери, обличчям один до одного. Повторення даних прийомів виконується за командою викладача: 6- 8 разів. Після чого прийом виконується самостійно під наглядом викладача 10-12 разів на праву та ліву сторону. Звернути увагу на відхід з лінії атаки, на правильне виконання хвату, стійки та блоку удару.

4.	<p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від ударів ногами (прямого, з боку, знизу).</p> <p>Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від прямого удару ногою.</p> <p>В.П. – Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками перед собою, другий номер намагається нанести прямий удар ногою.</p>	20 хв.	<p>Назвати вправу і зразково її показати.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>Вивчення даного прийому виконується по розділеннях.</p> <p>На рахунок 1- другий номер наносить прямий удар ногою, перший номер з кроком лівої ноги вперед-ліворуч, виконує блок-удар гумовим кийком по гомілці другого номера.</p> <p>На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера.</p> <p>На рахунок 3, перший номер виконує удар навідліг в стегно другого номера.</p> <p>На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям.</p> <p>На рахунок 5 обидва номери повертаються до вихідного положення. Після цього, прийом виконується в цілому в повільному, та середньому темпі 5-6 разів за командою викладача.</p> <p>Після чого прийом виконується самостійно під наглядом викладача 8-10 разів на праву та ліву сторони.</p> <p>Після засвоєння прийому курсанти міняються ролями. При виконанні прийому необхідно звернути увагу на відхід з лінії атаки та на правильне утримання кийка під час виконання блоку-</p>
----	--	--------	--

	<p>4.2 Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару ногою збоку. В.П. – Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок утримується обома руками перед собою, другий номер намагається нанести удар ногою збоку.</p> <p>4.3 Вивчення захисних дій за допомогою гумового кийка від удару ногою знизу. В.П. – Перший номер знаходиться у лівобічній стійці, гумовий кийок</p>	<p>удару. Звернути увагу на попередження травматизму та не допущенні ударів у заборонені ділянки. Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому виконується по розділеннях. На рахунок 1- другий номер наносить удар ногою збоку, перший номер з кроком правої ноги вперед-праворуч, виконує блок-удар гумовим кийком по гомілці другого номера. На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідріг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення. Методика тренування даного прийому аналогічна тренуванню захисту за допомогою гумового кийка від прямого удару ногою.</p> <p>Назвати вправу і зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчення даного прийому</p>
--	--	---

	утримується обома руками перед собою, другий номер намагається нанести удар ногою знизу.		виконується по розділеннях. На рахунок 1- другий номер наносить удар ногою знизу, перший номер з кроком лівої ноги назад, виконує блок-удар гумовим кийком по гомілці другого номера. На рахунок 2, перший номер, виконує краєм гумового кийка удар в стегно другого номера. На рахунок 3, перший номер виконує удар навідріг в стегно другого номера. На рахунок 4, другий номер виконує удар середньою частиною гумового кийка у плече першого номера утримуючи гумовий кийок двома руками по краям. На рахунок 5 обидва номера повертаються до вихідного положення. Методика тренування даного прийому аналогічна тренуванню попередньому прийому.
3	Заключна частина 5 хв.		
1.	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання у русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом, кожен вправу виконати по 3-5 повторень
2.	Шикування. Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказанні викладачем вправи.

Заняття № 5

Тема заняття: Поверхнева перевірка, застосування кайданків, гумового кийка.

Мета заняття:

- навчити правильним діям під час виконання ударів та захисних дій за допомогою гумового кийка;
- розвиток фізичних якостей, гнучкості, координації рухів, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей у курсантів.

Час : 80 хв.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Навчальні питання

1. Захисні дії з гумовим кийком, звільнення від захвату за ГК - 73М.
2. Поверхнева перевірка у складі патруля.

Матеріальне забезпечення

1. Килим для боротьби (татамі).
4. Макети гумових кийків.
5. Секундомір.
4. Свисток

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи , зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття; - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строю.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці. Розминка №	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів. Підготувати курсантів для виконання основної частини занять
	Основна частина 60 хв.		

1.	<p>Захисні дії із використанням гумового кийка</p> <p>(лівостороння) стійка.</p> <p>Поліцейський та правопорушник утримують кийок обома руками.</p> <p>Виконати звільнення від захвату швидко, обертом із кроком вперед (назад).</p> <p>Звільнення від захвату за ГК 73М</p> <p>В.П.: лівостороння (правостороння) стійка, кийок утримується обома руками, правопорушник захопив кийок однією рукою (Мал. 224).</p> <p>Виконати звільнення від захвату швидко обертом із кроком вперед (назад)</p>	30 хв.	
2.	<p>Поверхнева перевірка у складі патруля</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Відпрацювати підхід до суб'єкту; 2) Розташуватися з урахуванням принципу контакт/прикриття; 3) Взаємодія між поліцейськими за рахунок вербальної та невербальної комунікації; 4) Візуальний огляд суб'єкту під час перевірки документів на предмет виявлення заборонених або обмежених речовин та предметів; 5) Забезпечення особистої безпеки контактуючого поліцейського; 6) Подача вербальних команд суб'єкту; 7) Вимоги та контроль їх виконання; 8) Поліцейський, який здійснює 	30 хв.	

	<p>контакт – проводить поверхневу перевірку особи;</p> <p>9) Поліцейський прикриття – забезпечує безпечний периметр та безпеку поліцейського, який проводить поверхневу перевірку;</p> <p>10) Вихід з контакту.</p> <p>Особливу увагу приділяти сигналам небезпеки, переміщенням суб'єкта та його поведінки. Реагувати відповідно до ситуації, зберігати розміщення контакт/прикриття.</p>		
	Заклучна частина 5 хв.		
1	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання у русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі , із глибоким вдихом та повним видихом , кожну вправу виконати по 3-5 повторень
2	Шикування. Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказанні викладачем вправи.

Заняття № 1

Тема: Подолання єдиної смуги перешкод

Мета заняття:

1. Формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод.
2. Розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
3. Виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Час: 80 хв.

Методи: словесний, наочний, коловий, групового тренування

Місце: єдина смуга перешкод

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення:

- 1 Секундомір
5. Свисток
6. Прапорці

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд;	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї.

	<p>- довести тему та навчальні питання заняття</p> <p>- нагадати про дотримання правил безпеки</p>		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
Основна частина 60 хв.			
1.	<p>Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.</p> <p>1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу).</p> <p>2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м.</p> <p>3. Рів завширшки 2;2.5,3 м., глибиною 1 м.</p> <p>4. Лабіринт довжиною 6 м., шириною 2 м., висотою 1 м. (кількість проходів – 10 , ширина проходу 0.5 м.).</p> <p>5. Паркан заввишки 2 м., товщиною 0.25 м., із нахиленою дошкою довжиною 3.2 м., шириною 0.25-0.3 м.</p> <p>6. Зруйнований міст заввишки 2 м., який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0.2x0.2 м.): перший довжиною 2 м., другий – 3.8 м., із вигином у</p>	10 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки.</p> <p>Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.</p>

	<p>135 градусів (довжина від початку до вигину – 1 м.), третій – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2.8 м.). Розриви між початками балок – 1 м., на початку другого і третього відрізка балки і наприкінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома щаблями.</p> <p>7. Зруйнована драбина шириною 2 м. (висота щаблів 0.8; 1.2; 1.5 і 1.8 м., відстань між щаблями – 1.2 м. У вищій сходинки – нахилена драбина 2.3 м., із чотирма щаблями).</p> <p>8. Стіна висотою 1.1 м., шириною 2.6 м., товщиною 0.4 м., із двома отворами (нижній розміром 1x0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5x0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1x2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1x1 м.; у задній стінці колодязя щілина розміром 1x0.5 м., що з'єднує колодязь із перекриттям ходом сполучення глибиною 1.5 м., довжиною 8 м. із одним вигином. Відстань від колодязя до траншеї – 6 м.).</p> <p>10. Траншея глибиною 1.5 м., шириною 1 м.</p> <p>11. Бігова доріжка шириною 2 м., довжиною 100 м.</p>		
2.	Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).	50 хв.	Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує

2.1	<p>Вивчення техніки подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p>	<p>вправу.</p> <p>Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення стрибку через яму с піском; 2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; 3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість. <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ногою вперед. <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p>
2.2	<p>Вивчення техніки подолання лабіринту.</p>	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач</p>

	<p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p>	
2.3	<p>Вивчення техніки подолання паркану.</p> <p>Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p>	<p>називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин , може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху</p>
2.4	<p>Вивчення техніки подолання зруйнованого мосту.</p> <p>Техніка подолання зруйнованого моста</p>	

	використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).		
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожную вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	2 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Заняття № 2

Тема: Подолання єдиної смуги перешкод

Мета заняття:

1. Формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод.
2. Розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
3. Виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Час: 80 хв.

Методи: словесний, наочний, коловий, групового тренування

Місце: єдина смуга перешкод

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення:

1. Секундомір
2. Свисток
3. Прапорці

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї.

	<p>групи, зовнішній вигляд;</p> <p>- довести тему та навчальні питання заняття</p> <p>- нагадати про дотримання правил безпеки</p>		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
2	Основна частина 60 хв.		
2.1	<p>Вивчення подолання зруйнованої драбини</p> <p>Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).</p>	5 хв.	<p>Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями (перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди); - подолання щаблів похилої драбини (у зворотньому напрямку); - подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотньому напрямку) . <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою.</p>

<p>Вивчення подолання цегляної стіни.</p> <p>Пролізання в отвори використовується при подоланні перешкод через існуючі в них отвори (проломи в стінах, щілини, вікна, люки, труби).</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення техніки пролізання у верхній пройом проводити, по розділенням на два рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p>
<p>2.2</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Вивчення техніки пролізання у нижній пройом проводити за тією ж самою методикою.</p> <p>У зворотньому напрямку вивчення техніки подолання цегляної стіни, проводити поточним методом, двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на руку і ногу; - з опорою на обидві ноги. <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p>
<p>Вивчення подолання траншеї, ходів сполучення.</p> <p>Пересування у вузьких проходах використовується при діях у траншеях, підземних ходах, ходах сполучення, щілинах, колодязях і виконується пригнувшись, боком (приставними кроками),</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Вивчення техніки подолання траншеї, ходів сполучення, проводити по розділенням на чотири рахунки, у цілому в повільному та середньому темпі.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою.</p>

2.3	<p>звичайним кроком або бігом.</p> <p>Вивчення метання гранати.</p> <p>Метання гранати – це складно координована цілісна вправа, елементи якої (спосіб тримання, замах, кидок) органічно взаємопов’язані.</p> <p>Кидок може виконуватись з різних вихідних положень як по статичним, так і по рухомим цілям (отвори вікон, дверей, бронетехніка, вогневі пункти).</p>		<p>Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення метання гранати проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення вистрибування із колодязя, або траншеї проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
2.4	<p>Вивчення вистрибування з колодязя, або траншеї.</p> <p>Техніка подолання перешкоди використовується під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Повторення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>1. Повторення стрибку через яму с піском;</p> <p>2. Повторення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</p> <p>3. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</p>
2.5	<p>Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p>	5 хв.	

2.6	<p>Повторення техніки подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> <p>Повторення техніки подолання лабіринту.</p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p>	<p>4. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</p> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед. <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом. Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин , може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому</p>
-----	--	--

2.7	<p>Повторення техніки подолання паркану.</p> <p>Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p>	5 хв.	<p>темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. <p>Повторення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим вправу за напрямком руху</p>
2.8	<p>Повторення техніки подолання зруйнованого мосту.</p> <p>Техніка подолання</p>	5 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування.</p> <p>Організувати допомогу та</p>

2.9	зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.). Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.	5 хв.	страхування.
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожную вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	2 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Заняття № 3

Тема: Подолання єдиної смуги перешкод

Мета заняття:

1. формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод.
2. Розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
3. Виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Час: 80 хв.

Методи: словесний, наочний, коловий, групового тренування

Місце: єдина смуга перешкод

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення:

1. Секундомір
2. Свисток
3. Прапорці

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї.

	безпеки		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
2	Основна частина 60 хв.		
2.1	Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому.	20 хв.	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання
2.2	Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому.	20 хв.	Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання
2.3	Вивчення подолання єдиної	20	

	смуги перешкод в цілому.	хв.	
3	Заклучна частина 5 хв.		
3.1	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожену вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	Шикування Підведення підсумків заняття	2 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

Заняття № 4

Тема: Подолання єдиної смуги перешкод

Мета заняття:

1. формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод.
2. Розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
3. Виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Час: 80 хв.

Методи: словесний, наочний, коловий, групового тренування, контрольний

Місце: єдина смуга перешкод

Навчальні питання

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

Матеріальне забезпечення:

1. Секундомір
2. Свисток
3. Прапорці

ХІД ЗАНЯТТЯ

	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина 15 хв.		
1.	Організація курсантів - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття - нагадати про дотримання правил безпеки	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї.

2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
4.	Дії за раптово поданими командами та сигналами : «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).		
Основна частина 60 хв.			
1.	Контроль подолання єдиної смуги перешкод в цілому.	60 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Контроль проводити контрольним методом. Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування</p>
3	Заключна частина 5 хв.		
3.1	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожену вправу виконати по 3-5 повторень
3.2	<p>Шикування</p> <p>Підведення підсумків заняття</p>	2 хв.	<p>Шикування у 2 шеренги.</p> <p>Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.</p>
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи .

IV СЕМЕСТР

ЗАНЯТТЯ № 1

Тема заняття : «Спеціальні та підготовчі вправи»

- Мета заняття:**
- навчити курсантів правильному виконанню самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки) на бік (лівий, правий), на спину.
 - навчити курсантів 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.

Час 80 хвилин

Місце спортивна зала

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

Навчальні питання

5. Вивчення перекид вперед, спиною вперед, перекид вперед через праве, ліве плече
6. Вивчення політ-перекид вперед (через перешкоду)
7. Вивчення самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину
8. Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду)

Матеріальне забезпечення

8. Килим для боротьби (татамі)
9. Свисток
10. Секундомір

ХІД ЗАНЯТТЯ

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

2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1. 1.	<p>Вивчення перекиду у перед.</p> <p>В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати курсантам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки»</p>	15 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
2.1 2	<p>Вивчення перекиду спиною вперед</p> <p>В.П. – упор навприсядки.</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</p> <p>2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки. 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</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>

	відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки		
2.1. 3	<p>Вивчення 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 перекат 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>
2.2.	<p>Вивчення політ-перекиду уперед (через перешкоду)</p> <p>В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити перекат вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>3) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до</p>	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>

	<p>виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця - 3 декількох кроків - 3 невеликим розбігом 		
2.3.1	<p>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі ійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити пережат через груди.</p> <p>2. В.П. – стрийова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити пережат 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 «стрийова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити пережат через груди <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>	15 хв	<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоберти вправо. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>
2.3.2	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий)</p> <p>В.П. - Прийнявши положення</p>		<p>Організація групи теж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в</p>

	<p>«упор навприсядки» , провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>
2.3. 3	<p>Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі ійки)</p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному 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 <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		<p>Перестроїти групу в колону чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоберти вправо. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p>

2.3. 4	<p>Вивчення 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи» 	<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
2.3. 5	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду)</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука що виконує хлопок повинна бути прямою,</p>

			долонею вниз.
2.4	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекат 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>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
3.2.	Шикування, підведення підсумків.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття:

- навчати курсантів техніці захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних якостей: сили, швидкості та спритності, вмінь і навичок при захисті;
- виховання морально-вольових якостей.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

1. Повторити захист від удару ножем зверху.
2. Повторити захист від удару ножем збоку.
3. Повторити захист від удару ножем знизу.
4. Повторити захист від удару ножем прямо.
5. Повторити захист від удару ножем навідліг.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, наочний, групового тренування.

Матеріальне забезпечення

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

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Доведення мети та завдань	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		
1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2.	<p><u>Повторити техніку захисту від удару ножем зверху.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, упертися коліном лівої ноги у поперек чи лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника</p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p>

	у положення супроводження.		Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»
3.	<p><u>Повторити захист від удару ножем збоку.</u></p> <p><i>В.П.: працівник поліції знаходиться в лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку у шию правою рукою.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, водночас із цим, зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>З обертанням через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в</p>

	положення супроводження.		цілому, в повільному темпі.
4.	<p>Повторити техніку захисту від удару ножем знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>На рахунок 1:</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>	12 хв.	<p>Показати виконання прийому в цілому.</p> <p>Група вишикувана обличчям один до одного.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
5.	<p><u>Повторити захист від удару ножем прямо.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем прямо в груди.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом у цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p>

	<p>На рахунок 1</p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника і правою ногою виконати удар у вразливу точку супротивника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>		<p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Обов'язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку!</p> <p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечнішою для працівника поліції.</p> <p>Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
6.	<p><u>Повторити захист від удару ножем навідліг.</u></p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно</p>	12 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p>

	<p>обертаючись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним або груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p>
	Заключна частина		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Захист від загрози холодною зброєю»

Мета заняття: контроль прийомів обеззброєння супротивників.

Час: 80 хвилин.

Навчальні питання

6. Контроль захисту від удару ножем зверху.
7. Контроль захисту від удару ножем збоку.
8. Контроль захисту від удару ножем знизу.
9. Контроль захисту від удару ножем прямо.
10. Контроль захисту від удару ножем навідліг.

Місце: спортивна зала.

Метод: словесний, контрольний.

Матеріальне забезпечення

4. Килим для боротьби.
5. Гумові муляжі ножів – 15 шт.
6. Секундомір.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
	Підготовча частина		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Доведення теми, мети та завдань заняття.	4 хв.	У дві лави. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
	Основна частина		

1.	Опитування курсантів за попередніми темами	10 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2	Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача	10 хв.	Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом. Оцінювати правильність техніки виконання прийому.
3.	<u>Контроль захисту від удару ножем зверху</u> <u>Контроль захисту від удару ножем збоку</u> <u>Контроль захисту від удару ножем знизу</u> <u>Контроль захисту від удару ножем прямо</u> <u>Контроль захисту від удару ножем навідріг</u>	40 хв.	Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять. Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.
Заключна частина			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція три кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття,

			оголосити оцінки
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

ЗАНЯТТЯ № 2

Тема заняття: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Мета заняття:

- навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
- удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний зал

Метод: словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

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

Матеріальне забезпечення

- 16.Килим для боротьби
- 17.Муляжі пістолетів та рушниць на кожную пару курсантів
- 18.Куртка «самбо» на кожного курсанта
- 19.Секундомір
- 20.Свисток

Розрахунок часу

- | | |
|-----------------------|----------|
| 10.Підготовча частина | - 15 хв. |
| 11.Основна частина | - 60 хв. |
| 12.Заклучна частина | - 5 хв. |

ХІД ЗАНАТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p>

2.2	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>	15	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому</p> <p>Кількість повторень 5-7</p>
2.3.	<p>Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- з кобури працівника спереду</p>	10	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частина на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
2.3.1	<p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити руку нападника,</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- з кобури працівника збоку</p>		<p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p>

<p>2.3.2</p> <p>.</p>	<p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>нанести удар рукою йому у підборіддя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконати важіль руки через передпліччя</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>- з кобури працівника ззаду</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя</p> <p>на рахунок 2:</p> <p>повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p>	<p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки</p> <p>забезпечивши собі безпеку від повторного нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь – яку його руку. Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
<p>2.3.3</p> <p>.</p>		

	<p>На рахунок 4:</p> <p>виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		
<p>3.1.</p> <p>3.2.1</p> <p>.</p>	<p>Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- із – за поясу</p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача мінються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями</p>
3.3.2	- із внутрішньої кишені		Назвати, зразково показати техніку виконання вправи

.	<p>В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>		<p>(прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
4.1.	<p>Повторення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи</p>	20	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

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

3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування у дві шеренги	1	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

ЗАНЯТТЯ № 3

Тема заняття: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Мета заняття:

- навчити курсантів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки;
- удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

Час: 80 хвилин

Місце: спортивний зал

Метод: словесний, наочний, фронтально – групового тренування

Навчальні питання

1. Повторення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду..
2. Повторення захист від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

Матеріальне забезпечення

- 21.Килим для боротьби
- 22.Муляжі пістолетів та рушниць на кожну пару курсантів
- 23.Куртка «самбо» на кожного курсанта
- 24.Секундомір
- 25.Свисток

Розрахунок часу

- | | |
|-----------------------|----------|
| 13.Підготовча частина | - 15 хв. |
| 14.Основна частина | - 60 хв. |
| 15.Заключна частина | - 5 хв. |

ХІД ЗАНАТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
1.2	Стройові прийоми на місці та у русі	1	Проводиться з метою організації навчальної групи
1.3	Загально розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	Основна частина – 60 хв.		
2.1	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	15	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p>

2.2	<p>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>	15	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому</p> <p>Кількість повторень 5-7</p>
2.3.	<p>Повторення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу</p>	15	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

	<p>На рахунок 4:</p> <p>ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>		
2.4	<p>Повторення захисту від загрози рушницею ззаду у спину впритул</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p>	15	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
3.1	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів</p> <p>Шикування у дві шеренги</p>	1	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2	Оголосити оцінки курсантів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час

			відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2	Обов'язково запропонувати курсантам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Способи затримання»

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

Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання супротивника при підході спереду («ривком», «нирком», «замком»).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину», «з удушенням» та «дожиманням кисті».
3. Вдосконалення техніки виконання затримання противника при підході збоку «важелем руки назовні», «важелем руки до середини», «вузлом руки назовні».

Час: 80 хв.

Місце: спортивний зал.

Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).

Секундомір.

Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.

Основна частина – 55 хв.

Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
1.2	Стройові прийоми на місці та в	2 хв.	Проводяться з метою

.	русі.		організації групи.
1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
2.	Затримання супротивника при підході з переду «ривком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5хв.	Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження.
2.1	Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод.
2.2	Затримання супротивника при підході з переду «замком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.3	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.4	Затримання супротивника при підході з заду з «удушенням». з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.5	Затримання супротивника при підході з заду «дожиманням кісті» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним	5 хв.	

	ременем,мотузкою. з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ремнем,мотузкою.		
2.6	Затримання супротивника при підході з боку «важелем руки назовні» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ремнем,мотузкою.	5 хв.	
2.7	Затримання супротивника при підході з боку «важелем руки до середини» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ремнем,мотузкою.	10 хв.	
2.8	Затримання супротивника при підході з боку «вузлом руки назовні» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ремнем,мотузкою.	10 хв.	
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
3.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
3.1	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	
3.2	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Способи затримання»

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

Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання супротивника при підході спереду («ривком», «нирком», «замком»).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину», «з удушенням» та «дожиманням кисті».
3. Вдосконалення техніки виконання затримання противника при підході збоку «важелем руки назовні», «важелем руки до середини», «вузлом руки назовні».

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).
Секундомір.
Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.
Основна частина – 55 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.

1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
2.	Затримання супротивника при підході з переду «ривком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5хв.	Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження.
2.1	Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод.
2.2	Затримання супротивника при підході з переду «замком» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.3	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.4	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням. з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.5	Затримання супротивника при підході з заду «дожиманням кісті» з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	

2.6	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	5 хв.	
2.7	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	10 хв.	
2.8	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	10 хв.	
<u>Заключна частина – 5 хв.</u>			
3.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
3.1	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	
3.2	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 3

Тема заняття: «Способи затримання»

Мета заняття: повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу; сприяти розвитку морально – вольових якостей курсантів на заняттях із фізичної підготовки. Перевірити знання курсантів з теми «Способи затримання».

Навчальні питання:

- 1.Контроль виконання затримання супротивника при підході спереду.
- 2.Контроль виконання затримання супротивника при підході ззаду.
- 3.Контроль виконання затримання супротивника при підході збоку
- 4.Контроль виконання затримання супротивника у русі.

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

Килим для боротьби (татамі).
Секундомір.
Свисток.

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 15 хв.
Основна частина – 60 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
1.2	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.

1.3	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
2.	Затримання супротивника при підході спереду з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	15	Контроль затримання виконується по черзі в парах.
2.1	Затримання супротивника при підході збоку з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	15	
2.2	Затримання супротивника при підході ззаду з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	15	
2.3	Затримання супротивника у русі з поваленням та переходом на одягання кайданок або зв'язування брючним ременем,мотузкою.	10	
<u>Заключна частина – 5 хв.</u>			
3.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
3.1	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	
3.2	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 4

Тема заняття: «Способи затримання»

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

Навчальні питання:

- Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком, замком).
- Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті.
- Повторити техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні».

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.
Основна частина – 55 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.

2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Затримання супротивника при підході з переду «ривком»	5хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод.
2.	Затримання супротивника при підході з переду «нирком»	5 хв.	
3.	Затримання супротивника при підході з переду «замком»	5 хв.	
4.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину»	5 хв.	
5.	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням.	5 хв.	
6.	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті»	5 хв.	
7.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки назовні	5 хв.	
8.	Затримання супротивника при підході з боку важелем руки до середини	10 хв.	
9.	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні	10 хв.	
1.	2.	3.	4.

<u>Заключна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 1

Тема заняття: «Поверхнева перевірка, застосування кайданків та гумового кийка»

Мета заняття: повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу; сприяти розвитку морально – вольових якостей курсантів на заняттях із фізичної підготовки

Навчальні питання:

1. Проведення/виконання підготовчих вправ.
2. Застосування поліцейського заходу – перевірка документів та опитування особи.
3. Удосконалення навичок техніки діставання кайданків та формування хвату.
4. Способи одягання та знімання кайданків у різних положеннях при співпраці суб'єкту.
5. Відпрацювання навичок проведення поверхневої перевірки у положенні стоячи та стоячи навколішки при співпраці із застосуванням фізичного контролю та спеціального засобу – кайданки.

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.
Основна частина – 55 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.
<u>Основна частина – 55 хв.</u>			
1.	Вправи виконуються у методичній послідовності, з прискоренням чи зміною руху, зміною фізичного навантаження з метою розвитку опорно – рухового апарату та координації рухів, м'язів рук, ніг, спини та кінцівок учасників заняття, що значно покращує продуктивність та напрацювання навичок необхідних для проведення поліцейських заходів	10 хв.	
2.	Застосування заходу поліцейського піклування до певної категорії осіб здійснюється відповідно до ст. 41 Закону України «Про Національну поліцію» Для виконання даного превентивного заходу курсант повинен знати правові підстави його застосування, чітко розрізняти та встановлювати	10 хв.	

	<p>визначену у ст. 41 категорію осіб до яких поліцейський може здійснити даний захід, що є його наслідком та порядок вилучення у даних осіб зброї або предметів, якими вона може завдати шкоди собі чи оточуючим, незалежно від того, заборонені вони чи ні.</p> <p>Для забезпечення особистої безпеки поліцейського та інших осіб повинні бути сформовані практичні навички застосування поліцейських заходів – поверхневої перевірки, надягання кайданків та поліцейського піклування у комплексі.</p>		
3.	<p>1) Кайданки знаходяться у спеціальному підсумку з лівої або правої сторони задньої частини ременя, рухомими частинами назовні (напрям від тулубу), в залежності від ведучої (сильної) руки поліцейського;</p> <p>2) Діставати рекомендовано однією (сильною) рукою, взявшись одним/двома пальцями за кайданки;</p> <p>3) Після діставання, кайданки кладуться на долоню у зібраному стані або відпустити одне кільце кайданків при цьому тримаючи за друге кільце та почати формувати хват.</p> <p>Рекомендовано: до виконання практичних вправ додавати</p>	15 хв.	

	фізичне навантаження та швидкість одягання кайданків, спрямованих на відпрацювання навичок ефективної техніки діставання кайданків, формування хвату та одягання їх на суб'єкта.		
4.	<p>Перед застосуванням кайданків потрібно переконатись, що суб'єкт співпрацює, після використовуючи принцип усних команд розташувати особу для застосування кайданків.</p> <p>Надягання кайданків у положенні стоячи та стоячи навколішки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Виконати захват лівою рукою за праву кисть правопорушника зі сторони мізинця так, аби його пальці були перпендикулярні підлозі; - Правою рукою надягти нижнє кільце кайданків на зап'ястя із сторони великого пальця; - Надягти верхнє кільце на ліве зап'ястя зі сторони великого пальця; - Перевірити щільність надягання кайданків та поставити на фіксатор. <p>Супровід виконувати з правого, лівого боку правопорушника.</p> <p>Правою рукою тримати за ліве плече вище ліктя, лівою за кисть цієї ж руки(така позиція</p>	10 хв.	

	<p>супроводу виконується при співпраці).</p> <p>Як що правопорушник проявляє непокору, покласти праву руку на його шию, одночасно підіймаючи руки наручниками догори, підсилюючи больову дію, доки він не нахилить тулуб вперед.</p>		
5.	При безпосередньому проведенні поверхневої перевірки особи у положенні стоячи або стоячи навколішки із забезпеченням певних тактичних принципів, розташуванню поліцейського (поліцейських), впевнившись у позитивному контакті із суб'єктом поліцейський (курсант) повинен відпрацювати вправи та удосконалити свої навички переходу на фізичний контроль особи для відвернення спроб здійснення нападу, завдання тілесних ушкодження, спроб втечі чи заволодіння вогнепальною зброєю, що значно підвищує безпеку поліцейського та інших осіб	10 хв.	
1.	2.	3.	4.
<u>Заключна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

З А Н Я Т Т Я № 2

Тема заняття: «Поверхнева перевірка, застосування кайданків та гумового кийка»

Мета заняття: повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу; сприяти розвитку морально – вольових якостей курсантів на заняттях із фізичної підготовки

Навчальні питання:

1. Проведення/виконання підготовчих вправ.
2. Відпрацювання швидкісних вправ надягання кайданків.
3. Проведення поверхневої перевірки у складі патруля.
4. Відпрацювання підйому суб'єкта у кайданках, його конвоювання (супровід).

Час: 80 хв.
Місце: спортивний зал.
Метод: словесний, показ, тренування.

Матеріальне забезпечення:

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

Розрахунок часу:

Підготовча частина – 20 хв.
Основна частина – 55 хв.
Заклучна частина – 5 хв.

ХІД ЗАНЯТТЯ

№	Зміст	Час	Методичні вказівки
1.	2.	3.	4.
<u>Підготовча частина – 20 хв.</u>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять у дві лави.

2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
1.	2.	3.	4.

Основна частина – 55 хв.

1.	<p>Вправи виконуються у методичній послідовності, з прискоренням чи зміною руху, зміною фізичного навантаження з метою розвитку опорно – рухового апарату та координації рухів, м'язів рук, ніг, спини та кінцівок учасників заняття, що значно покращує продуктивність та напрацювання навичок необхідних для проведення поліцейських заходів:</p> <p style="text-align: center;"><u>Подаються команди до виконання вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прикрити однією рукою очі, тулуб подати уперед та швидко крутитися навколо своєї осі; - За командою «Рух!»: почати рухатися у бік особи (суб'єкту); - Почати подавати команди, дістати кайданки та надягти на асистента (правопорушника). <p style="text-align: center;"><u>Вимоги до виконання вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Визначити місце розташування особи; - Координувати свої рухи та 	10 хв	
----	---	-------	--

	<p>швидкість переміщення до асистента;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Якість діставання кайданків, формування хвату; - Подача усних команд; <p>Правильне та ефективне надягання/ знімання кайданків</p>		
2.	<p>Відпрацювання під час навчання швидкісних та силових вправ надягання кайданків є важливою складовою оволодіння необхідними навичками роботи із спеціальним засобом – кайданками під час самостійного несення служби, особливо під час затримання особи, або коли необхідне термінове припинення правопорушення.</p> <p>Вправи на координацію використовуються для швидкого та якісного прийняття рішення щодо застосування спеціальних засобів, контролю виниклої події, забезпечення особистої безпеки та безпеки інших осіб.</p> <p>Курсанти розбиваються на пари по дві особи, один виконує роль поліцейського, інший правопорушника. Поліцейський у готовності до застосування кайданків.</p> <p><u>Подаються команди до виконання вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Стоячи спиною до асистента по команді прийняти позицію в упорі лежачи та здійснити згинання/розгинання рук – 5 разів; - Залишаючись в упорі лежачи здійснити ноги до себе/ від себе – 5 разів; - Здійснити перекид через 	15 хв	

	<p>спиною вперед праве/ліве плече, розвернутися обличчям до асистента та почати рух у його напрямку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подача усних команд; - Дістати кайданки та застосувати до асистента (правопорушника). <p><u>Вимоги до виконання вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Визначити місце розташування асистента; - Координувати свої рухи та швидкість переміщення до асистента; - Якість діставання кайданків, формування хвату; - Подача усних команд; - Правильне та ефективне надягання/знімання кайданків. <p>Після завершення кожної вправи оцінюється якість подачі усних команд та надягання кайданків на асистента, виправляються помилки.</p> <p>Вправи можуть виконуватися у декілька етапів</p>		
3.	<p>11) Відпрацювати підхід до суб'єкту;</p> <p>12) Розташуватися з урахуванням принципу контакт/прикриття;</p> <p>13) Взаємодія між поліцейськими за рахунок вербальної та невербальної комунікації;</p>	10 хв	

	<p>14) Візуальний огляд суб'єкту під час перевірки документів на предмет виявлення заборонених або обмежених речовин та предметів;</p> <p>15) Забезпечення особистої безпеки контактуючого поліцейського;</p> <p>16) Подача вербальних команд суб'єкту;</p> <p>17) Вимоги та контроль їх виконання;</p> <p>18) Поліцейський, який здійснює контакт – проводить поверхневу перевірку особи;</p> <p>19) Поліцейський прикриття – забезпечує безпечний периметр та безпеку поліцейського, який проводить поверхневу перевірку;</p> <p>20) Вихід з контакту.</p> <p>Особливу увагу приділяти сигналам небезпеки, переміщенням суб'єкта та його поведінки. Реагувати відповідно до ситуації, зберігати розміщення контакт/прикриття.</p> <p>Рекомендовано: до виконання практичних вправ поверхневої перевірки у складі патруля додавати асистентів, як пересічних громадян, знайомих, родичів та інших осіб для відпрацювання навичок поліцейського заходу з урахуванням тактичних принципів у складі наряду та ефективності виконання завдань</p>		
--	---	--	--

	поліції.		
4.	<p>Правопорушник у кайданках стоячи навколішки:</p> <p><u>Подати команду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стати на ліву ногу»; - «Здійснити контроль особи»; - «Змусити його піднятись»; - «Перейти на контроль особи»; - «Супровід виконувати з правого, лівого боку правопорушника»; - «Правою рукою тримати за ліве плече вище ліктя, лівою за кисть цієї ж руки(така позиція супроводу виконується при співпраці). <p>Супровід у складі патруля:</p> <p><u>Подати команду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здійснити підйом особи або після виведення з рівноваги у положенні стоячи»; - «Перейти на контроль особи»; - «Забезпечити безпечний периметр під час супроводу»; - «Супровід здійснювати один або два поліцейських»; - «Супровід здійснює один поліцейський, інший прикриває його»; <p>Рекомендовано: Під час</p>	20 хв	

	відпрацювання практичних вправ додавати пересічних громадян, осіб, які ведуть антигромадський спосіб життя, прибічників та інших для моделювання ситуації максимально наближеної до реальної.		
1.	2.	3.	4.
<u>Заклучна частина – 5 хв.</u>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	2 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	

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

Основна

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А., Харків: ХНУВС. 2017. 124с.: URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>
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.: URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
3. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів. Харків. ХНУВС. 2011. 215 с.
4. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Київ: Олімпійська література. 2004. 806 с.
5. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України: методичні рекомендації. Харків: ХНУВС. 2010. 34 с. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
6. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків. ХНУВС. 2010. 28с. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
7. Колесніков В.В. Способи ефективного застосування гумового кийка. Методичні рекомендації. Харків. ХНУВС. 2008. 23 с.
8. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків. ХНУВС. 2010. 27 с.
9. Забора А.В. Методика самостійного розвитку силових здібностей. Методичні рекомендації. Харків. ХНУВС. 2010. 71 с.
10. 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.
11. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод: навчально-методичні вказівки. Харків: ХНУВС. 2014. 48 с. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
12. Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А. Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю: навчально - методичні рекомендації. Харків: ХНУВС. 2012. 48с. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
13. Моргунов О.А., Соколов О.А., Соколова В.Ю., Демчук М.А. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи: навчально-методичні рекомендації. Харків. ХНУВС. 2013. 48с. URL: http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf
14. 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. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. Савінов О.В., Ковальов І.М. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи: навчально-методичні рекомендації. Харків: ХНУВС. 2014. 80 с

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

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

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

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

20. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

Допоміжна

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

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

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

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

5. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. С.В. Романчук, М.В. Кузнецов, С.С. Федак та ін. Львів: НАВС. 2017. 177 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopashbiy-2017.html>

6. Вербин Н. Б. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2016. № 2 (34). С. 33–39. <http://znprvo.nuou.org.ua/article/view/170042>

7. Вербин Н. Б. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана

- Черняхівського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2016. № 1 (33). С. 27–34. <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/179365/181727>
8. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А.Мартишко, Ю.Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
 9. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н.Б.Вербин, Н.Л.Височіна, С.Ф.Костів та ін.]. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
 10. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н.Ю.Худякова та ін. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
 11. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. 2021. 72 с.
 12. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1 : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. 397 с.
 13. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с. URL:<https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7765/1/Profesiino-prykkladna%20fizychna%20pidhotovka.pdf>
 14. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ. 2018. 164 с. URL: http://metod.kart.edu.ua/uploads/books/fts_35.pdf
 15. КостівС.Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С.Ф.Костів, Ю.В.Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>
 16. Спеціальна фізична та психологічна підготовка співробітників СБ України до оперативно-службової діяльності в умовах підвищеного ризику : навч. посіб. [В.В.Євтешенко, О.П.Бондарович, О.В.Денисюк та ін.]. Київ : Нац. акад. СБУ, 2016. 300 с.
 17. Фізична підготовка в польових умовах: навч. посіб. / С.В. Романчук, С.В.Гоменюк, М.В.Кузнецов та ін. Львів: НАВС, 2016. 166 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/fizich-pidgpol-umovah-2016.html>
 18. Дідковський В. А., Бондаренко В.В., Кузнецов О.В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП КандибаТ.П. 2019. 98 с.
 19. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. за заг. ред. О.В.Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського. 2017. 272 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/katalog/fp-u-viyskah.html>
 20. Ткачук П., Романчук С., Афонін В. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: підручник. та ін.

Львів: НАВС, 2019. 291 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/fizichna-pidgotovka-2019.htm>

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

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

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

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

25. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. С.В. Романчук, М.В. Кузнецов, С.С.Федак та ін. Львів: НАВС. 2017. 177 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopashbiy-2017.html>

26. Вербин Н. Б. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2016. № 2 (34). С. 33–39. <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/170042>

27. Вербин Н. Б. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняховського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2016. № 1 (33). С. 27–34. <http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/179365/181727>

28. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А.Мартиншко, Ю.Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

29. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н.Б.Вербин, Н.Л.Височіна, С.Ф.Костів та ін.]. К. : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2020. 120 с.

30. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н.Ю.Худякова та ін. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.

31. Шемчук В., Петрачков О., Вербин Н., Жембровський С. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод : навч.-метод. посіб. Київ: Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. 2021. 72 с.

32. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1 : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. 397 с.

33. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П.,

2017. 110 с. URL:<https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7765/1/Profesiino-prykladna%20fizychna%20pidhotovka.pdf>

34. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ. 2018. 164 с. URL: http://metod.kart.edu.ua/uploads/books/fts_35.pdf

35. Костів С.Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С.Ф.Костів, Ю.В.Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с. URL: <https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>

Інформаційні ресурси

1. Верховна Рада України. Офіційний веб-портал – <http://rada.gov.ua/>
2. Національна поліція. Офіційний веб-сайт – <http://www.npu.gov.ua/uk/>
3. Офіційний Інтернет сайт Уповноваженого Верховної Ради України з прав людини – <http://www.ombudsman.gov.ua/>
4. Українські бойові мистецтва – <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spasi-borba-na-poyasah-cho-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html>
5. Бойові мистецтва – <http://fight.uazone.net/>