

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки
навчально-наукового інституту № 2**

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» вибіркового
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

126 Інформаційні системи та технології

Вінниця 2024

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 14.08.2023 № 8

СХВАЛЕНО

Вченою радою
факультету № 3
Протокол від 09.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

Секцією науково-методичної ради
ХНУВС зі спеціальних дисциплін
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки ННІ № 2
(протокол від 09.08.2024 № 1).

Розробники:

1. Завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат юридичних наук, капітан поліції Константинов Д.В.
2. Професор кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.
3. Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, майор поліції Лукін Б.П.
4. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Бутенко К.В.
5. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Колесніков В.В.
6. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки майор поліції Надутий А.В.
7. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки майор поліції Іншеков М.В.
8. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Шутяк І.А.
9. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Омеляненко І.А.
10. Викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки старший лейтенант поліції Бурхайло В.А.
11. Викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки старший лейтенант поліції Черніков А.М.

Рецензенти:

1. Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.
2. Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

**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 № 1								
	Лекція «Тактика застосування заходів фізичного впливу і спеціальних засобів працівниками Національної Поліції України»	2	2	-	-	-	-	ПК (залік)
	Тема № 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	10	-	-	8	-	2	
	Тема № 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них	10	-	-	8	-	2	
	Тема № 3. Спеціальні підготовчі вправи	8	-	-	6	-	2	
	Тема № 4. Больові прийоми та способи затримання	18	-	-	16	-	2	
	Всього за семестр № 1	48	2	-	38	-	8	
Семестр № 2								
	Тема № 5. Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	10	-	-	8	-	2	ПК (залік)
	Тема № 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника	18	-	-	16	-	2	
	Тема № 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами	7	-	-	6	-	1	
	Тема № 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	7	-	-	6	-	1	
	Тема № 9. Способи затримання поліцейським у складі наряду	3	-	-	2	-	1	
	Тема № 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	13	-	-	12	-	1	
	Всього за семестр № 2	58	-	-	50	-	8	
	Всього за навчальний рік	106	-	-	90	-	16	
Семестр № 3								
	Тема № 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення	14	-	-	12	-	2	ПК (залік)

екстремальних ситуацій							
Тема № 12. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії.	8	-	-	6	-	2	
Тема № 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду	12	-	-	10	-	2	
Тема № 14. Вдосконалення техніки кидків і захисних дій у партері	14	-	-	12	-	2	
Всього за семестр № 3	48	-	-	40	-	8	
Семестр № 4							
Тема № 15. Збереження зброї від захоплення	10	-	-	8	-	2	ПК (залік)
Тема № 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника	16	-	-	14	-	2	
Тема № 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та охоплень	10	-	-	8	-	2	
Тема № 18. Подолання перешкод	12	-	-	10	-	2	
Всього за семестр № 4	48	-	-	40	-	8	
Всього за навчальний рік	96	-	-	80		16	
Семестр № 5							
Тема № 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	14	-	-	12	-	2	ПК (залік)
Тема № 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу	10	-	-	8	-	2	
Тема № 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички	8	-	-	6	-	2	
Тема № 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу	16	-	-	14	-	2	
Всього за семестр № 5	48	-	-	40	-	8	
Семестр № 6							
Тема № 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	16	-	-	14	-	2	ПК (залік)
Тема № 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника	18	-	-	16	-	2	
Тема № 25. Розвиток спеціальної витривалості	12	-	-	10	-	2	
Тема № 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	12	-	-	10	-	2	
Всього за семестр № 6	58	-	-	50	-	8	
Всього за навчальний рік	106	-	-	90	-	16	
Семестр № 7							
Тема № 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	7	-	-	6	-	1	ПК (залік)
Тема № 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу	15	-	-	14	-	1	
Всього за семестр № 7	22	-	-	20	-	2	

Всього за навчальний рік	22	-	-	20	-	2	
Всього за період навчання	330	-	-	280	-	50	

3. Методичні вказівки до практичних занять (1-2 семестри)

Тема № 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій

Практичне заняття № 1 «Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій»

Навчальна мета заняття:

- навчити курсантів спеціальним підготовчим легкоатлетичним вправам;
- навчити курсантів техніці бігу на короткі дистанції;
- навчити курсантів техніці човникового бігу.
- навчити курсантів техніці та тактики бігу на середні дистанції
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин 2 год.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції.
3. Вивчення техніки човникового бігу.
4. Вивчення техніки та тактики бігу на середні дистанції.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>

3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.

4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

План проведення заняття

1	Зміст	Час	Організаційно-
---	-------	-----	----------------

		(хв.)	методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв.		
1.1	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. 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 в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - 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».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції: <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням . 	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. <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>	15 хв.	<p>Короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30, 60, 100, 200, 400 м <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі та середні дистанції на відрізок 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному, з інтервалом 1 м. Дистанція 5 м.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - робота рук, стоячі на місці; - робота рук під час бігу на місці; <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки на відрізках 30 м, - пробіжки на відрізках 60 м, - на 100 м – у повну силу.

	Вивчення техніки виконання човникового бігу. Максимальні прискорення 3-6 м Біг з низького старту 5-6 м Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість	15 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш». Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед. -5-6 разів -5-6разів -5-6 разів Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.
	Вивчення техніки та тактики бігу на середні дистанції. Техніка бігу на середні дистанції: Бігти вільно, рівномірно, без зайвого напруження м'язів тулуба та рук. На фініші тулуб максимально подати вперед.	15 хв.	Пробігання відрізків: 600, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 м. За визначений час.
3.	Заключна частина 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення результатів та оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття №№ 2-3 «Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій»
 Місце проведення: стадіон, спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальна мета заняття:

- закріплення знань та вмінь з виконання підготовчих вправ для бігу, човникового бігу та бігу на короткі дистанції;
 - навчити курсантів техніці та тактиці бігу на довгі дистанції
 - виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.
- Кількість годин – 4 год.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Повторення техніки стрибків у довжину.
3. Повторення техніки бігу на короткі дистанції.
4. Повторення техніки човникового бігу.
5. Вивчення техніки та тактики естафетного бігу.
6. Вивчення техніки подолання окремих елементів природніх та штучних перешкод.
7. Вивчення техніки та тактики бігу на довгі дистанції.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>
3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво-(три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; 	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізу 8-10 м.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. 		<p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
	<p>Вивчення стрибків у довжину з місця</p> <p>Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p> <p>Вивчення стрибків у довжину з розбігу</p> <p>Вихідне положення - поштовхова нога попереду, махова ззаду, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті.</p> <p>Стрибок складається з 4-х фаз: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Довжина розбігу 18-24 бігових кроки.</p>	<p>20 хв.</p>	<p>Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> <p>Вправа виконується поточним методом. Виконати вправу 1-2 рази.</p>

2.	<p>Повторення техніки виконання човникового бігу.</p> <p>Максимальні прискорення 3-6 м</p> <p>Біг з низького старту 5-6 м</p> <p>Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість</p> <p>Повторення 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>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <p>-5-6 разів</p> <p>-5-6разів</p> <p>-5-6 разів</p> <p>Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.</p> <p>Короткі дистанції:</p> <p>- 30, 60, 100, 200, 400 м</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку бігу на короткі та середні дистанції на відрізку 30 м.</p> <p>Вивчення проводяться в шеренгу по одному, з інтервалом 1 м. Дистанція 5 м.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення роботи рук під час бігу на короткі дистанції:</p> <p>- робота рук, стоячі на місці;</p> <p>- робота рук під час бігу на місці;</p> <p>Тренування техніки бігу на короткі дистанції:</p> <p>- пробіжки на відрізках 30 м,</p> <p>- пробіжки на відрізках 60 м,</p> <p>- на 100 м – у повну силу.</p>

	Вивчення техніки та тактики бігу на довгі дистанції: Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції	15 хв.	Довгі дистанції: - 5 000, 10 000 м. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих).
3.	Заклучна частина 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення результатів та оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 4 «Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій»

Навчальна мета заняття

- закріплення знань та вмінь з виконання стрибків у довжину з місця та розбігу;
- навчити курсантів техніці та тактиці естафетного бігу;
- навчити курсантів подоланню окремих природних та штучних перешкод;
- навчити курсантів змісту та основним положенням правил гри з волейболу;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки подолання окремих елементів природних та штучних перешкод.
2. Рухливі ігри.
3. Повторення техніки та тактики бігу на середні дистанції.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>
3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

План проведення заняття

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

	<p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	<p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p>	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення стрибків 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,</p>	15 хв.	<p>Звернути увагу на вихідне положення -ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.</p> <p>У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4</p>

	<p>польоту, приземлення.</p> <p>Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба.</p> <p>За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед.</p> <p>Повторення стрибків у довжину з розбігу.</p> <p>Вихідне положення - поштовхова нога попереду, махова ззаду, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті.</p> <p>Стрибок складається з 4-х фаз: розбіг, відштовхування, політ і приземлення. Довжина розбігу 18-24 бігових кроки.</p>		<p>чоловіка.</p> <p>Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> <p>Вправа виконується поточним методом. Виконати вправу 1-2 рази.</p>
2.	<p>Вивчення техніки та тактики естафетного бігу.</p> <p>Естафета – це сукупність командних дій, в яких учасники один за другим проходять етапи, передаючи один одному чергу, рухаючись по дистанції.</p> <p>Естафетний біг виховує командний дух, здатність концентруватися, швидкість і координацію рухів</p>	15 хв.	<p>Поділити навчальну групу на 3 команди. Поділити коло стадіону на етапи, пояснити умови проходження естафети, пробігти 1-2 рази.</p>

3.	<p>Вивчення подолання окремих природніх та штучних перешкод</p> <p>Техніка 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>	15 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення стрибку через яму с піском; 2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1, 2, 2.5 та 3 м; 3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м з розбігу 8-10 м. 4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м з розбігу 20 м, на швидкість. <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед. <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
4.	<p>Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.</p>	15 хв.	<p>Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів.</p> <p>Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс.</p>

	<p>Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені. З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками. - передача м'яча партнеру після підкидування його над собою - теж саме, але після точного накидування м'яча партнером; - зустрічна передача м'яча. 		<p>Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	Заключна частина 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення результатів та оцінок.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Практичне заняття № 5 «Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення підготовчих вправ для бігу;
- контроль бігу на дистанції 100 м, 1000 м;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ бігу на короткі та середні дистанції.
2. Контроль бігу на 100 м.
3. Контроль бігу на 1000 м.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>

3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.

4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

План проведення заняття

1	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
	Підготовча частина-15 хв.		
1.1	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

	- нагадати про дотримання мір безпеки.		
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконується в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням .	10 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізку 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	Контроль бігу на 100 м, 1000 м. Контроль бігу на 100 м.	20 хв.	Вправа приймається по 2-є учасників забігу відповідно до бігових доріжок.

			<p>Після фінішу оголошується результат кожного учасника.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м; - приймання нормативів.
3.	Контроль бігу на 1000 м	30 хв.	<p>Поділити особовий склад групи на два забіги.</p> <p>Після фінішу кожному учаснику необхідно пройти, або пробігти у повільному темпі 200 м. для відновлення дихання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м; - приймання нормативів.
3.	Заклучна частина 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення результатів та оцінок.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них

Практичне заняття № 1 «Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них»

Час проведення: 2 год.

Місце проведення: стадіон,
спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальна мета заняття:

- навчити ударам частинами рук та ніг, уразливим частинам тіла при нанесення ударів, бойовим стійкам, способам пересування дистанції, спеціально підготовчі вправи;
- навчити ударам руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідліг);
- навчити захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, навідліг);
- виховання морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання:

1. Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливих частин тіла при нанесенні ударів, стійок, дистанцій, пересувань, спеціальних підготовчих вправ.
2. Вивчення ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах).
3. Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах).

Рекомендована література

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
3. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
4. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с.
URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>
5. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А., Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
---	-----------	-----------	----------------------------------

1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення ударних частин рук та ніг, уразливі частини тіла при нанесенні ударів, бойові стійки, способи пересування дистанції,	20 хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між курсантами.

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

<p>- кроком звичайним та переставним (вперед, назад, у бік вліво, вправо, по колу). При переміщенні вперед перенести вагу тіла на праву ногу і швидко винести ліву ногу вперед, одночасно з цим, права нога випрямляється, направляючи тіло вперед і підводиться за лівою на ту ж відстань. При переміщенні назад, навпаки, звільняється права нога і крокує на пів шагу назад, поштовхом лівої ноги тіло посилається назад, при цьому ліва нога відразу слідує за правою. При русі вліво першою переміщується ліва нога, права нога слідує за нею до вихідного положення, а при русі вправо першою переміщується права нога;</p> <p>- скачком (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою.</p> <p>- вправо «челнок». Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</p>		<p>3 кроки між курсантами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p> <p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p>
<p>Спеціальні-підготовчі вправи:</p> <p>Викид прямих рук вперед. В.П.: фронтальна стійка. Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p>Скручування таза. В.П.: фронтальна стійка. Підняти ліву п'яту від землі та, розвертаючи стопу досередини, різким рухом розвернути таз навколо вертикальної осі тіла.</p> <p>В «чолнику» викид прямої</p>		<p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між курсантами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p> <p>Виконати 10 разів на кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p>

<p>руки вперед. В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один навпроти одного в лівобічній стійці, вага тіла на правій нозі. Перший номер (ПН) товчком правої ноги переносить вагу тіла на ліву ногу та одночасно з цим викидає пряму ліву руку до лівого плеча другого номера (ДН), та за рахунок товчка лівої ноги повертається назад у вихідне положення. ДН пересувається так само: коли ПН намагається дістатися долонею плеча ДН, останній виконує скачок назад та відштовхнувшись правою ногою робить скачок вперед намагаючись дістатись лівого плеча ПН.</p> <p>Захисні дії від ударів збоку. В.П.: фронтальна стійка, вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки донизу. ПН намагається дістатися долонею обличчя ДН збоку, ДН відхиляється назад за рахунок прогину тулуба у попереку та повертається у вихідне положення.</p> <p>Стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів через ліве та праве плече. В.П.: фронтальна стійка.</p> <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча, прямо та через бік. В.П.: фронтальна стійка. Вага тіла переноситься на ліву ногу, праве коліно прямо піднімається до плеча і</p>		<p>Вправа виконується по хвилині на кожного 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>повертається на носок у вихідне положення та товчком піднімається до плеча через бік, ті ж самі дії виконуємо лівою ногою.</p> <p>Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції: один на проти одного, ноги нарізно, руки прямі на різнойменних плечах партнера. Партнери виконують по два підйоми коліном по черзі. Праве коліно намагається дістати правого плеча партнера та повертається у ВП, та лівим коліном намагається дістати лівого плеча.</p> <p>Скручування таза з партнером.</p> <p>В.П.: ПН тримає пряму ногу ДН захватом за гомілку із зовні на рівні поясу (опорна нога ДН злегка зігнута у коліні, носок стопи розвернутий на ПН), руки захищають голову. ДН за допомогою розвороту стопи опорної ноги на 90 градусів. Різким розгинанням колінного суглоба ударної ноги виконує скручування таза у бік партнера і повертається у вихідне положення.</p> <p>Винос коліна вперед</p> <p>В.П.: фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній 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. Виконати по 5-6 скручувань на кожну ногу.</p> <p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожну ногу по черзі.</p>
2.	Вивчення ударів руками (прямо, збоку знизу, зверху, навідмах).	20 хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки.

<p>Прямі удари: В.П.: фронтальна стійка. Удар розпочинається з відштовхування стопи одно іменної з рукою, що б'є ноги від опори, ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p>Прямий удар лівою рукою в голову: В.П.: лівостороння стійка. 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>Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах. 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. Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самотійно.</p>
<p>Прямий удар правою рукою в голову. В.П.: лівостороння стійка. Поштовхом правої ноги в перед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Правою рукою виконуємо прямий удар в голову. Під час виконання</p>	<p>Удар наноситься на будь-яких дистанціях по щелепі, перенісцю, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p>

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

	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.		Виконати 10 ударів правою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самотійно в повільному темпі.
--	--	--	---

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

	<p>Удари навідліг:</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>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>Удари 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>При виконанні удару правою рукою праве плече та ліву руку під час нанесення удару необхідно підняти для страхування від можливих зустрічних дій.</p> <p>Удари можуть наноситися прямо у бік і назад.</p> <p>Удари виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- курсант виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- курсант повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно.</p> <p>Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно. Найефективніший при ударі по ключиці та шиї.</p>
3.	<p>Вивчення захисту від ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах).</p> <p>- захист від прямих ударів руками в голову:</p> <p>1. Захист уклоном</p>	20 хв.	<p>Шиккування в 2 шеренги обличчям один до одного. Інтервал дистанція 2-3 кроки. Викладач розподіляє курсантів на перші(ПН) та другі номери(ДН).</p> <p>Прямі удари руками та захист від них уклоном</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. При захисті від удару правої руки ДН виконує уклон по направленню вліво-вперед. У момент виконання уклону стопа правої ноги повертається на носку п'ятою на зовні, права нога зігнута у колінному суглобі. У кінцевій фазі уклону руки займають положення, як у правосторонній стійці, праве плече підняте до підборіддя. При виконанні прийому ДН не повертає голову у бік та не випускає з поля зору супротивника, підборіддя опущено на груди.</p> <p>2. Захист відбивом</p> <p>Відбив – товчковий або ударний рух рукою, ціль якого змінити напрям удару супротивника. Відбив може виконуватися кистю або рукою, як правою так і лівою. Відбив може виконуватися у різних напрямках: вліво, вправо, верх, вниз.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відбив правим</p>	<p>(відбивом, відходом) виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- ПН виконує прямий удар рукою в голову і залишається в цьому положенні, ДН виконує захист уклоном(відбивом, відходом) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 прямих ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самостійно по черзі.</p>
--	--

	<p>передпліччям з обертом тулуба по направленню відбиву, для цього, ДН розвертає стопу правої ноги на носку п'ятою на зовні і одночасно з обертом тулуба робить відбив правим передпліччям по лівій руці.</p> <p>При захисті від прямого удару правою рукою виконується відбив лівим передпліччям.</p> <p>3. Захист відходом</p> <p>Відхід – розірвання дистанції за рахунок переміщення назад чи в сторону.</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить прямий удар лівою рукою, ДН виконує відхід за рахунок кроку назад чи вправо, а від правого – за рахунок кроку назад чи вліво.</p>		
	<p>Захист 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</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</p>

<p>виконання нирку голова вниз не нахиляється, щоб не випускати супротивника з поля зору. По закінченню прийому прийняти вихідне положення.</p> <p>2. Захист підставкою</p> <p>Підставка – зупинка удару супротивника підставленням невразливих частин тіла (кисть, плече, передпліччя, лікоть).</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на ближній або середній дистанціях, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар лівою рукою збоку, ДН виконує підставку передпліччям правої руки під удар. При захисту від удару правої руки виконується підставка передпліччя лівої руки.</p>	<p>«ДВА!»- ПН і ДН повертаються у вихідне положення. Виконати по 10 бокових ударів руками в голову лівою і правою рукою і по 10 захистів від них по розділах. 10 ударів кожною рукою ПН, потім – ДН.</p> <p>Виконати по 10 прямих ударів руками та захисту від них в цілому в повільному темпі самотійно по черзі.</p>
<p>Захист від ударів руками знизу у живіт</p> <p>1. Захист підставкою</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар правою рукою знизу у живіт, ДН робить крок лівою ногою вперед відходячи з лінії атаки, передпліччям правої руки блокує ударну руку ПН.</p> <p>Захист від ударів руками знизу у голову</p> <p>1. Підставка відкритої долоні</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить</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</p>

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

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

Практичне заняття № 2 «Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання:

1. Повторення ударних частин рук та ніг, уразливих частин тіла при нанесенні ударів, стійок, дистанцій, пересувань, спеціальних підготовчих вправ.
2. Повторення ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах) та захисту від них.
3. Вивчення ударів ногами (прямо, знизу, збоку, в сторону, назад).
4. Вивчення захисту від ударів ногами (прямо, знизу, збоку, в сторону, назад).

Рекомендована література

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
3. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
4. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>
5. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А, Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.

План проведення заняття

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

1	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 	4 хв.	<p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів, пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.	10 хв.	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної

			стійки.
2.	Повторення ударів руками: прямих, збоку знизу, зверху та навідмах.	15 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Курсанти приймають положення бойової стійки. Під рахунок викладача виконують удари лівою і правою рукою.</p> <p>Виконати по 10 ударів (прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху) в цілому кожною рукою в повільному темпі.</p>
3.	<p>Вивчення ударів ногами (прямо, знизу, з боку, в сторону, назад).</p> <p>- прямий удар ногою (проникаючого). В.П.: лівостороння бойова стійка.</p> <p>При проникаючому ударі лівою ногою вага тіла переноситься на праву ногу, потім, піднімається ліва нога зігнута у колінному суглобі, стопа ударної ноги знаходиться не нижче рівня коліна опорної ноги, після чого, опорна нога випрямляється, за цим вперед виводиться таз, як тільки проекція центру ваги опиняється на носку опорної ноги, ударна нога різко розгинається у коліні. У кінцевій фазі удару таз виведено уперед ноги розігнуті живіт на видиху втягнуто, підборіддя опущено на груди. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p>- удар ногою (ребром стопи:</p>	15 хв.	<p>Тулуб значно не відклоняється за проекцією п'яти опорної ноги. Удар наноситься як у голову так і в тулуб.</p> <p>Ударна частина – підошвина частина стопи.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі самотійно.</p> <p>Ударна частина – підйом стопи.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів кожною ногою в цілому в повільному темпі</p> <p>Ударна частина – ребро стопи.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p>

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

	<p>- удар ногою з низу:</p> <p>При ударі ногою з низу різким рухом підняти праву ногу зігнуто у колінному суглобі вгору, використовуючи рух стегна вперед і розгинаючи ліву ногу у колінному суглобі нанести удар в уразливі місця (пах, живіт, колінний суглоб).</p>		
	<p>- боковий удар ногою (у стегно, у тулуб).</p> <p>- боковий удар ногою у тулуб.</p> <p>Відштовхнувшись від опори ударна нога згибається у коліні та її стегно виноситься вперед. Наступним, одночасно виводиться вперед таз і випрямляється опорна нога. Коли проекція центру ваги переміщується на носок опорної стопи, таз та тулуб повертаються навколо вертикальної осі тіла по напрямленню удару. Одночасно нога яка б'є, різко розгинається у коліні. У момент нанесення удару стопа опорної ноги розвернута на 90 градусів. У кінці ударного руху ноги випрямлені, таз виведено і розвернуто до середини, підборіддя опущено на груди і закрито плечем. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення. Ударна частина – гомілка.</p> <p>- боковий удар ногою у стегно.</p> <p>Удар виконується так само як удар у тулуб, тільки опорна нога при нанесенні удару підсідає та знаходиться на всій стопі. Після нанесення удару</p>		<p>Удари наносяться як лівою так і правою ногою.</p> <p>З правосторонньої стійки удари наносяться у дзеркальному відображенні.</p> <p>Удар наноситься як у внутрішню так і у зовнішню частини стегна.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>

	повернутися у вихідне положення.		
4.	<p>Вивчення захисту від ударів ногами (прямо, знизу, збоку, в сторону, назад).</p> <p>- від прямого удару (проникаючого,) В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить прямий удар правою ногою прямо у тулуб, ДН переносить вагу тіла на ліву ногу, проводить збив правою рукою гомілки до середини.</p> <p>- від прямого удару ногою (ребром стопи, прямо, в сторону, назад); В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар ребром стопи правою ногою прямо у тулуб, ДН переносить вагу тіла на ліву ногу, проводить збив правою рукою гомілки до середини.</p> <p>- від удару ногою знизу. В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійкі. ПН наносить удар з низу правою ногою у пах, ДН виконує крок правою ногою назад нахилиючись вперед виконує блокування гомілки супротивника двома руками схрещеними</p>	20 хв.	<p>Бокові удари ногами у стегно(тулуб) та захист від них виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- перший курсант виконує боковий удар ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні, другий курсант виконує захист підставкою гомілки від бокового удару ногою у стегно(тулуб) і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- перший і другий курсанти повертаються у вихідне положення.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногою у стегно(тулуб) і захисту від них по розділах під рахунок викладача по черзі.</p> <p>Виконати по 10 бокових ударів ногами та захисту від них в цілому в повільному темпі самотійно по черзі.</p>

	<p>передпліччями.</p> <p>- 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 за рахунок кроку назад.</p> <p>2. У тулуб</p> <p>- Підставка гомілки, відхід</p> <p>Виконуються так само як при захисті від удару збоку у стегно.</p> <p>- Захватом гомілки</p> <p>В.П.: вправа виконується у парах на середній дистанції, один на проти одного в лівобічній стійці. ПН наносить удар збоку правою ногою у тулуб, ДН з кроком правої ноги у бік виконує захват передпліччям із зовні. Якщо удар наноситься лівою ногою то захват виконується з кроком лівої ноги у бік.</p>		
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення	1	Вправи провести в ходьбі у

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

Практичне заняття № 3 «Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них»

Навчальна мета заняття:

- повторити виконання ударів руками, ногами та захист від них.
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення ударних частин рук та ніг, уразливих частин тіла при нанесенні ударів, стійок, дистанцій, пересувань, спеціальних підготовчих вправ.
2. Повторення ударів руками (прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах) та захисту від них.
3. Повторення ударів ногами (прямо, знизу, збоку, в сторону, назад) та захисту від них.

Рекомендована література

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
3. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
4. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с.
URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>
5. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А, Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.

План проведення заняття

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

	<p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>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; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення ударних частин рук та ніг, уразливих частин тіла при нанесенні ударів, стійок, дистанцій, пересувань, спеціальних підготовчих вправ.	20 хв.	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.	Повторення ударів руками прямо, збоку, знизу, зверху, навідмах та захист від них.	20 хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих,

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

	<p>тулуб).</p> <p>- захист від ударів ногами:</p> <p>- прямий удар ногою (проникаючого);</p> <p>- прямий удару (ребром стопи, прямо, убік, назад);</p> <p>- удар ногою з низу;</p> <p>- боковий удар (у стегно, у тулуб).</p>		<p>тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів, потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.</p>
3.	Заключна частина - 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 4 «Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них»

Час проведення: 2 год.
спортивний майданчик, спортивна зала.

Місце проведення: стадіон,

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

Контроль техніки виконання ударів руками, ногами та захист від них.

Рекомендована література

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
3. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
4. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 36 с.
 URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>
5. Удари та захист від ударів : навчально-методичні рекомендації / уклад: Проскурнін А.В., Дякін Я.А, Б.П. Лукін, Д.В. Константинов, Р.О. Кушніренко, МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 58 с.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	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

	навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.		курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль техніки виконання ударів руками, ногами та захист від них: - бойові стійки; - способи пересування, дистанції; - удари руками та захист від них; - удари ногами та захист від них.	60 хв.	Нагадати умови проведення контролю за темою. Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на

			<p>правильність та техніку виконання поставленого завдання.</p> <p>Захист від ударів виконується в парі.</p> <p>Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бойових стійок, способів пересувань, дистанції; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами.
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати контролю кожному курсанту.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 3. Спеціальні підготовчі вправи

Практичне заняття № 1 «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання:

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

Рекомендована література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
2. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.
3. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв.			
1.	Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та 	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.

	навчальних питань заняття; - нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів самострахування.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально-підготовчі вправи	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		

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

	голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки		
	<p>Вивчення кувирку вперед через плече (праве, ліве)</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p>Вивчення політ-кувирку вперед (через перешкоду):</p> <p>В.П. – основна стійка.</p> <p>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 угруповання (підборіддя</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</p>

	<p>притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця, - 3 декількох кроків, - 3 невеликим розбігом. 		<p>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>
3.	<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.</p> <p>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>- 2. В.П. – стройова стійка.</p> <p>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова</p>	15 хв.	<p>П Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ</p>

	<p>стійка» без стрибка.</p> <p>-Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		хребта.
	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p>		<p>Організація групи теж сама. Вивчення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p>
	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стрийова 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>
4.	<p>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о</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>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>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>
	<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.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до</p>	<p>15 хв.</p>	<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>

	<p>грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>- Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p>		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	<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.

Практичне заняття № 2 «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення акробатичних вправ (кувирків вперед, спиною вперед, вперед через праве, ліве плече) та політ-кувирку вперед через перешкоду.
2. Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, стійки), на бік (вправо, вліво), на спину; на бік, на спину, через перешкоду.
3. Вивчення акробатичних вправ зі зброєю (перекати, зміна сектору, зміна положення).

Рекомендована література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
2. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.
3. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати заходи безпеки під 	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду

	час виконання прийомів самострахування.		звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах - спеціально підготовчі вправи	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій»..
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення акробатичних вправ (кувирків вперед, спиною вперед, вперед через праве, ліве плече) та політ-кувирку вперед через перешкоду	20 хв.	Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу

	<p>Повторення кувирку у перед. В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки»</p>		<p>виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p>Повторення кувирку спиною вперед:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – упор навприсядки. - 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину. - 2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки. - Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити 		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>

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

	<p>головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>2) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця, - 3 декількох кроків, - 3 невеликим розбігом. 		<p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
2.	<p>Повторення самострахування при падінні вперед (з колін, стійки), на бік (вправо, вліво), на спину; на бік, на спину, через перешкоду.</p> <p>Повторення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта. - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами 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 	20 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 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>стійка» без стрибка.</p> <p>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити пережат через груди.</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<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>
	<p>Повторення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати пережат на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>- починати із положення «упор сидячи».</p>		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p>Повторення самострахування при падінні на спину (через перешкоду):</p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити пережат на заокругленій спині не змінюючи положення</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція</p>

	<p>групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p> <p>Повторення самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>	<p>при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p> <p>15 хв.</p> <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню</p>
--	---	--

			<p>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>
4.	<p>Вивчення акробатичних вправ зі зброєю (пістолет, автомат) (перекати, зміна сектору, зміна положення).</p> <p>В. П. – ліво (право) стороння стійка. Зброя (пістолет) утримується двома руками перед собою на рівні очей, у готовності до бою. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, ноги зігнуті у колінних суглобах, тулуб трохи нахилено вперед.</p> <p>- Переміщення (вперед, назад, ліворуч, вправоруч, по колу).</p> <p>- Зміна положення:</p> <p>стоячи на коліні;</p> <p>лежачи;</p>	30 хв.	<p>Назвати вправи, зразково показати, пояснити техніку виконання та умови застосування.</p> <p>Вивчення провести в цілому, кожену вправу повторити 1-2 рази.</p> <p>Переміщення виконується кроком або бігом, першою рухається попереду стояча нога, а поштовх виконує ззаду стояча нога. Зброю утримувати в постійній готовності до бою.</p> <p>З положення стоячи присісти і встати на праве (ліве) коліно.</p> <p>З положення стоячи присісти і встати на праве (ліве) коліно, потім на ліве (праве) коліно, нахилиючись вперед і спираючись на руки (передпліччя) лягти на живіт, відвести ноги назад та розвести їх ширше</p>

	<p>перехід з положення стоячи в положення стоячи на коліні;</p> <p>- Перекати: В.П. – лежачи на животі виконати переكات праворуч (ліворуч) з переходом на спину або на живіт.</p> <p>лежачи на спині виконати переكات назад з переходом на живіт</p> <p>з положення стоячи або стоячи на коліні виконати кувирок вперед</p>		<p>плечей.</p> <p>Теж саме виконується і в зворотній послідовності.</p> <p>Переكاتи виконуються через праве (ліве) плече. Зброю утримувати двома руками в готовності до бою.</p> <p>Під час перекаату голову необхідно повернути до плеча, через яке виконується переكات.</p> <p>Кувирок вперед виконується, як звичайний кувирок, після кувирка можна прийняти будь-яке положення (стоячи, на коліні, лежачі).</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого

			матеріалу.
--	--	--	------------

Практичне заняття № 3 «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчання мета заняття:

- контроль прийомів самострахування, акробатичних вправ без зброї.

Кількість годин – 2 год.

Перелік практичних питань

1. Контроль прийомів самострахування, акробатичних вправ без зброї.

Рекомендована література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

2. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

3. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

План проведення заняття

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

			команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль прийомів самострахування, акробатичних вправ без зброї		
	Контроль кувирку вперед, спиною вперед, кувирку вперед через праве, ліве плече.	20 хв.	Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
	Контроль політ-кувирку вперед (через перешкоду).	10 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
	Контроль самострахування при падінні вперед (з колін/стійки), на бік (вправо/вліво) на бік (через перешкоду), на спину.	20 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.
	Контроль самострахування при падінні на спину (через перешкоду).	10 хв.	Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання

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

Тема № 4. Больові прийоми та способи затримання

Практичне заняття № 1 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- навчити больовим прийомам та способам затримання при підході ззаду;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.

5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>

6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи 		<p>майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина – 60 хв.			
1.	<p>Вивчення затримання при підході ззаду «загинанням руки за спину»:</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до спини противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок уперед, захватити одно іменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік . <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - другою рукою захватити за плече (одяг на його плечі) <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу, перемістити його вагу на ближчу до себе ногу. 	20 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. 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.	Вивчення затримання при	20	

	<p>підході ззаду «дожимом кисті»:</p> <p>В.П - супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, одно іменною під ребро долоні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, одно іменною від себе) зігнути руку супротивника у ліктьовому суглобі. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводячи захват різнойменною рукою на зовнішній бік кисті супротивника, виконати «дожимання кисті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різнойменною рукою і тулубом. 	<p>хв.</p> <p>Якщо противник дуже напружує руку у променезап'ясовому суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «дожиму кисті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>
<p>3.</p>	<p>Вивчення затримання при підході ззаду «з удушенням».</p> <p>В.П.- стоячи ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На рахунок один: <p>виконати захват за одягу на плечах ззаду;</p> <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести відволікаючий удар стопою у підколінний 	<p>20 хв.</p> <p>Курсанти знаходяться у дві шеренги в потилицю один одному.</p> <p>Звернути увагу: удушення виконується шляхом тиску на сонну артерію.</p> <p>Попередити про уникнення натиску на кадик.</p> <p>Виконати виведення з рівноваги.</p> <p>Прийом виконувати за командою викладача.</p>

	згин, вивести з рівноваги; На рахунок три: - виконати удушення плечем та передпліччям; - На рахунок чотири: подати команду: праву або ліву руку за в сторону, виконати затримання загином рук за спину.		
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 2 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- навчити больовим прийомам та способам затримання;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.
3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>
6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина – 60 хв.			
1.	<p>Вивчення затримання при підході спереду з загином руки за спину «ривком»:</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити лівою ногою крок уперед – ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> -позначити правою ногою у гомілку або пах супротивника. 	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача.</p>

	<p>На рахунок три: Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктювий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири: - обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своєї лівої передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктювого згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку.</p> <p>На рахунок п'ять: - правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе.</p>		<p>Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p>Вивчення затримання при підході спереду з загином руки за спину «нирком»: В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок один: - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок два: - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку).</p> <p>На рахунок три: - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При</p>

	<p>супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 		<p>виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
3.	<p>Вивчення затримання при підході спереду з загином руки за спину «замком».</p> <p>В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим свою ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктьовий 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"> - позначити правим коліном удар у живіт або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину; <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести удар ребром 	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням на 4 рахунки на 2 рахунки, з обговоренням кожного рахунку, потім в цілому, Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>

	долоні в шию та провести конвоювання.		
4.	Повторення затримання при підході ззаду з загинанням руки за спину, дожиманням кисті та удушенням: <ul style="list-style-type: none"> • загинанням руки за спину; • з удушенням; • дожимом кисті. 	15 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі по 3 рази.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	<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.

Практичне заняття № 3 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- повторення способів затримання при підході спереду та ззаду;
- навчити проведенню поверхневої перевірки;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення затримання при підході ззаду з загином руки за спину, удушенням та дожиманням кисті.
2. Повторення затримання при підході спереду з загином руки за спину «ривком», «нирком», «замком».
3. Вивчення проведення поверхневої перевірки.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.
3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>
6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

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

1.	Повторення затримання при підході ззаду з загинанням руки за спину, удушенням та дожиманням кисті.	20 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
2.	Повторення затримання при підході спереду з загином руки за спину «ривком», «нирком», «замком».	20 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.
3.	<p>Вивчення проведення поверхневої перевірки</p> <p>Вивчення нормативної бази положень ст. 34 Закону України «Про Національну поліцію»</p> <p>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</p> <p>- стоячи.</p>	20 хв.	<p>Поверхнева перевірка як превентивний поліцейський захід є здійсненням візуального огляду особи, проведенням по поверхні вбрання особи рукою, спеціальним приладом або засобом, візуальним оглядом речі або транспортного засобу.</p> <p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного.</p> <p>- а) В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці. Подати команди:, «Руки догори, пальці в сторони», «Обертатись кругом, поки не скажу «стоп», «Стоп» (правопорушник опинився спиною до поліцейського). «Ноги широко, носки нарізно», «Руки за спину, пальці у замок, долонями догори», «Руки від спини».</p> <p>Завести руки за голову, схрестити пальці в замок, захопити замок рукою та провести поверхневу</p>

			праве коліно, на ліве коліно, лягти на живіт, виконати загин правої (лівої) руки за спину, та під впливом больового контролю провести поверхневу перевірку, те ж саме провести на іншу сторону. Поверхневу перевірку провести 1-2 р. у кожному положенні.
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.

Практичне заняття № 4 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вивчення правових підстав для надягання кайданків, технічних характеристик кайданків, надягання кайданків при співпраці.
2. Повторення проведення поверхневої перевірки.
3. Повторення затримання при підході ззаду з загинанням руки за спину, удушенням та дожиманням кисті.

4. Повторення затримання при підході спереду з загином руки за спину «ривком», «нирком», «замком».

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.

5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>

6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина – 60 хв.			
1.	<p>Вивчення правових підстав для надягання кайданків, технічних характеристик кайданків, надягання кайданків при співпраці.</p> <p>Вивчення нормативної бази положень ст. 34 та ст. 45 Закону України «Про Національну поліцію»</p> <p>Кайданки застосовуються для обмеження фізичних можливостей правопорушника, виготовлені з високоякісної сталі. При натисканні на поворотну скобу в кайданках миттєво спрацьовує запірний механізм. Кайданки не повинні</p>	25 хв.	<p>Вивчити:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Загальні правила застосування спеціальних засобів -Підстави для проведення поведеневої перевірки

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

			<p>правопорушника. Правою рукою тримати за ліве плече вище ліктя, лівою за кисть цієї ж руки(така позиція супроводу виконується при співпраці).</p> <p>Як що правопорушник проявляє непокору, покласти праву руку на його шию, одночасно підіймаючи руки наручниками догори, підсилюючи больову дію, доки він не нахилить тулуб вперед.</p>
2.	<p>Повторення проведення поверхневої перевірки.</p> <p>Поверхнева перевірка правопорушника у положенні:</p> <p>- стоячи В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p>- стоячи на колінах В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p> <p>- в положенні лежачи. В.П. – Поліцейський знаходиться у бойовій стійці.</p>	5 хв.	<p>Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м обличчям один до одного. Повторити кожний прийом по 1-2 рази у кожному положенні.</p>
3.	<p>Повторення затримання при підході ззаду з загинанням руки за спину, удушенням та дожиманням кисті:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. загинанням руки за спину; 2. з удушенням; 3. дожимом кисті. 	15 хв.	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому темпі, по 2-3 рази.</p>
4.	<p>Повторення затримання при підході спереду з загином</p>	15 хв.	<p>Повторити усі затримання, у цілому, у повільному та середньому</p>

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

Практичне заняття № 5 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- контроль способів затримання, надягання кайданків, поверхневої перевірки.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль способів затримання, надягання кайданків, поверхневої перевірки.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.

5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>

6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
Основна частина – 60 хв.			
1.	Контроль способів затримання, надягання кайданків, поверхневої перевірки.		

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

			навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 6 «Больові прийоми та способи затримання»

Час проведення: 2 год.

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

Навчальна мета заняття:

- навчити больовим прийомам та способам затримання;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин

Навчальні питання

1. Вивчення затримання при підході збоку (ззаду) важелем руки назовні.
2. Вивчення затримання при підході збоку важелем руки до середини.
3. Вивчення затримання при підході збоку (спереду) важелем руки через передпліччя.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.

3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.

5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>

6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

Підготовча частина – 15 хв.			
1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
Основна частина – 60 хв.			
1.	Вивчення затримання при	20	

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

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

		хв.	<p>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.

Практичне заняття № 7 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вдосконалення затримання при підході ззаду (з загином руки за спину, дожиманням кисті, з удушенням) та спереду (з загином руки за спину («ривком», «нирком», «замком») у русі.
2. Повторення затримання при підході збоку (спереду, ззаду важіль руки назовні, до середини, через передпліччя).
3. Вивчення комбінацій з больових прийомів.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.
3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>
6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На
Основна частина – 60 хв.			

1.	<p>Вдосконалення затримання при підході ззаду (з загинанням руки за спину, дожиманням кисті, з удушенням) та спереду (з загином руки за спину («ривком», «нирком», «замком») у русі.</p> <p>Вдосконалення затримання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при підході з заду «загинання руки за спину» у русі; - при підході ззаду «дожиманням кисті» у русі - при підході ззаду з удушенням у русі - при підході спереду з загином руки за спину («ривком», «нирком», «замком») у русі. <p>В.П.- стоячи за спиною противника</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. Група шикується у дві шеренги із інтервалом 1,5-2 м. Курсанти працюють у парах. Кожне затримання виконується у цілому у повільному, середньому та швидкому темпі у русі, за командою викладача, або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою. Особливу увагу приділити виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p>Повторення затримання при підході збоку (спереду, ззаду важіль руки назовні, до середини, через передпліччя):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «важіль руки назовні», - «важіль руки до середини», - «важіль руки через передпліччя» 	15 хв.	<p>Повторити кожний прийом у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази. Зміну в парах проводити за командою викладача. Слідкувати за дотриманням мір безпеки.</p>

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

<p>Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед двома руками захопити різнойменне зап'ястя. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2: обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3: з кроком лівої ноги до правої ноги супротивника, обертаючись через праве плече вивести противник з рівноваги провести важіль руки до середини.</p> <p>На рахунок 4: Перевести ліву руки на ліктьовий згин виконати загин руки за спину.</p> <p>- важіль руки назовні із переходом на загинання руки за спину ривком В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед, лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Правою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч.</p> <p>На рахунок 2: обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з</p>	<p>викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки.</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>рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p> <p>На рахунок 3: лівою ногою зробити крок уперед-ліворуч і підставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Водночас своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні.</p> <p>На рахунок 4: правою ногою нанести удар у гомілку або пах супротивнику. Одночасно із широким кроком правої ноги назад і перенесенням на неї ваги тіла виконати потужний ривок за ліктьовий згин правої руки супротивника на себе і кинути його на підлогу.</p> <p>- важіль руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками назовні. В.П. – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому: На рахунок 1: з кроком правої ноги вперед правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою виконати широкий крок вперед, ліва рука – зверху ліктьового згину правої руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3: правою ногою виконати крок вперед-ліворуч. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги</p> <p>На рахунок 4:</p>	<p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом по частинах: на 4 рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Під час затримання супротивника виконувати больовий вплив на суглоб Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в</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.		повільному темпі. груповим методом. Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму. Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.
Заключна частина 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 8 «Больові прийоми та способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- контроль больових прийомів, способів затримання та комбінацій з больових прийомів;
- виховання морально-вольових і розвиток фізичних якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль больових прийомів, способів затримання, комбінацій з больових прийомів.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.
3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
5. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>
6. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

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

комбінацій з больових прийомів.			
Контроль затримання при підході спереду у русі: - загинанням руки за спину «ривком»; «нирком»; «замком»;		15 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів.
Контроль затримання при підході ззаду у русі: - загинанням руки за спину; - з удушенням; - дожиманням кисті; - важелем руки назовні.		15 хв.	На контроль винести 5 прийомів на вибір викладача. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.
Контроль затримання при підході збоку - важелем руки назовні; - важелем руки до середини; - вузлом руки назовні.		15 хв.	
Контроль комбінацій з больових прийомів: - важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні; - важеля руки на зовні із переходом до важеля руки до середини; - важеля руки на зовні із переходом до затримання ривком; - важеля руки через передпліччя із переходом до вузла руки руками.		15 хв.	Група вишикувана у дві шеренги. Довести умови проведення контролю. Надати можливість для повторення прийомів. Контроль комбінацій больових прийомів виконується по черзі в парах. Прийоми виконуються по черзі в парах, у швидкому темпі, на виконання надається одна спроба.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв

			навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 5. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері

Практичне заняття № 1 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Час проведення: 2 год.

Місце проведення: стадіон, спортивний майданчик, спортивна зала, тактичний майданчик.

Навчальна мета заняття:

- навчити стійкам, дистанціям, захватам, виведенню із рівноваги;
- навчити кидкам задня підніжка, через стегно;
- навчити больовим прийомом (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку).
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

1. Вивчення стійок, дистанцій, хватів, виведення із рівноваги.
2. Вивчення кидка задня підніжка.
3. Вивчення кидка через стегно.
4. Вивчення больових прийомів (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку).

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>

4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

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

	<p>дистанцій, захватів, виведення з рівноваги.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стійки: фронтальна (право, лівостороння); - Дистанції: впритул, ближня, середня, дальня; - Захвати: за одяг, за різні частини тіла (шия, руки, тулуб, ноги); - Виведення з рівноваги: в сторону, вперед, назад 	<p>хв.</p>	<p>парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Нагадати заходи безпеки під час виконання кидків та больових прийомів.</p> <p>Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторити кожну вправу 2-3 рази.</p>
2.	<p>Вивчення кидка «задня підніжка»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П – обидва противники у фронтальній стійці. - На рахунок 1 – захопити лівою рукою одяг під правим ліктювим згином противника, а правою – над його ключицею. - На рахунок 2 – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миски своєї лівої ноги. - На рахунок 3 – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч. - Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути 	<p>15 хв.</p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання, та умови застосування.</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>Кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>

	опущені вперед-униз, ліва його нога має бути напівзігнутою. У високій стійці, коли ліва нога противника наближена до правої, той, хто атакує підставляє свою праву ногу під обидві ноги.		
3.	<p>Вивчення кидка «через стегно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей. - На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. - На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини. - На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки. - На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече. <p>При підході до</p>	15 хв.	<ul style="list-style-type: none"> - Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання та умови застосування. - Вивчення прийому організувати по частинах на 4 рахунки у повільному темпі. - Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. - Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч. - Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима. <p>Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p>

	<p>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>4. Вивчення больових прийомів (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку).</p> <p>Вивчення «вузла руки руками з переходом на загин руки за спину».</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, стоїть із правого боку обличчям до голови.</p> <ul style="list-style-type: none"> - На рахунок 1 – захопити правою зап'ясток правої руки супротивника; - На рахунок 2 – ребром долоні лівої руки нанести удар по ліктьовому згину правої руки супротивника, зігнути її та захопити зап'ясток своєї правої руки; - На рахунок 3 – обернутися повз голову супротивника через праве плече та провести загин руки за спину. 	20 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p>
	<p>Вивчення утримання збоку:</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто виконує прийом, сидить із</p>		<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p>

	<p>правого боку обличчям до голови.</p> <p>Захватити ліктьовим згином правої руки шию противника, а лівою рукою – за правий рукав, затиснувши його руку під пахвою. Праву ногу витягти вперед-вправо, а ліву відвести назад.</p> <p>Під час утримання збоку таз повинен бути опущений, ноги розведені у різні боки, голова – притиснута до 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>		<p>Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

Практичне заняття № 2 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку виконання раніше вивчених кидків та больових прийомів;
- навчити кидкам із захватом ніг ззаду та спереду з переходом на больовий прийом;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балушка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов , І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів:	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю.

	<ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення кидків «задня підніжка», «через стегно»</p> <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка - В.П – обидва противники у фронтальній 	15 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.

	стійці.		<p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати в цілому у повільному та середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
	<p>- через стегно</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p> <p>Захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем. Потягнувши противника руками на себе, обернутися на носку виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</p> <p>Розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилившись якомога нижче, перекинути його через плече.</p>		<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера за командою викладача. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: атакуючий підтримує обома руками за правий рукав партнера.</p>
2.	<p>Повторення больових прийомів (вузол руки руками з переходом на загин руки за спину, утримання збоку):</p> <p>- вузол руки руками з переходом на загин руки за спину».</p> <p>В.П. – противник лежить на килимі на спині. Той, хто</p>	15 хв.	<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>

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

	<p>тулуб уперед.</p> <p>Права нога знаходячись в підколінному згині суперника має бути перпендикулярно його лівій ноги.</p>		<p>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>
4.	<p>Вивчення кидка із захватом ніг спереду з переходом на ущемлення Ахіллового сухожилля:</p> <p>- кидок із захватом ніг з переду.</p> <p>- В.П. супротивник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату шиї або одягу на грудях.</p> <p>- Зробити крок до противника правою ногою. Одночасно захватити правою рукою одяг у нього на плечі (ближче до пахви), а лівою – за одяг на передпліччі цієї ж руки. Зробити оберт спиною до противника і покласти його руки на однойменне плече. Різко нахилиючись вперед, розігнути ноги, підбивши сідницями стегно, кинути на килим. Під час оберту ноги зігнути в колінах. Захоплену руку тягнути вгору-вперед, щільно притиснути тулуб противника до своєї спини. Після виконання кидка противник лежить на спині, ноги його знаходяться під пахвами нападаючого.</p> <p>- ущемлення Ахіллового сухожилля.</p>	15 хв.	<p>Викладачу назвати комбінацію із кидка стоячи та больового прийому лежачи, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує комбінацію в цілому по 5 разів зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів. Страхування: підтримувати обома руками за обидві ноги супротивника.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p>

	<p>Схопити лівою рукою його праву стопу й притиснути її під пахвою ближче до п'ятки (біля ахіллесового сухожилля) таким чином, щоб гостра променева кістка оперлася на ахіллесове сухожилля, а підйом ноги противника знаходився під пахвою.</p> <p>- Сісти на килимі й перенести свою ліву ногу між ніг противника, перехрестивши її з правою. Затиснути ногу противника обома ногами, а лівою захватити зап'ястя своєї правої руки, прогнутися, натискуючи променевою кісткою на ахіллесове сухожилля зробивши больовий прийом.</p>		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 3 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки раніше вивчених кидків та больових прийомів;

- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балушка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов , І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

№	З м і с т	Час (хв.)	Організаційно- методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду

	навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.		звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення кидка із захватом ніг з переходом спереду на ущемлення Ахіллового сухожилля: - В.П. супротивник у високій стійці тягнеться рукою (або обома) для захвату ший або одягу на	20 хв.	Нагадати заходи безпеки під час виконання кидків та больових прийомів. Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати

	грудях.		та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному та середньому темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків на праву та ліву сторони зі зміною партнера у парі. Кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
2.	Повторення кидка із захватом ніг ззаду з переходом на вузол ноги стегном та гомілкою. В.П. – супротивник стоїть у фронтальній стійці, спиною до поліцейського.	10 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному та середньому темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків на праву та ліву сторони зі зміною партнера у парі. Кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.
3.	Повторення кидка задня підніжка з переходом на вузол руки руками та загин руки за спину. В.П. – супротивник стоїть у фронтальній стійці.	15 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання. Повторення прийому організувати по частинах на

			<p>рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків на праву та ліву сторони зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
4.	<p>Повторення кидка через стегно з переходом на утримання збоку.</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Повторення прийомів організувати в цілому в середньому темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків на праву та ліву сторони зі зміною партнера у парі.</p> <p>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.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також</p>

			тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 4 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Навчальна мета заняття:

- навчити кидкам передня підніжка, через плече, больовим прийомом у положенні лежачи (важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками, вузол руки стегном та гомілкою) та захисним діям у партері;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вивчення кидка передня підніжка.
2. Вивчення кидка через плече.
3. Вивчення больових прийомів (важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками, вузол руки стегном та гомілкою).
4. Вивчення захисних дій в партері від ударів руками та ногами.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. - нагадати про дотримання мір безпеки. 		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. 	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення кидка передня підніжка: <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – обидва противники у правосторонній стійці. - На раз – захопити правою рукою одяг на грудях або під пахвою лівої руки противника, а лівою рукою під ліктем його правої руки. 	15 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі. Прийоми відпрацьовують

	<p>- На два – підставити свою зігнену праву ногу між ніг противника ближче до миска його правої ноги, обернути мисок до середини.</p> <p>- На три – перенести вагу свого тіла на праву ногу, і обертаючи тулуб ліворуч, протягнути противника лівою рукою вперед, а правою – штовхнути праворуч-вгору.</p> <p>- На чотири – обернутися ліворуч-кругом на правій нозі спиною до противника. Перенести вагу свого тіла на ліву ногу, а праву, яка звільнилася від навантаження, підсікаючим рухом із миска на п'ятку поставити всією ступнею перед правою ногою противника так, щоб підколінний згин атакуючого упирався у коліно правої ноги противника.</p> <p>- На п'ять – ривком рук ліворуч-вниз кинути противника до своєї ноги.</p>		<p>праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги.</p> <p>Передня підніжка може бути проведена іншими захватами: однобічним за руку й відвороті куртки на грудях, захватом рука й поясу, обох рук та шиї, руки і ноги.</p> <p>Миски ніг під час кидка повинні бути направлені у той же бік, що й у противника.</p> <p>Під час ривка права рука повинна йти вгору, немов би відриваючи противника від себе, а ліва – у напрямку його нападу.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p>
--	--	--	---

2.	<p>Вивчення кидка через плече</p> <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, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба вліво (вправо) перекинути його через плече. <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути притиснутим до того, хто атакує.</p> <p>Під час падіння забрати руку із пояса противника.</p>	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>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Страхування: підтримувати обома руками за правий рукав.</p>
----	---	--------	---

3.	<p>Вивчення прийомів: вузол руки руками у положенні лежачі збоку, вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку, важіль ліктя з захватом руки між ніг положенні лежачі збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вузол руки руками у положенні лежачі збоку. – В.П – супротивник лежить на спині. – Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої п'яхви супротивника). Ліву ногу, котра лежить внутрішнім боком на татамі, відвести назад. Лівую рукою захватити праве зап'ястя супротивника і притиснути до татамі праворуч від його голови. Водночас із цим правою рукою перехопити праве зап'ястя супротивника зверху. Передпліччя своєї лівої руки просунути під плече зігнутої правої руки супротивника і захопити своє праве зап'ястя зверху. Відштовхуючись лівою ногою від татамі вздовж тіла супротивника в напрямку його голови, притискаючи праве зап'ястя супротивника до татамі, натиснути своїм 	15 хв.	<p>Організація групи така ж сама. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача. Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому в повільному темпі. Міри безпеки: прийом виконувати без різких рухів. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>Організація групи така ж сама. Вивчення прийому проводити в</p>
----	---	--------	---

<p>лівим передпліччям знизу-догори, на правий лікоть супротивника, тим самим викручуючи його правий плечовий суглоб.</p> <p>– Правим боком свого тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>- вузол руки стегном та гомілкою при утриманні збоку.</p> <p>– В.П. Партнер лежить на спині, атакуючий виконує утримання з правого боку. 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>- важіль руки через стегно із захватом руки між ніг:</p> <p>– В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим.</p> <p>– Одяг його правого</p>	<p>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. 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. Викладачу назвати прийом, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення прийому проводити в положенні низького партеру. Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера по команді викладача. Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p>
--	---

	<p>ліктя затиснути у руці того, хто атакує. Захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч.</p> <p>– Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе. У мить розриву захвату зціплених рук противника той, хто атакує, повинен ногами відштовхнутись від себе.</p>		
4.	<p>Вивчення захисних дій в партері від ударів руками та ногами.</p> <p>В.П.- лежачи на спині, супротивник знаходиться зверху, намагається вдарити поліцейського руками або удушити.</p> <p>В.П. – лежачи на спині, супротивник намагається вдарити ногами поліцейського.</p>	15 хв.	Вивчення провести по розділенням, повторити кожен прийом по 2-3- рази.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві

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

Практичне заняття № 5 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені кидки, больові, удушливі прийоми та захисні дії у партері;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення кидків передня підніжка, через плече.
2. Повторення больових прийомів (важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками, вузол руки стегном та гомілкою).
3. Повторення кидків задня підніжка, через стегно, з захватом ніг спереду, ззаду з переходом на больовий прийом або удушення.
4. Повторення захисних дій в партері від ударів руками та ногами.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

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

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

<p>- кидок через плече:</p> <p>В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці.</p>	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок у повільному темпі. Кожен курсант виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p> <p>Повторення проводиться на партнері який не чинить опору.</p> <p>Під час проведення кидка спершу необхідно потягти за руки, а потім підставити ноги. 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>Організація групи така ж сама.</p>
---	---

	<p>2. Повторення больових прийомів (важіль ліктя з захватом руки між ніг, вузол руки руками, вузол руки стегном та гомілкою).</p> <p>- вузол руки руками у положенні лежачи збоку:</p> <ul style="list-style-type: none"> – В.П – супротивник лежить на спині. – Сісти на татамі впритул до правого боку супротивника на зовнішній бік своєї напівзігнутої правої ноги і винести її вперед (у бік правої піхви 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. – Правим боком свого 	<p>15 хв.</p>	<p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та</p>
--	--	----------------------	---

<p>тулуба не давати супротивникові змоги стати на «місток».</p> <p>- важіль руки через стегно із захватом руки між ніг:</p> <ul style="list-style-type: none"> – В.П. противник одним із прийомів кинутий на килим. – Одяг його правого ліктя захватити правою рукою із середини зап'ястя противника, а ліву – підкласти поруч. – Підставити праву ногу миском під праву лопатку противника. Потягнути на себе-вгору руку противника, випрямляючи її. Сідаючи на килим, підкласти підколінним згином ліву ногу на шию противникові, а праву – йому на груди. Затиснути руку між ніг, перехрестивши їх, перегнутися тазом дороги, а затиснуту руку потягти на себе виконавши больовий прийом. <p>- вузол ноги стегном та гомілкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> – В.П. Партнер лежить на животі, атакуючий біля ніг. Захопити обома руками ліву стопу партнера, зігнути її в колінному суглобі. Завести праву гомілку в підколінний згин лівої ноги суперника, зробити вузол ноги стегном та гомілкою, нахиляючи тулуб уперед. – Права нога знаходячись в підколінному згині суперника 	<p>статті.</p> <p>Повторення прийому проводити в положенні низького партеру.</p> <p>Викладачу назвати прийом, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 больових прийомів зі зміною партнера у парі по команді викладача.</p> <p>Прийоми відпрацьовують на праву та ліву руку в цілому.</p> <p>Міри безпеки: прийом виконувати в середньому темпі без різких рухів.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>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 кожну 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>
--	---

	має бути перпендикулярно його лівій ноги.		
3.	<p>Повторення кидків задня підніжка, через стегно, з захватом ніг спереду, ззаду з переходом на больовий прийом або удушення.</p> <p>- кидок задня підніжка: В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p> <p>- кидок через стегно: В.П – обидва противники у фронтальній стійці.</p>	15 хв.	<p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладачу назвати кидок, при необхідності показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення прийому організувати по частинах на рахунок, потім в цілому в повільному темпі.</p> <p>Кожен курсант виконує 5 кидків вправо (вліво) зі зміною партнера у парі.</p> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
4.	<p>Повторення захисних дій в партері від ударів руками та ногами.</p> <p>В.П.- лежачи на спині, супротивник знаходиться зверху, намагається вдарити поліцейського руками або удушити.</p> <p>В.П. – лежачи на спині, супротивник намагається вдарити ногами поліцейського.</p>	15 хв.	<p>Вивчення провести по розділенням, повторити кожен прийом по 2-3- рази.</p>

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

Практичне заняття № 6 «Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері»

Навчальна мета заняття:

- контроль кидків, больових, удушливих прийомів, захисних дій у партері.
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль кидків, больових, удушливих прийомів, захисних дій у партері.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.

3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>

4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

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

			закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Контроль кидків, больових, удушливих прийомів, захисних дій у партері.</p> <p>Кидки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задня підніжка; - передня підніжка; - через стегно; - через плече; - із захватом ніг з переду; - із захватом ніг з заду; <p>Больові, удушливі прийоми лежачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - утримання збоку; - ущемлення Ахіллового сухожилля; - вузла ноги стегном та гомілкою; - важіль ліктя з захватом руки між ніг; - вузол руки руками. <p>Захисні дії у партері:</p> <ul style="list-style-type: none"> - від ударів руками; 	60 хв.	<p>Довести умови проведення контролю, заходи безпеки під час виконання контрольних вправ.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів і змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практичне завдання:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. виконання кидка; 2. виконання кидка з переходом на больовий або удушливий прийом лежачи; 3. захисні дії у партері. <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту.</p> <p>Назвати прийоми.</p> <p>Прийоми виконують по 4 курсанти в парах по черзі, в цілому в швидкому темпі, на праву та ліву сторону.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного дії дається одна спроба.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p>

	- від ударів ногами.		
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника.

Практичне заняття № 1 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Навчальна мета заняття:

- навчити прийомам від захоплень та обхоплень супротивника;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Прийоми боротьби : навчально-методичний посібник. Одеса : ОДУВС, 2019. 82 с.
3. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балущка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
4. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи : навчально-методичні рекомендації з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» / уклад. : О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 80 с. : 195 іл.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні
----------	--------------	------------	--------------------------------

		(хв.)	вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання та перевірка особового складу ; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	Основна частина – 60 хв.		

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

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

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

Практичне заняття № 2 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені прийоми;
- навчити звільнення від обхоплень тулуба (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку;
- розвиток морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення звільнення від захоплень різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу).
2. Повторення звільнення від захоплень за шию, одяг спереду, ззаду та збоку.
3. Вивчення звільнення від обхоплень тулуба (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолєпший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.

3. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.

4. Тьорло О. І., Кмицяк М. М, Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>

План проведення заняття

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

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

1.	<p>Повторення звільнення від захоплення різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.</p> <p>- звільнення від захоплення за різнойменне зап'ястя зверху з переду.</p> <p>В.П.: супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції</p> <p>Виконання прийому: розірвати захват за допомогою розвертання кисті супротивника досебе. Нанести ліктем лівої руки удар навідріг у голову супротивника. Повернути кисть правої руки супротивника назовні, відтиснути її від себе донизу, провести больовий.</p> <p>- звільнення від захоплення за однойменне зап'ястя зверху з переду.</p> <p>В.П.: супротивник захопив праву руку зверху спереду.</p> <p>Виконання прийому: ребром своєї захопленої долоні виконати больовий прийом на променево-зап'ясний суглоб супротивника, перевести його на живіт та виконати загинання його руки за спину.</p>	20 хв.	<p>Нагадати заходи безпеки під час виконання прийомів.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому у середньому та у швидкому темпі.</p> <p>Повторити 3-4 рази.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки назовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.	<p>Повторення звільнення від захоплення за шию, одяг спереду, ззаду та збоку.</p>	20 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання</p>

			<p>прийому. Звільнення можливо виконувати від захвату однією рукою. Прийом виконується у середньому, швидкому темпі 3-4 рази під рахунок викладача.</p>
3.	<p>Вивчення звільнення від обхоплення тулуба (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку:</p> <p>- звільнення від обхоплення за тулуб без обхвату рук спереду (збоку). В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, захопити праву (ліву) руку супротивника за ліктьовий згин ти зап'ястя. Виконати затримання при підході спереду ривком.</p> <p>- звільнення від обхоплень за тулуб з обхватом рук спереду (збоку). В.П.: Супротивник захопив за тулуб без обхват рук. Виконання прийому: Вивести супротивника з рівноваги, захопити праву (ліву) руку супротивника за ліктьовий згин ти зап'ястя. Виконати затримання при підході спереду замком.</p> <p>- звільнення від обхоплення за тулуб без обхвату рук ззаду. В.П.: Супротивник обхопив</p>	20 хв.	<p>Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому, пояснити техніку виконання та умови застосування. Вивчення провести по розділенням. Повторити прийом у повільному та середньому темпі 3-4 рази. Прийом виконується у парах. Прийом можна виконувати декількома способами: «кидком зачепом під різнойменну ногу» або «ривком».</p> <p>Методика вивчення прийому така ж сама, як у вищезазначеного прийому.</p> <p>Методика вивчення прийому така ж сама, як у вищезазначеного прийому.</p>

	<p>працівника поліції за тулуб без обхвату рук.</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар супротивнику, захопити його руку двома руками, виконати крок правою (лівою) ногою в сторону та вивести його із рівноваги. Провести загин руки за спину.</p> <p>- звільнення від обхоплення за тулуб з обхватом поверх рук ззаду.</p> <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук).</p> <p>Виконання прийому: нанести дозований розслаблюючий удар кроком правою (лівою) ногою в сторону присісти і одночасно зірвати захват рук руками до гори, Провести загин руки за спину.</p>		Методика вивчення прийому така ж сама, як у вищезазначеного прийому.
3.	Заклучна частина 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв

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

Практичне заняття № 3 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Кількість годин – год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолепший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.
3. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.
4. Тьорло О. І., Кмицяк М. М, Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення звільнення від захвату різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду. <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату обома руками за дві руки знизу спереду. 	15 хв.	Назвати прийом, зразково показати його виконання по розділах та в цілому. Прийом виконується у парах. Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.
	- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя		Прийом виконується у парах в цілому.

	зверху спереду		<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 ліктювий суглоб.</p> <p>Виконати вузол руки на зовні з подальшим виконанням загинання руки за спину.</p>
2.	Повторення звільнення від захоплень за шию, одяг спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах в цілому, у середньому або швидкому темпі, 3-4 рази.</p> <p>Обов'язково нанести дозований удар по гомілці супротивника для полегшення виконання прийому.</p> <p>Звільнення можливо виконувати від захвату однією рукою.</p>
3.	Повторення звільнення від обхоплень тулубу (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Виконати прийом в цілому у середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
4.	<p>Вивчення звільнення від захоплень ніг спереду</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</p>	15 хв.	<p>Прийом виконується у парах.</p> <p>Назвати, зразково показати виконання прийому в цілому, пояснити техніку виконання та умови застосування.</p> <p>Вивчення провести по розділенням. Повторити прийом у повільному та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Виконуючи звільнення від захоплень за ноги спереду, працівник поліції, який не</p>

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

Практичне заняття № 4 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Навчальна мета заняття:

- повторити звільнення від захоплень та обхоплень;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолєпший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.
3. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.
4. Тьорло О. І., Кмицяк М. М, Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>

План проведення заняття

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

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

1.	Повторення звільнення від захоплень різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p>
2.	Повторення звільнення від захоплень за шию, одяг спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
3.	Повторення звільнення від обхоплень тулубу (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
4.	Повторення звільнення від захоплень ніг спереду.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
3	Заключна частина 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>

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

Практичне заняття № 5 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Навчальна мета заняття:

- повторити звільнення від захоплень та обхоплень;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолєпший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.
3. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.
4. Тьорло О. І., Кмицяк М. М, Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>

План проведення заняття

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

	складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.		навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи;	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		

1.	Повторення звільнення від захоплень різнойменних та однойменних рук (зверху, знизу) спереду.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p> <p>Якщо супротивник чинить опір та намагається витягнути руку чи зігнути до себе, звільняючись від захвату за руку, миттєво нанести розслаблюючий удар в голову чи по гомілці супротивника із подальшим виконанням больового прийому на ліктьовий суглоб.</p>
2.	Повторення звільнення від захоплень за шию, одяг спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
3.	Повторення звільнення від обхоплень тулубу (з руками і без рук) спереду, ззаду та збоку.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
4.	Повторення звільнення від захоплень ніг спереду.	15 хв.	<p>Прийом виконати у парах в цілому у повільному, середньому та швидкому темпі 3-4 рази.</p>
3	Заключна частина 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>

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

Практичне заняття № 6 «Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника»

Навчальна мета заняття:

- контроль звільнення від захоплень та бохоплень;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль звільнення від захоплень та обхоплень.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Звільнення від захватів та обхватів: методичні рекомендації / уклад. : С. Б. Малолєпший , В. В. Савінов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2014. 36 с. : 116 іл.

3. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : методичні рекомендації / А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. Київ : НАВС, 2021. 56 с.

4. Тьорло О. І., Кмицяк М. М, Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>

План проведення заняття

№	Зміст	Час (166в..)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15хв.		
1.1	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми,

	навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки.		взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Контроль звільнення від захоплень та обхоплень. - звільнення від захоплень рук; - звільнення від захоплень шиї, одягу; - звільнення від обхоплень тулуба з руками та без рук; - звільнення від захоплень ніг спереду.	60 хв.	Група ділиться на дві частини. Довести умови проведення контролю. Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми. Практична частина - на контроль винести 5 завдань на розсуд викладача.

			Виконання здійснюється проти двох – трьох противників. Прийоми виконуються у швидкому темпі.
3.	Заключна частина 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами

Практичне заняття № 1 «Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами»

Навчальна мета заняття:

- навчити ударам ножем та захисту від ударів ножем;
- виховання морально-вольових якостей та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вивчення ударів ножем (прямо, зверху, знизу, збоку, навідмах).
2. Вивчення захисту від ударів ножем зверху.
3. Вивчення захисту від ударів ножем збоку.
4. Вивчення захисту від ударів ножем знизу.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>

3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О.

Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>

4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.

5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p> <p>- спеціально-підготовчі вправи;</p>		<p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
	Основна частина 60 хв.		
1.	<p>Вивчення ударів ножом (прямо, зверху, знизу, збоку, навідмах).</p> <p>В.П. – ліво (правостороння стійка), ніж утримувати правою (лівою) рукою у відкритому або закритому положенні.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому, пояснити техніку виконання та умови застосування.</p> <p>Повторити кожен удар 3-4 рази у повільному, середньому, швидкому темпі.</p>
2.	<p>Вивчення захисту від ударів ножом зверху.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою зверху.</p> <p>Виконання прийому</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку.</p> <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 до середини.</p> <p>На рахунок 3:</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах: на чотири рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!» Після засвоєння техніки захисту першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисних дій від ударів ножом проводити</p>

	<p>Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>На рахунок 4: Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>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>
3.	<p>Вивчення захисту від ударів ножем збоку. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i> <u>Виконання прийому</u> На рахунок 1: Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно зустрічним рухом ребром долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин.</p> <p>На рахунок 2: Лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 3: З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоби супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника міліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p>

	променево-зап'ястного суглобу та обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
4.	<p>Вивчення захисту від ударів ножем знизу. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем знизу в живіт.</i> <u>Виконання прийому</u> На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою в уразливу точку. На рахунок 2: Відставити праву ногу назад, перенести при цьому вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. На рахунок 3: Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати прийом по частинах на три рахунки. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі – захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь!. Прийом!» Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно! Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном. Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
Заклучна частина			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з

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

Практичне заняття № 2 «Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені прийоми;
- навчити захисту від ударів ножем прямо, навідмах;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення ударів ножем (прямо, зверху, знизу, збоку, навідмах).
2. Повторення захисту від ударів ножем зверху, збоку, знизу.
3. Вивчення захисту від ударів ножем прямо.
4. Вивчення захисту від ударів ножем навідмах.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>
3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>
4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.

5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	- спеціально-підготовчі вправи;		двох –(3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Сій».
	Основна частина 60 хв.		
1.	Повторення ударів ножом (прямо, зверху, знизу, збоку, навідмах).	5 хв.	Повторити удари в цілому в повільному, середньому, швидкому темпі 3-4 рази на місці та у русі.
2.	<p>Повторення захисту від ударів ножом зверху, збоку, знизу:</p> <p>- захист від удару ножом зверху.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою 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, надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>	25 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються.</p> <p>Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази.</p> <p>Тренування ударів ножом проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>

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

	<p>стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою знизу в живіт. Виконання прийому. На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку. На рахунок 2: Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</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!». Повторити прийому у повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази. Тренування ударів ножом проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати»</p>
3.	<p>Вивчення захисту від ударів ножом прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом прямо. Виконання прийому: На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю. На рахунок 2: Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника. На рахунок 3: Повернутися на півоберта</p>	15 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!». Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбиву озброєної руки. Добитися обеззброювання супротивника ударом руки по озброєній кисті</p>

	<p>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, та виконати його переведення у положення супроводження.</p>	<p>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>
<p>4.</p>	<p>Вивчення захисту від ударів ножем навідмах.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок 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 виконати захват за праве зап'ястя руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3:</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 - 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</p>

15 хв.

	Виконати важіль руки досередини. На рахунок 4: 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.		проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».
	Заключна частина 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 3 «Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені прийоми;
- навчити захисту від ударів підручними засобами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин - 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення захисту від ударів ножем зверху, збоку, знизу.
2. Повторення захисту від ударів ножем прямо, навідмах.
3. Вивчення захисту від ударів підручними засобами.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>

3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>

4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.

5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

			команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колоні по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина 60 хв.			
1.	<p>Повторення захисту від ударів ножом зверху, збоку, знизу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - захист від удару ножом зверху. <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з</p>	20 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 ножом проводити методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Повторити захист від удару ножом зверху, збоку та знизу</p> <p>Тренування прийомів проводити в повільному темпі.</p>

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

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

<p>виконати удар у вразливу точку супротивника. На рахунок 2: Повернутись на півоберта ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу, під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину. Передпліччям правої руки упертися у його шию та перевести в положення супроводження.</p>	<p>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. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
<p>Навідмах: В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию. Виконання прийому: На рахунок 1 Лівою ногою виконати широкий крок вперед до супротивника, виходячи із зони ураження., одночасно обертаячись на півоберта праворуч, виконати блокування озброєної руки (не нижче ліктьового згину) передпліччям. На рахунок 2: Продовжити обертання через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою виконати захват за праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини, натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу,</p>	<p>Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. Тренувати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!»: перші номери нападають, другі - захищаються. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються». Повторити захист від удару ножем зверху, збоку та знизу. Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним або груповим методом. Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p>

	обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.		
3.	Вивчення захисту від ударів підручними засобами (палка, пляшка, металевий прут та ін.). В.П. – право (ліво) стороння стійка.	20 хв.	Назвати вправу та зразково показати прийом в цілому, пояснити техніку виконання та умови застосування. Методика вивчення прийому ідентична з раніше вивченими прийомами. Слідкувати за дотриманням заходів безпеки під час виконання прийомів.
Заключна частина 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 4 «Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами»

Навчальна мета заняття:

- контроль захисту від загрози ножем та підручними засобами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль захисту від загрози ножем та підручними засобами.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки

працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю : навчально-методичні рекомендації / уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Ярещенко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>

3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>

4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.

5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<p>у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	хв.	<p>або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина 60 хв.			
1.	<p>Контроль захисту від загрози ножом та підручними засобами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямо; – зверху; – збоку; – знизу; – навідмах. 	60 хв.	<p>Опитати 8 – 10 курсантів, за порядком застосування поліцейських заходів, а також техніки виконання прийомів застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p>
Заключна частина 5 хв.			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю.

Практичне заняття № 1 «Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

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.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу : навчальний посібник / О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип, С. М. Котов, М. В. Кмицяк, О. В. Флуд, Л. М. Балущка, М. Г. Костовський, Т. І. Мороз, О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 490 с.
3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>
4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально- підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду.</p> <p>- у голову (груди)</p> <p>В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який загрожувє пістолетом у голову</p> <p>На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед – ліворуч та</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Звернути увагу на закручування</p>

<p>одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює руку правопорушника, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою,</p> <p>На рахунок 3: - виконує важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: - виконує загинання руки правопорушника за його спину та переводить його на супроводження.</p> <p>- у живіт В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до правопорушника, який загрожує пістолетом у живіт</p> <p>На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює лівою рукою праве передпліччя правопорушника біля кистьового згину, правою рукою (основою долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті правопорушника, вибиваючи зброю</p> <p>На рахунок 3: лівою ногою наносить удар в уразливу точку, після чого</p>	<p>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>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки).</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі, 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>
---	---

	<p>виконує важіль руки правопорушника назовні. На рахунок 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує загинання руки правопорушника за спину та переводить його на супроводження 		
2.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - у голову, у спину, у поперек; <p>В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>поліцейський швидко розвертається праворуч, правою рукою відводить ліву озброєну руку правопорушника за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - виконує важіль руки досередини, обеззброюючи правопорушника <p>На рахунок 4:</p> <ul style="list-style-type: none"> - переводить правопорушника на супроводження. 	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки).</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі 5-6 разів.</p>
3.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю збоку (у голову, тулуб, стегно)</p> <p>В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до правопорушника, який тримає пістолет у лівій руці</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>поліцейський швидко розвертається праворуч,</p>		<p>Назвати та зразково показати прийом в цілому у швидкому темпі, та по частинах на 4 рахунки описанням техніки прийому.</p> <p>Якщо після удару по руці супротивник кинув зброю, її необхідно відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої</p>

	<p>правою рукою відводить ліву озброєну руку правопорушника за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини, обеззброюючи правопорушника</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- переводить правопорушника на супроводження.</p>		<p>безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	<p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p>

Практичне заняття № 2 «Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду;
- навчити обеззброюванню правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку;
- навчити захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції (спереду, збоку, ззаду);
- вивчити способи захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу : навчальний посібник / О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип, С. М. Котов, М. В. Кмицяк, О. В. Флуд, Л. М. Балущка, М. Г. Костовський, Т. І. Мороз, О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 490 с.
3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>
4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
1.2	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.3	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю (спереду, збоку та ззаду).</p> <ul style="list-style-type: none"> - захист від загрози вогнепальною зброєю з переду у голову, груди, стегно. <p>В.П. – поліцейський із піднятими руками стоїть обличчям до</p>	15 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази на</p>

	правопорушника, який загрожує пістолетом		кожну сторону. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження
	- захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (у голову, спину, поперек) .В.П. – поліцейський із піднятими догори руками стоїть спиною до правопорушника.	15 хв.	Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище. За командою викладача курсанти міняються ролями. Прийом виконується в повільному, середньому та швидкому темпі 2-3 рази на кожну сторону.
2.	Вивчення обеззброєння злочинця при намаганні витягти зброю (спереду, ззаду, збоку). - із – за поясу В.П. – поліцейський стоїть спереду – праворуч правопорушника. На рахунок 1: поліцейський кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку правопорушника за зап'ястя, а правою – за лікоть. На рахунок 2: наносить правою ногою удар в уразливу точку. На рахунок 3: кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки правопорушника за спину На рахунок 4: застосовуючи «дожим кисті», обеззброює правопорушника та переводить його на супроводження	10 хв.	Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.

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

<p>з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- з збоку</p> <p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</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 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>землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
---	--

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

	<p>нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p> <p>- з боку;</p> <p>В.П. – стоячи боком до супротивника.</p> <p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1: з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника</p>		<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3

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

Практичне заняття № 3 «Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

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

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу : навчальний посібник / О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип, С. М. Котов, М. В. Кмицяк, О. В. Флуд, Л. М. Балущка, М. Г. Костовський, Т. І. Мороз, О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 490 с.
3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>
4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.
5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки 		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
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; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	Основна частина – 60 хв.		

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

3.	Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника поліції (спереду, збоку, ззаду).	15 хв.	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p>
4.	Повторення захисту від загрози рушницею (спереду, збоку, ззаду).	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу (прийом) в цілому. Прийом виконується у повільному, середньому та швидкому темпі по 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити</p>

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

Практичне заняття № 4 «Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- контроль захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Основи володіння працівниками правоохоронних органів заходами фізичного впливу : навчальний посібник / О. І. Тьорло, М. О. Червоношапка, І. Я. Гнип, С. М. Котов, М. В. Кмицяк, О. В. Флуд, Л. М. Балущка, М. Г. Костовський, Т. І. Мороз, О. А. Чичкан. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 490 с.

3. Захист поліцейського від нападу озброєного правопорушника : методичні рекомендації / І. Я. Гнип, О. А. Чичкан, Б. Ю. Музика, М. О. Червоношапка. Львів : ЛьвДУВС, 2018. 40 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/2420>

4. Спеціальна фізична підготовка : навчальний посібник / В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідківський та ін. ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : НАВС, 2021. 341 с.

5. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
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 шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально-підготовчі вправи; 	10 хв.	<p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина 60 хв.			
1.	<p>Контроль захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - з переду у (голову, тулуб, стегно); - ззаду у голову, спину, поперек; 	60 хв.	<p>Довести умови проведення контролю.</p> <p>Провести теоретичне опитування правових підстав застосування поліцейських заходів та змісту вивчаємої теми.</p> <p>Практична частина – виконати 5 прийомів на вибір викладача.</p> <p>Під час виконання прийомів</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - з боку (у голову, тулуб, стегно); - обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю з переду: (із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота); - захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду; - захисту від загрози рушницею з переду, (голову, тулуб, стегно); - захисту від загрози рушницею ззаду (у голову, у спину, поперек). 		<p>звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> - не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку; - не відійшов з лінії атаки; - при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги; - зброя залишається без контролю; - при конвоюванні лікоть загнutoї руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно. <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 9. Способи затримання поліцейськими у складі наряду.

Практичне заняття № 1 «Способи затримання поліцейськими у складі наряду»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення способів затримання правопорушника у складі наряду;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вдосконалення способів затримання при підході спереду.
2. Вдосконалення способів затримання при підході ззаду.
3. Вдосконалення способів затримання при підході збоку.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : навчально-методичні рекомендації / уклад. : С. М. Бортник, О. А. Моргунов, В. О. Артем'єв, І. Г. Хомко ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 133 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>.

3. Тьорло О. І., Музика Б. Ю. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання та супроводження затриманого : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 64 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3837>.

План проведення заняття

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

			спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи.	10 хв.	Виконується в колону по Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
Основна частина – 60 хв.			
1.	Вдосконалення способів затримання при підході спереду Під час перевірки документів правопорушник відмовився виконувати законні вимоги поліцейських і веде себе	20 хв.	Поділити групу по 3 курсанта, один виконує роль правопорушника, інші двоє – поліцейських. потім по черзі міняються. Дії поліцейських:

	агресивно.		Одночасно рухаючись к правопорушнику, один блокує праву руку, другий – ліву і виконують будь-який прийом затримання, переводить його в положення лежачи, роз'яснюють правопорушнику підстави застосування поліцейських заходів, надягаються кайданки і проводять поверхневу перевірку.
2.	Вдосконалення способів затримання при підході ззаду. Правопорушник рухається вперед швидким кроком, поліцейські знаходяться позаду нього.	20 хв.	Виконати затримання правопорушника, застосовуючи раніше вивчені прийоми, надягти кайданки, провести поверхневу перевірку.
3.	Вдосконалення способів затримання при підході збоку Правопорушник рухається вперед бігом, намагається втікати, поліцейські наближаються збоку	20 хв.	Виконати затримання правопорушника, застосовуючи раніше вивчені прийоми, надягти кайданки, провести поверхневу перевірку. Слідкувати за заходами безпеки під час виконання прийомів.
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ,

			виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практичне заняття № 1 «Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності»

Навчальна мета заняття:

- навчити гімнастичним вправам;
- вдосконалення стрибків та бігу на середні дистанції;
- виховання морально-вольових якостей;
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Вивчення вправ (підтягування на високій перекладені, підйом-переворотом, піднімання ніг до високої перекладини, згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах, розмахування з упору на паралельних брусах, комплексно-силова вправа).

2. Вдосконалення стрибків у довжину з місця та розбігу.

3. Вдосконалення бігу на середні дистанції (перемінний метод).

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189_2021

3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.

4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

5. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських : навчально-методичні вказівки з організації самостійної роботи / І. М. Ковальов, М. О. Боровик, Д. В. Константинов, А. В. Надутий ; МВС України ; Харків нац. ун-т внутр. справ. Вінниця, 2022.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина – 15 хв.			
1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	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>Вивчення вправ (підтягування на високій перекладині, підйом-переворотом, піднімання ніг до високої перекладини, згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах, розмахування з упору на паралельних брусах, комплексно-силова вправа)</p> <p>«Підтягування на перекладині»;</p> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;</p> <p>«Піднімання тулуба із положення лежачи»;</p> <p>«Комплексно – силовій вправи» (КСВ)</p> <p>Підтягування, підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки; - підтягування з допомогою; - підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться попереду, торкаючись підлоги. <p>Згинання розгинання рук з упору на паралельних брусах:</p>	25 хв.	<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>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи: вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи</p> <p>Вивчення провести в цілому у складі групи.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку,</p>

<p>Техніка виконання: В.П.: упор на паралельних брусах, зігнути руки у ліктьових суглобах, опуститись вниз, так щоб плечові суглоби були на рівні жердин, після, розгинаючи руки повернутись у вихідне положення</p> <p>«Піднімання тулуба із положення лежачи»: Техніка виконання: Виконується на горизонтальній поверхні, покритті, підлозі. Варіант 1 В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером. За командою «Марш» виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг. Варіант 2 В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку», ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером. За командою виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктями колін.</p> <p>«Комплексно – силової вправи» (КСВ): Техніка виконання :</p>	<p>умови виконання та нормативи Слідкувати за допомогою та страхуванням. Вивчення провести в цілому у складі групи, поділивши її на дві частини. Перші номери виконують вправу, другі - асистують, потім зміна. На виконання вправи відводиться 1 хв. Результат - загальна кількість підйомів тулуба. Виконати вправу у 3-х підходах: 1-й підхід – 20 підйомів у повільному темпі; 2-й підхід – 20 підйомів у швидкому темпі; 3-й підхід – виконати вправу за 1 хв. у середньому темпі Відпочинок між підходами по 2 хв.</p> <p>Вивчення вправи провести в цілому. 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>
--	--

	<p>В.п. – лежачи на спині, руки в «замку» за головою, ноги зігнуті в колінах, стопи на підлозі і закріплені товаришем. За командою: «Марш!», протягом перших 30 секунд виконується максимальна кількість підйомів тулуба вперед до торкання ліктьовими суглобами колін. За командою «Час!» приймається положення упору лежачи і протягом наступних 30 секунд виконується згинання і розгинання рук до команди «Стій!». Результат – загальна кількість підйомів тулуба та згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.</p>		
	<p>Розмахування з упору на паралельних брусах: Техніка виконання: В.П. – упор на ПБР, посилаючи ноги та тулуб вперед, виконати мах, потім зворотнім рухом виконати мах назад</p>		<p>Ноги та руки тримати прямими. Вправа виконується спочатку на низьких брусах, потім на високих, з малою, середньою, потім високою амплітудою.</p>
	<p>Піднімання ніг до високої перекладини Техніка виконання: В.П. – вис хватом зверху, підняти прямі ноги по перекладини, доторкнутись стопами перекладини і повернутись у вихідне положення</p>		
	<p>Підйом-переворотом Техніка виконання: В.П. – вис хватом зверху, підтягуючись підняти ноги до перекладини і продовжуючи підтягуватися перенести</p>		

	ноги через перекладину, вийти до упору на прямі руки, повернення у вихідне положення виконується переворотом уперед.		
2.	Вдосконалення стрибків у довжину: - з місця - з розбігу	15 хв.	Виконати 3-4 стрибки, поступово збільшуючи довжину стрибка. Виконати 3-4 стрибки, поступово збільшуючи дистанцію розбігу (10, 15, 20 м).
3.	Вдосконалення бігу на середні дистанції (перемінний метод): - Біг на 2000 м, пробігти 10 відрізків по 200 м: 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м 200 м	20 хв.	Біг у складі навчальної групи, застосовуючи перемінний метод. у повільному темпі; у швидкому темпі; у середньому темпі; у повільному темпі; у швидкому темпі; у середньому темпі; у повільному темпі; у швидкому темпі; у середньому темпі; у повільному темпі;
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

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

Практичне заняття № 2 «Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені гімнастичні вправи;
- вдосконалення бігу на короткі дистанції та подолання перешкод у повному спорядженні;
- виховання морально-вольових якостей.
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення вправ (підтягування на високій перекладені, підйом-переворотом, піднімання ніг до високої перекладини, згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах, розмахування з упору на паралельних брусах, згинання та розгинання рук з упору лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи; комплексно-силова вправа).
2. Вдосконалення бігу на короткі дистанції у повному спорядженні.
3. Вдосконалення подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо).

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189_2021
3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

5. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських : навчально-методичні вказівки з організації самостійної роботи / І. М. Ковальов, М. О. Боровик, Д. В. Константинов, А. В. Надутий ; МВС України ; Харків нац. ун-т внутр. справ. Вінниця, 2022.

План проведення заняття

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

			команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення вправ: <ul style="list-style-type: none"> - підтягування на високій перекладені; - підйом-переворотом; - піднімання ніг до високої перекладини; - згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах; - розмахування з упору на паралельних брусах; - згинання та розгинання рук з упору лежачи; - піднімання тулуба з положення лежачи; - комплексно-силова вправа; 	20 хв.	<p>Кожну вправу повторити 3-5 разів, по 1-2 підходи.</p> <p>Організувати допомогу та страхування під час виконання вправ.</p>
2.	Вдосконалення бігу на короткі дистанції (у повному спорядженні): <p>пробігти 3 відрізки по 100 м, відпочинок 100 м – бігом у повільному темпі</p>	20 хв.	<p>Перевірити спорядження, пояснити як тримати зброю, перший відрізок пробігти у повільному темпі, другий – у середньому, третій- у швидкому.</p> <p>Повертатись на старт у повільному темпі або ходьбі.</p>
3.	Вдосконалення подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо). <ul style="list-style-type: none"> - подолати стрибком яму з піском, ров, треншею і 	20 хв.	<p>Перевірити спорядження, пояснити як рухатись і як тримати зброю.</p>

	<p>т.д.;</p> <p>- біг по пересічній місцевості (підйом вгору, спуск вниз);</p> <p>- біг по лісистій місцевості (подолання повалених дерев, інших перешкод)</p>		<p>під час бігу вгору тулуб нахилити вперед, а під час спуску вниз бігти коротким кроком, тулуб нахилити назад або спускатись боком;</p> <p>під час бігу по лісу – страхувати очі руками від ударів гілками дерев</p>
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Об'явити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 3 «Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності»

Навчальна мета заняття:

- повторити раніше вивчені гімнастичні вправи;
- вдосконалення бігу на короткі дистанції та подолання перешкод у повному спорядженні;
- виховання морально-вольових якостей.
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів.

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Повторення вправ (підтягування на високій перекладені, підйом-переворотом, піднімання ніг до високої перекладини, згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах, розмахування з упору на паралельних брусах, згинання та розгинання рук з упору лежачи; піднімання тулуба з положення лежачи; комплексно-силова вправа).
2. Вдосконалення бігу на короткі дистанції у повному спорядженні.
3. Вдосконалення подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо).

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189_2021
3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.
4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.
5. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських : навчально-методичні вказівки з організації самостійної роботи / І. М. Ковальов, М. О. Боровик, Д. В. Константинов, А. В. Надутий ; МВС України ; Харків нац. ун-т внутр. справ. Вінниця, 2022.

План проведення заняття

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

1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво-(три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
Основна частина – 60 хв.			
1.	Повторення вправ: - підтягування на високій	20 хв.	Кожну вправу повторити 5-7 разів, по 1-2 підходи.

	<p>перекладені;</p> <ul style="list-style-type: none"> - підйом-переворотом; - піднімання ніг до високої перекладини; - згинання та розгинання рук з упору на паралельних брусах; - розмахування з упору на паралельних брусах; - згинання та розгинання рук з упору лежачи; - піднімання тулуба з положення лежачи; - комплексно-силова вправа; 		<p>Організувати допомогу та страхування під час виконання вправ.</p>
2.	<p>Вдосконалення бігу на короткі дистанції (у повному спорядженні):</p> <p>пробігти 3 відрізки по 200 м, відпочинок 200 м – бігом у повільному темпі</p>	20 хв.	<p>Перевірити спорядження, пояснити як тримати зброю, перший відрізок пробігти у повільному темпі, другий – у середньому, третій- у швидкому.</p> <p>Повертатись на старт у повільному темпі або ходьбі.</p>
3.	<p>Вдосконалення подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо).</p> <ul style="list-style-type: none"> - подолати стрибком яму з піском, ров, треншею і т.д.; - біг по пересічній місцевості (підйом вгору, спуск вниз); 	20 хв.	<p>Перевірити спорядження, пояснити як рухатись і як тримати зброю.</p> <p>під час бігу вгору тулуб нахилити вперед, а під час спуску вниз бігти коротким кроком, тулуб нахилити назад або спускатись боком;</p>

	- біг по лісистій місцевості (подолання повалених дерев, інших перешкод)		під час бігу по лісу – страхувати очі руками від ударів гілками дерев
Заклучна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Об'явити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Практичне заняття № 4 «Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності»

Навчальна мета заняття:

- контроль гімнастичних вправ та стрибку у довжину з місця;
- виховання морально-вольових якостей.
- розвиток витривалості, сили, гнучкості, спритності координації рухів;

Кількість годин – 2 год.

Навчальні питання

1. Контроль вправи підтягування на високій перекладині, згинання, розгинання рук на брусах (чоловіки).
2. Контроль вправи згинання, розгинання рук з упору лежачи (жінки).
3. Контроль стрибку у довжину з місця.
4. Комплексне тренування.

Рекомендована література

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : Наказ МВС України від 26 січня 2016 року № 50.

2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України /уклад. : О. А. Моргунов, О. А. Соколов, М. Г. Калюжний, Є. А. Лозовий ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11892021>

3. Подолання єдиної смуги перешкод : навчально-методичні вказівки / уклад. : А. В. Забора, Є. А. Лозовий, М. О. Боровик ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2017. 48 с. : іл.

4. Спеціальна смуга перешкод (КОРД) : методичні рекомендації / О. А. Моргунов, В. В. Колісніченко, А. С. Кийко, О. А. Соколов ; МВС України ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2020. 34 с.

5. Атлетизм у системі фізичної підготовки поліцейських : навчально-методичні вказівки з організації самостійної роботи / І. М. Ковальов, М. О. Боровик, Д. В. Константинов, А. В. Надутий ; МВС України ; Харків нац. ун-т внутр. справ. Вінниця, 2022.

План проведення заняття

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

	<p>місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво-(три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
Основна частина – 60 хв.			
1.	Контроль вправи: - підтягування на високій перекладині (чоловіки), - згинання, розгинання рук на брусах (чоловіки)	20 хв.	<p>Нагадати умови виконання вправ, нормативи.</p> <p>Організувати страхування.</p>
2.	Контроль вправи згинання, розгинання рук з упору лежачи (жінки)	10 хв.	
3.	Контроль стрибку у довжину з місця	15 хв.	<p>Нагадати умови виконання вправ, нормативи.</p> <p>Організувати страхування.</p>
4.	Комплексне тренування Вистрибування до гори з місця; згинання та розгинання рук з упору лежачи; лежачи на спині, піднімати руки і тулуб до гори; з упору присяду, викидання ніг назад	15 хв.	<p>Кожну вправу виконати спочатку окремо по 10 разів, потім виконати по колу без відпочинку, 2-3 підходи по 10 разів.</p> <p>Відпочинок між підходами 2 хв.</p>
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Підведення підсумків	4	Група вишикувана в дві

	заняття.	хв.	<p>шеренги.</p> <p>Об'явити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.