

# **МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 3**

## **МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ до практичних занять**

навчальної дисципліни «**Спеціальна фізична підготовка**» обов'язкова  
компонента освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**262 – Правоохоронна діяльність**

**Вінниця 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету №3  
Протокол від 29.08.2023 №8

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
зі спеціальних дисциплін  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 №7

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

### **Розробники:**

Тема №1 «Легка атлетика» т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Казначеев В.М.

Тема №2. «Гімнастика» професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В., старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Павлов Роман Володимирович.

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

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

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

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

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

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

викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

Тема №11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В. старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Шевченко Т.Г.

**Рецензенти:**

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

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

# 1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 3								
Лекція «Фізична підготовка в системі МВС України»	2	2		-		-		ПК (залік)
Лекція «Основи розвитку фізичних якостей»	2	2		-		-		
Тема № 1 «Легка атлетика»	10	-		4		6		
Тема № 2 «Гімнастика»	8	-		2		6		
Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»	8	-		2		6		
Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-		2		6		
Тема №8 «Способи затримання»	22	-		16		6		
Всього за семестр	60	4		26		30		

## 2. Методичні вказівки до практичних занять

### Тема №1 «Легка атлетика»

#### Практичне заняття №1 «Легка атлетика»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.  
:іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перевірка складу групи;</li> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>		<p>Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.</p>
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> </ul>	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на спортивному майданчику, з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці</p> <p>Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення техніки підготовчих вправ для бігу на короткі дистанції:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг із високим підніманням стегна;</li> <li>- біг із нахльостуванням гомілки.</li> <li>- біг стрибками.</li> <li>- біг дрібними кроками.</li> <li>- біг прискоренням</li> </ul>	15 хв.	<p>Група розташована у 2 шеренги, обличчям один до одного, дистанція 2 кроки.</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Вивчення вправ провести в цілому. При виконанні вправ голову і тулуб тримати прямо.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.	<b>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. (старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування)</b>	10 хв.	Назвати, зразково показати та пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш», що розвиває, де використовується,

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

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



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

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

## Тема №1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №2 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Стрибку у довжину з місця», «Естафетному бігу»; закріплення техніки «Бігу на короткі та середні дистанції»; розвивати швидкісні якості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення техніки «Стрибку у довжину з місця».
2. Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»
3. Вивчення техніки «Естафетного бігу»;

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР № 3809-ХІІ від 24.12.93, ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с.  
:іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.												
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м`язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».												
2.	Основна частина – 60 хв.														
1.	<b>Вивчення техніки «Стрибку у довжину з місця».</b>  Вихідне положення – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. 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. Відштовхуючись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: - відштовхування, - політ, -приземлення.	20 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи. <table><tr><td>Чол.</td><td>Жін.</td><td>Бал</td></tr><tr><td>250</td><td>180</td><td>5</td></tr><tr><td>231</td><td>170</td><td>4</td></tr><tr><td>214</td><td>160</td><td>3</td></tr></table> Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону).  Звернути увагу на вихідне положення – ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг.  Відштовхування важливо почати у момент коли тіло стрибунка ще по інерції опускається вниз, тобто тулуб рухається в низ, але вже починається розгинання ніг у колінних та тазостегнових суглобах, при цьому руки активно	Чол.	Жін.	Бал	250	180	5	231	170	4	214	160	3
Чол.	Жін.	Бал													
250	180	5													
231	170	4													
214	160	3													

	<p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- імітаційні рухи на місці з невеликим вистрибуванням вперед - вгору</li> <li>- стрибки на різну довжину.</li> <li>- стрибки на перешкоду зі збільшенням висоти.</li> </ul>		<p>та швидко виносяться вперед, трохи уперед, по напрямку стрибка. Під час відриву від землі ноги повністю розгинаються у колінних та тазостегнових суглобах, корпус треба подати вперед, у фазі польоту згрупуватись та підтягнути коліна до тулубу, при приземленні ноги випрямити.</p> <p>Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.</p> <p>Повторити вправу 2-3 рази</p> <p>Виконати стрибки у довжину, поступово збільшуючи дальність.</p> <p>Повторити вправу 2-3 рази Під час виконання стрибків організувати страхування на момент приземлення.</p>
2.	<p><b>Повторення техніки «Бігу на короткі дистанції»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- біг з низького старту на 10-15 м.</li> <li>- біг з високого старту на 10-15 м.</li> <li>- біг із прискоренням 15-20 м.</li> <li>- біг з прискоренням на 40-60 м.</li> <li>- біг на 100 м із низького або високого старту</li> </ul>	20 хв.	<p>Повторити 2-3 рази</p> <p>Повторити 2-3 рази Виконувати з наростанням швидкості Повторити 2-3 рази Повторити 1-2 рази Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік. Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахилиючись занадто вперед Повторити 1 раз</p>
3.	<p><b>Вивчення техніки естафетного бігу</b></p> <p>Естафета – це командний вид спорту у легкій атлетиці, а також у інших видах спорту.</p>	20 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, що розвиває, де використовується, контрольні нормативи.</p>

<p>(плавання, біатлон, лижні гонки і т.п.)</p> <p>Естафета може використовуватися також у різних спортивних заходах при цьому маючи багато різновидностей.</p> <p>Найважливішим елементом естафетного бігу є передача естафетної палички:</p> <p>довжина – 28-30 см</p> <p>вага – 50 г.</p> <p>довжина окружності – 12-13 см</p> <p>Вона повинна бути пофарбована в яскравий колір.</p> <p><b>Техніка передачі естафетної палички:</b></p> <p>Приймаючий естафету починає розбіг в зоні №1 при наближенні учасника I етапу і повернув голову через ліве (праве) плече, витягнув ліву (праву) руку назад, рухаючись ближче до правої (лівої) бровки доріжки.</p> <p>Рука приймаюча паличку повинна бути відведена назад з опущеною кистю (великий палець направлений до стегна, решта пальців опущені вниз).</p> <p>За сигналом «ОП» передаючого естафету він витягує праву (ліву) руку та рухом знизу вперед та злегка догори точно вкладає паличку в ліву (праву) кисть, приймаючого естафету.</p> <p><b>Методика навчання:</b></p> <p>1. Передача естафетної палички правою та лівою рукою стоячи на місці.</p>	<p>Естафетний біг виконується у складі команди на доріжках стадіону з використанням естафетних паличок.</p> <p>Естафетні дистанції в легкій атлетиці (4x100, 4x400 м.)</p> <p>На змаганнях при бігу на 100 метрів учасники повинні бігти тільки по своїм доріжкам.</p> <p>При бігу 4x400 метрів притримуватися своєї доріжки тільки перше коло і 100 метрів (перший віраж другого етапу.)</p> <p>При передачі естафети існують дві зони:</p> <p>1- зона розбігу -10 метрів</p> <p>2- зона передачі - 20 метрів</p> <p>Паличка може передаватися двома способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правою рукою в ліву</li> <li>- лівою в праву</li> </ul> <p>При про бігання естафети не можна переходити на чужу доріжку.</p> <p>При втраті палички її повинен підняти той хто її втратив.</p> <p>Біг по дистанції ні чим не відрізняється від техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>Паличка передається другому учаснику тільки в зоні передачі.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Групу розділити на 4 частини та розподілити на 4 доріжках в</p>
---	---

	<p>2. Передача естафетної палички при русі кроком.</p> <p>3. Передача естафетної палички кроком за сигналом викладача, а потім передаючого.</p> <p>4. Теж саме при русі бігом у повільному, середньому та швидкому темпі.</p>		<p>колонну по одному, Повторити всі вправи по 2-3 рази.</p> <p>Передаючий знаходиться уступом у протилежний бік від руки , яка тримає паличку.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема № 2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №1 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих, спеціальних, силових вправ, надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики; розвиток координації рухів, сили, гнучкості, швидкості, спритності, силової витривалості; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вивчення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення вправ «Підтягування на високій перекладині», «Піднімання ніг до високої перекладини», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба з положення лежачи».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015 г. – 806 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- огляд зовнішнього вигляду;</li> <li>- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</li> </ul>		Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправи для м'язів шиї;</li> <li>- рук, плечового поясу;</li> <li>- тулуба;</li> <li>- ніг;</li> <li>- вправи в парах.</li> </ul>	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	Вивчення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ на заняттях з гімнастики: <ul style="list-style-type: none"> <li>- гімнастична стійка;</li> <li>- положення наскоку та зіскоку зі снаряду;</li> <li>- вихід зі строю до снаряду;</li> <li>- повернення до строю після виконання вправи.</li> </ul>	20 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання. Для прийняття гімнастичної стійки подається команда: «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину. Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вивчення вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.
2.	Вивчення способів надання допомоги та	20 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання

	страхування на заняттях з гімнастики.		допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва). Вивчення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.
3.	<p>Вивчення вправ: «Підтягування на високій перекладині» <u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підтягування зі стрибка і повільне опускання у вис на прямі руки;</li> <li>- підтягування за допомогою товариша;</li> <li>- підтягування з вису на низькій перекладині, ноги при цьому знаходяться спереду, торкаючись підлоги.</li> </ul> <p>«Піднімання ніг до високої перекладини». <u>Підготовчі вправи :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- з вису на перекладині піднімання ніг зігнутих в колінних суглобах до кута 90 градусів або до торкання колінами грудей;</li> <li>- піднімання прямих ніг до кута 90 градусів;</li> <li>- піднімання ніг до високої перекладини за допомогою товариша.</li> </ul> <p>«Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». <u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- згинання та розгинання рук з колін.</li> <li>- згинання рук з високої опори.</li> </ul> <p>«Піднімання тулуба з положення лежачи». <u>Техніка виконання:</u></p>	20хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги, у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Розучування вправи провести за допомогою підготовчих вправ або в цілому.</p> <p>Кожну вправу виконати у 3-х підходах по 5 разів.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання та нормативи.</p> <p>При розучуванні використовувати підготовчі вправи або в цілому.</p> <p>Виконати 2-3 підходи 5-10 разів</p> <p>Вивчення провести в цілому. Виконати 2-3 підходи по 10-15 разів.</p> <p>При виконанні вправ особливу увагу звернути на виправлення помилок.</p> <p>Вивчення провести в цілому, поділивши групу на дві частини.</p>

	<p>виконується на горизонтальній поверхні, покриті, підлозі.</p> <p>Варіант 1</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки витягнуті вздовж тулуба, ноги прямі закріплені партнером.</p> <p>За командою «Марш» виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання пальцями рук кінців пальців ніг.</p> <p>Варіант 2</p> <p>В. п. - лежачи на спині, руки за головою в «замку» ноги зігнуті в колінах та закріплені партнером.</p> <p>За командою виконується максимальна кількість піднімань тулуба в перед до торкання ліктями колін.</p>		<p>Одна частина виконує вправу, друга асистує, потім зміна. На виконання вправи відводиться 1 хв.</p> <p>Результат - загальна кількість піднімань тулуба.</p> <p>Виконати вправу у 3-х підходах:</p> <p>1-й підхід – 20 піднімань у повільному темпі</p> <p>2-й підхід – 20 піднімань у швидкому темпі</p> <p>3-й підхід – виконати вправу за 1 хв. у середньому темпі.</p> <p>Відпочинок між підходами по 2 хв.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колоні по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	2 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема № 2 «Гімнастика»

### Практичне заняття №2 «Гімнастика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів техніки виконання вису на зігнутих руках на високій перекладині. розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості, швидкості; навчити студентів техніки виконання комплексу вільних вправ № 1. виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** гімнастичний майданчик, спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Повторення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.
3. Вивчення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».
4. Вивчення «Комплексу вільних вправ №1».

#### Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2015 г. – 806 с.

**Матеріально-технічне забезпечення:** висока перекладина, паралельні бруси, секундомір

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 (3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</b>	10 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Повторення вправ провести круговим способом . Спочатку повторити гімнастичну стійку, положення наскоку та зіскоку зі снаряда, вихід із строю, підхід до снаряду, виконання вправи та постановка в стрій.
2.	<b>Повторення способів надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики.</b>	10хв.	Тренування засобів допомоги та страхування під час виконання вправи провести кожному студенту.
3.	<b>Вивчення «Вису на зігнутих руках на високій перекладині».</b> Техніка виконання: Вихідне положення стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед), береться за перекладину зігнутими	20хв.	Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на такій висоті, щоб найвищий учасник міг виконати вис, не торкаючись ногами землі, лава, магnezія.

	руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення подається команда «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною).		<p>Учасник не повинен торкатись перекладини. У разі торкання підборіддям до перекладини або опускання підборіддя нижче від неї, торкання до опори ногами виконання вправи припиняється.</p> <p>Вивчення провести в цілому. Повторити кожному 2-3 рази по 5-10 секунд.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>Вис на зігнутих руках під різними кутами 45, 90, 120.</p> <p>Вис за допомогою товариша.</p>
4.	<b>Вивчення «Комплексу вільних вправ №1».</b>	20 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги. Дистанція і інтервал 2-3 кроки. Вивчення організувати по частинам, розділити комплекс на 4 частини (1-4, 5-8, 9-12, 13-16 рахунка).</p> <p>Кожна частина розучується у 2 етапи:</p> <p>1 етап – з озвучуванням технічних дій, які потрібно виконати, потім подається рахунок, наприклад, «роби раз – два» з подальшим їх виконанням;</p> <p>2 етап – подається рахунок і виконується технічна дія.</p> <p>Повторити комплекс 1-2 рази</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

## Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»

### Практичне заняття №1 «Спеціальні підготовчі вправи»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. «Сійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

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

#### План проведення заняття

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

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



	<p>2 – Зробити швидкий переكات назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки. Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити переكات назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити переكات назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж переكاتи треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки.</p>		<p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p><b>Вивчення перекиду вперед через плече (праве, ліве)</b> В.П. Упор навприсядки 1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна Цей перекид виконується спершу із положення упор навприсядки а потім із положення на пів присядки та із стійки.</p>	.	<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
2.	<p><b>Вивчення політ-перекиду уперед (через перешкоду)</b> В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-</p>	15 хв.	<p>Із числа студентів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку</p>

	<p>перекид уперед через стоячого у положенні високого партеру партнера.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 місця</li> <li>- 3 декількох кроків</li> <li>- 3 невеликим розбігом</li> </ul> </li> </ol>		<p>виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p><b>В Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</b></p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперековому відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</li> </ul>	15 хв	<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між студентами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперековий відділ хребта.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди</li> </ul> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий)</b></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 сидницею 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><b>В Вивчення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки)</b></p> <p>1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперековому відділі хребта. Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>2. В.П. – стройова стійка. Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах»</li> <li>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення</li> </ul>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Інтервал та дистанція між студентами 2 метри.</p> <p>Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперековий відділ хребта.</p>

	<p>«стройова стійка» без стрибка.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити перекат через груди</li> </ul> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p>		
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на спину</b> В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати перекат на спину із упереджуючим ударом рук об килим. Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- починати із положення «упор сидячи»</li> </ul>	.	<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на бік (через перешкоду)</b> В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p>		<p>Перестроїти групу в колону по чотири. Із числа студентів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону. 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>
4.	<p><b>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду)</b></p> <p>В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками. У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба. Підготовча вправа: - із положення низького партеру</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>

3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.
----	-----------------------------	-------	--

## Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

### Практичне заняття №1 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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

			Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:  - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг.	10 хв.	Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення техніки виконання кидка «задня підніжка»</b> В.П – обидва противники у фронтальній стійці. На раз – захопити лівою рукою одягу під правим ліктьовим згином противника, а правою – над його ключицею. На два – кроком лівої ноги вперед-назовні перенести вагу тіла на ліву ногу й потягнути обома руками противника до миска своєї лівої ноги. На три – підбиваючим рухом правої ноги перекрити праву ногу противника таким чином, щоби колінний згин прийшовся до його підколінного згину, й провести кидок назад-ліворуч.	15 хв	Розподілити студентів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення прийому організувати по частинах на рахунок. Кожен студент виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі. Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору. Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.



	<p>Під час кроку лівої ноги плечі й голова того, який нападає, повинні бути опущені вперед-униз, ліва його нога має бути напівзігнутою. У високій стійці, коли ліва нога противника наближена до правої, той, хто атакує підставляє свою праву ногу під обидві ноги.</p>		<p>Мери безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</p>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Вивчення техніки виконання кидка «через стегно»</b></li> <li>- В.П. – противник стоїть у фронтальній стійці, розставивши ноги на ширину плечей.</li> <li>- На рахунок 1 – захопити правою рукою пояс на його спині, лівою – одяг під правим ліктем або плечем.</li> <li>- На рахунок 2 – потягнувши противника руками на себе, зробити правою ногою крок вперед і поставити її біля миска правої ноги противника із середини.</li> <li>- На рахунок 3 – обернутися на миску виставленої ноги спиною до противника, підставити ліву ногу до правої - п'ятка до п'ятки.</li> <li>- На рахунок 4 – розпрямити ноги, підбиваючи вгору сідницями стегно противника, нахилиючись якомога нижче, скручую чим рухом тулуба ліворуч (праворуч) перекинути його через плече.</li> </ul> <p>При підході до противника ноги повинні бути напівзігнутими у колінах, противник має бути</p>	25 хв.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Викладачу назвати кидок, зразково показати та пояснити техніку виконання.</li> <li>- Вивчення прийому організувати по частинах на 4 рахунки у повільному темпі.</li> <li>- Вивчення проводиться на партнері який не чинить опору.</li> <li>- Кожен студент виконує 5 кидків зі зміною партнера у парі за командою викладача.</li> </ul> <p>Прийоми відпрацьовують праворуч і ліворуч.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Заходи безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима.</li> </ul> <p>Страхування: підтримувати партнера обома руками за правий рукав.</p>

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

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №1 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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

1.	<p><b>Вивчення техніки затримання противника при підході ззаду «загинання руки за спину».</b>  В.П.- стоячи обличчям до спини противника.  На рахунок один:  - зробити крок уперед, захватити однойменну руку противника за зап'ястя та відвести її назад – убік .  На рахунок два:  - підштовхнути долонею вільної руки у ліктьовий суглоб противника та покласти його передпліччя на своє, захвативши пальцями за лікоть .  На рахунок три:  - другою рукою захватити за плече ( одяг на його плечі)  На рахунок чотири:  - притиснути передпліччя своєї руки до спини противника, надавити на лікоть донизу,перемістити його вагу на ближчу до себе ногу.</p>	30 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p><b>Вивчити затримання супротивника при підході ззаду «контролем кісті».</b>  В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той хто виконує прийом стоїть позаду.  На рахунок один:  - за кроком правої ноги вперед захопити різнойменною рукою руку супротивника вище ліктя, однойменною під ребро долоні.  На рахунок два:  - зустрічним рухом рук (різнойменною до себе, однойменною від себе) зігнути</p>	25 хв.	<p>Якщо противник дуже напружує руку у променево-зап'ястковому суглобі і супротивника, виконати і затрудняє виконання «контролем кісті», то необхідно пальцями різнойменної руки захопити його великий палець і потягнути до себе, що дасть змогу успішно завершити затримання.</p>

	<p>руку супротивника у ліктьовому суглобі.</p> <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переводячи захват різнойменною рукою на зовнішній бік кісті супротивника, виконати «контролем кісті» супротивника до його передпліччя в напрямку природного згин, та щільно затиснути лікоть супротивника між своєю різнойменною рукою і тулубом.</li> </ul>		
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №2 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20 хв.</b>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття.

2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<b>Основна частина – 55 хв.</b>			
1.	<b>Повторити затримання при підході ззаду загиначанням руки за спину, з удушенням та контролем кісті.</b>	20 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі.
2.	<b>Вивчення техніки затримання противника при підході спереду « загиначання руки за спину ривком».</b> В.П.- стояти обличчям до противника. На рахунок один: - зробити лівою ногою крок уперед – ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. На рахунок два: - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. На рахунок три: Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктювий згин правої руки супротивника на себе. На рахунок чотири: - обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктювого згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього	35 хв.	( на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.

	боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку. На рахунок п'ять: - правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе.		
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підбиття підсумків заняття.	3хв.	Вказати на помилки, та відзначити найкращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку



## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №3 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20 хв.</b>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	4 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<b>Основна частина – 55 хв.</b>			
1.	<b>Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, з удушенням , контролем кісті.</b>	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі.
2.	<b>Повторити затримання противника при підході спереду « загинання руки за спину ривком».</b>	10 хв.	Кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
3.	<b>Вивчити техніку виконання затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину « нирком».</b> В.П.- стоячи обличчям до супротивника. На рахунок один: - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. На рахунок два: - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). На рахунок три: - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки.	35 хв.	На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді. Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі

	На рахунок чотири: - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину.		за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці
2.	Підбиття підсумків заняття.	3хв.	Вказати на помилки, та відзначити найкращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №4 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

1. Повторити затримання супротивника при підході спереду (ривком, нирком).
2. Повторити затримання при підході ззаду загинанням руки за спину, контролем кисті.
3. Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20 хв.</b>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі. Розминка №	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<b>Основна частина – 55 хв.</b>			
1.	<b>Затримання супротивника при підході з «ривком» з</b>	9 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод. Звернути увагу на правильність одягання кайданків та їх фіксацію
	<b>Затримання супротивника при підході з переду «нирком» з</b>	9 хв.	
2.	<b>Затримання супротивника при підході з задугагинання руки за спину»</b>	9 хв.	
	<b>Затримання супротивника при підході з задугаонтролем кісті»</b>	8 хв.	
3.	<b>Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком».</b> В.П.- супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях. На рахунок один: - лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим свою ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктювий згин супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцівський, права рука знизу). На рахунок два: - нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника. На рахунок три: - ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по	20 хв.	( усі відволікаючі удари імітуються)  Зачеплення рук у «замок» (борцівський) та нанесення відволікаючого удару виконується одночасно.

	колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину.		
<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3 хв.	Вказати на помилки, та відзначити найкращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №5 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 20 хв.</b>			
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Студенти стоять у дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.

3.	Загально-розвиваючі вправи на місці та русі.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
<b>Основна частина – 55 хв.</b>			
1.	<b>Затримання супротивника при підході з «ривком»</b>	6 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.
	<b>Затримання супротивника при підході з переду «нирком»</b>	6 хв.	
	<b>Затримання супротивника при підході з переду «замком»</b>	6 хв.	
2.	<b>Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину»</b>	6 хв.	Використовувати елементи загальновійськової на спеціальної смуги перешкод. Звернути увагу на правильне виконання прийому та техніку безпеки при виконанні
	<b>Затримання супротивника при підході з заду «контролем кісті»</b>	6 хв.	
3.	<b>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході ззаду з удушенням</b>	25 хв.	( на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача.



			Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3 хв.	Вказати на помилки, та відзначити найкращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №6 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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

1.	<p><b>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні».</b></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</p> <p>Здійснюючи больовий вплив на зап'ястя , змусити його прийняти положення лежачи на спині контролюючи ліктювий суглоб виконати переверот на живіт з контролем збоку.</p>	30 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p>
2.	<p><b>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки досередини».</b></p> <p>В.П.- Позиція ескорту (переваги, супроводу).</p> <p>З кроком правої ноги назад праворуч одночасно виконати ривок правої руки ПР за зап'ястя до себе та вивести його із рівноваги. Здійснюючи больовий вплив на ліктювий суглоб, змусити його прийняти положення лежачи на животі</p>	25 хв.	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання</p>

			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.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	2 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №7 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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

Основна частина – 55 хв.			
1.	<b>Повторення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки назовні».</b>	15 хв.	Назвати вправу та зразково показати її в цілому. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
2.	<b>Повторення техніки виконання затримання противника при підході збоку « важелем руки досередини».</b>	15 хв.	Назвати вправу та зразково показати її в цілому. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.
3.	<b>Вивчення техніки виконання затримання противника при підході збоку вузлом руки назовні».</b> В.П.- позиція ескорту ПР чинить опір. З одночасним кроком правої ноги вперед ліворуч виконати: - обхват правої руки супротивника зверху; - захват за своє передпліччя; - крок лівої ноги назад по колу; - вивести ПР з рівноваги - не розриваючи вузол руки, змусити ПР прийняти положення на спині(боку) Зміщуючись навколо голови, здійснюючи больовий вплив, змусити ПР прийняти положення лежачи на животі. - виконати больовий контроль у положенні збоку.	25 хв.	Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вшикована у чотири шеренги. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Студенти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу 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.
<b>Заключна частина – 5 хв.</b>			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Тема №8 «Способи затримання»

### Практичне заняття №8 «Способи затримання»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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



1.	Затримання супротивника при підході спереду	20	Контроль затримання виконується по черзі в парах. Звертати увагу на правильність виконання прийомів
2.	Затримання супротивника при підході збоку	20	
3.	Затримання супротивника при підході ззаду	15	
Заключна частина – 5 хв.			
1.	Вправи на відновлення дихання, шикування.	1 хв.	Виконувати в повільному темпі.
2.	Підбиття підсумків заняття.	3 хв.	Під час підведення підсумків оголосити оцінки та вказати конкретні помилки, відмітити кращих студентів.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Дати завдання на самопідготовку

## Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 4								
Лекція «Психологічна підготовка майбутніх працівників в системі МВС України»	2	2		-		-	-	ПК (залік)
Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»	16	-		10		6		
Тема № 7 «Удари та захист від ударів»	10	-		4		6	-	
Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»	12	-		6		6	-	
Тема №11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	14	-		6		8	-	
Тема №1 «Легка атлетика»	6	-		2		4	-	
Всього за семестр	60	2		28		30	-	
Всього за навчальний рік	120	6		54		60	-	

## Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»

### Практичне заняття №1 «Звільнення від захватів, обхватів»

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

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

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

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

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

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

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

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

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

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

#### План проведення заняття

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

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

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

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

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

			кисті зверху; звільнення від захвату за кисті знизу; звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом.
--	--	--	---



## **Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»**

### **Практичне заняття №2 «Звільнення від захватів, обхватів»**

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

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### **Навчальні питання:**

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

#### **Література:**

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

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

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Повторення прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.</b></p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату за кисті зверху (супротивник схопив руками обидві кисті зверху, виконати відволікаючий удар правою ногою в гомілку супротивника, з кроком лівої ноги назад підняти свої руки долонями до себе, зафіксувати своєю правою рукою кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>	<p><b>15 хв.</b></p> <p>8 хв.</p>	<p>Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати призначення та технічні особливості виконання прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.</p> <p>Надалі особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу виконати тренування прийому звільнення від захвату за кисті зверху, для цього особовий склад розподілити на 1 та 2 номери. Починають відпрацьовувати прийом 1 номери, а 2 – імітують дії супротивника. Своєчасно здійснювати заміну. Звернути увагу на здійснення больового впливу великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця перед виконанням важеля руки назовні. Прийом виконати 10-12 разів у помірному темпі, 4-6 разів у швидкому темпі (у праву, ліву сторони). Закінчити</p>

	<p>Повторення прийому звільнення від захвату за кисті знизу (супротивник схопив руками обидві кисті знизу, виконати захват правою рукою за кисть його правої/лівої руки із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці (пах) супротивника, з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p>	7 хв.	<p>відпрацювання прийому. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги, вказати на основні недоліки. Перейти до відпрацювання наступного прийому.</p> <p>Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Приступити до тренування прийому звільнення від захвату за кисті знизу, для цього особовий склад розподілити на 1 та 2 номери. Починають відпрацьовувати прийом 1 номери, а 2 – імітують дії супротивника. Своєчасно здійснювати заміну. Звернути увагу на контроль кисті під час виконання важеля руки досередини. Прийом виконати 10-12 разів у помірному темпі, 4-6 разів у швидкому темпі (у праву, ліву сторони). Закінчити відпрацювання прийому. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги, вказати на основні недоліки.</p>
2.	<p><b>Вивчення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом.</b></p> <p>В.П.: супротивник схопив одяг на грудях прямим хватом.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника). На рахунок 2: з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання</p>

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

	<p>На рахунок 2: з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах.</p> <p>На рахунок 3: контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину.</p> <p>На рахунок 4: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати захват обома руками передпліччя супротивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей), з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах; на рахунок 2, контролюючи кисть правої руки супротивника нирком під його руку звільнитися від захвату, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
4.	<p><b>Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.</b></p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб без обхвату рук спереду.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по</p>

	<p>На рахунок 1: нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху.</p> <p>На рахунок 2: з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку.</p> <p>На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі.</p> <p>На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>		<p>парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення на лежачи на животі та здійснення больового контролю). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
<b>III.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на

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

## **Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»**

### **Практичне заняття №3 «Звільнення від захватів, обхватів»**

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

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### **Навчальні питання:**

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

#### **Література:**

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

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



### План проведення заняття

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

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

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

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

	<p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права рука супротивника в захваті знаходиться поверх лівої його кисті).</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки:  На рахунок 1: виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу.  На рахунок 2: виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах.  На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги,  На рахунок 4: виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>	<p>попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах; на рахунок 2, з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника на больовому контролі в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
--	--	--

<b>III.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення: від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду; від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду).

## **Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»**

### **Практичне заняття №4 «Звільнення від захватів, обхватів»**

**Навчальна мета заняття:** повторення (тренування) вивчених прийомів за темою «Звільнення від захватів, обхватів», формування високих морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### **Навчальні питання:**

1. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.
2. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.
3. Повторення прийом звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.
4. Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.

#### **Література:**

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

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

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

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

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

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

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

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

### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
1.2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1	Проводяться з метою організації групи.
1.3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.</b>	15 хв.	Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб без обхвату рук спереду, нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи,



			<p>тренування м'язів черевного пресу, 10 разів кожну вправу поточним методом). Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (переведення супротивника в положення лежачи на животі після задньої підніжки). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до наступного прийому.</p>
2.	<p><b>Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду.</b></p>	15 хв.	<p>Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб з обхватом рук спереду, виконати відволікаючий удар коліном в пах супротивника, зробити випад правою ногою назад, виконати затримання «при підході спереду замком», змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити відпрацювання</p>

			ударів ногами, руками (кидків) з положення бойової стійки, виконати акробатичні вправи. Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (здійснення больового контролю супротивника в положенні лежачи). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам і командам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Наприкінці відпрацювання навчального питання виконати комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черевного пресу, 15 разів кожен вправу поточним методом). Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до відпрацювання наступного навчального питання.
3.	<b>Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.</b>	15 хв.	Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб ззаду без обхвату рук, понизити центр власної ваги та нанести

		<p>відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника), правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки, виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черевного пресу, 10 разів кожену вправу поточним методом). Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (здійснення больового контролю супротивника в положенні лежачи на животі). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального</p>
--	--	--

			питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до наступного прийому.
4.	<b>Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</b>	15 хв.	Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права рука супротивника в захваті знаходиться поверх лівої його кисті), виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах, з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити відпрацювання ударів ногами, руками (кидків) з положення бойової стійки, виконати акробатичні вправи. Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати

			<p>зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам і командам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Наприкінці відпрацювання навчального питання виконати комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черевного пресу, 15 разів кожен вправу поточним методом). Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до відпрацювання наступного навчального питання.</p>
<b>III.</b>	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми: звільнення від захвату за кисті зверху; звільнення від захвату за кисті знизу; звільнення

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

## Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів»

### Практичне заняття №5 «Звільнення від захватів, обхватів»

**Навчальна мета заняття:** контроль вивчених прийомів за темою «Звільнення від захватів, обхватів», формування високих морально-психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні значних психофізичних навантажень.

**Кількість годин:** 2 години.

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

#### Навчальні питання:

1. Контроль виконання прийомів звільнення від захватів, обхватів.

#### Література:

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

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

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

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

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

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

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

**Матеріально-технічне забезпечення:** килим для боротьби, свисток, секундомір, протокол контрольного виконання прийомів, оціночна відомість контрольної перевірки.

#### План проведення заняття

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

			навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
II.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Контроль виконання прийомів звільнення від захватів, обхватів:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- звільнення від захвату за кисті зверху;</li> <li>- звільнення від захвату за кисті знизу;</li> <li>- звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом;</li> <li>- звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом;</li> <li>- звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду;</li> <li>- звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду;</li> <li>- звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду;</li> <li>- звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук;</li> <li>- звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</li> </ul> <p><b>Критерії оцінювання прийому:</b>  <b>«відмінно»</b> - якщо завдання виконано впевнено, цілісно, швидко і завершено логічною заключною дією (фіксація партнера з больовим контролем), супроводження партнера або комплекс цих дій тощо);  <b>«добре»</b> - якщо завдання виконане впевнено, із логічним завершенням, але повільно;  <b>«задовільно»</b> - якщо завдання виконане в цілому, але невпевнено</p>	60 хв.	<p>Навчальну групу вишикувати у дві шеренги. Довести основні вимоги щодо дотримання заходів попередження травматизму під час контрольного виконання прийомів. Зосередити увагу тих, що навчаються на доведення прийомів до логічного завершення. Нагадати основні критерії оцінювання контрольного виконання прийомів. Визначити порядок здійснення поточного контролю (прийоми виконувати по вказівці керівника заняття). З числа найбільш підготовлених курсантів (студентів, слухачів) призначити 5 осіб для імітації варіативних дій супротивника (своєчасно здійснювати їх заміну). Контроль прийомів звільнення від захватів, обхватів організувати поточним способом (у випадку недостатнього рівня технічної підготовленості особового складу за темою, контроль прийомів звільнення від захватів, обхватів здійснювати по парам). Визначити порядок руху під час контрольного виконання прийомів (у відповідності до наявної навчально-матеріальної бази). Після цього викликати на початкове положення першого курсанта (студента, слухача),</p>



	(больовий прийом та здушування виконано непереконливо, удари нанесено не акцентовано або не в уразливу точку, захисні дії виконані нераціонально тощо); «незадовільно» - якщо завдання або окремі його елементи не виконані (відсутні захист, фіксація з больовим контролем, завершальні удари, супроводження тощо).		вказати йому, що необхідно виконати та подати команду – «Прийом!». Той, кого контролюють, самостійно виконує призначені прийоми, після чого зупиняється в кінцевому положенні. Виставити у перевірочну відомість оцінки.
<b>III.</b>	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (довести оцінки). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення від захватів, обхватів).

## Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття №1 «Удари та захист від ударів»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

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

2.	Стройові прийоми.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи.	15 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, уваги.
2.	<b>Основна частина – 55 хв.</b>		
1	<b>Вивчення ударних частин рук, ніг:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- головка п'ясних кісток;</li> <li>- ребро долоні;</li> <li>- кінцеві фаланги пальців;</li> <li>- тильна частина кулаку;</li> <li>- лікоть;</li> <li>- коліно;</li> <li>- підйом та ребро стопи;</li> <li>- гомілка.</li> </ul>	55 хв.	<p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 3 кроки між студентами.</p> <p>Перед показом ударних частин рук необхідно навчити студентів правильно формувати кулак для удару.</p> <p>Показати ударні частини рук та ніг.</p>
	<b>Вивчення бойових стійок:</b> <b>Фронтальна</b> – 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. <b>Бокова (лівостороння, правостороння)</b> – 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>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>

	У практиці виділяють три дистанції: дальню, середню та ближню.		
	<p><b>Вивчення способів пересування.</b> Пересування у бойовій стійці:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>кроком звичайним та переставним</b> (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;</li> <li>- <b>стрибком</b> (вперед, назад та у бік). Скачки виконуються так само як кроки, тільки при цьому робиться більш сильний поштовх ногою.</li> <li>- вправа «челнок». Виконується стрибком вперед і одночасним поверненням у вихідне положення.</li> </ul>		<p>Група вишикувана в дві шеренги. Інтервал дистанція 3 кроки між студентами. Подальше вивчення вправи необхідно проводити у парах: В.П. партнерів – бойова стійка (перший номер напроти другого). При виконанні вправи у парах перший номер виконує пересування вперед, другий відповідно назад. Інші пересування – аналогічно.</p> <p>При пересуванні ноги не повинні перехрещуватись та зближатися більше ніж у вихідному положенні.</p> <p>Виконувати з бойової стійки по 5-6 повторень.</p>
	<p><b>Вивчення спеціально-підготовчих вправ:</b></p> <p><b>1. Викид прямих рук вперед.</b> В.П.: фронтальна стійка. Викинути прямі руки перед собою і забрати назад до підборіддя.</p> <p><b>2. Скручування таза.</b></p>		<p>Група вишикувана у дві шеренги. Інтервал дистанція між студентами 2 метри. Кисті стиснуті в кулак. Виконати 15-20 разів.</p>

<p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка. Підняти ліву п'яту від землі та, розвертаючи стопу досередини, різким рухом розвернути таз навколо вертикальної осі тіла.</p> <p><b>3. В «челноке» викид прямої руки вперед.</b></p> <p><b>В.П.:</b> вправа виконується у парах на середній дистанції: один навпроти одного в лівобічній стійці, вага тіла на правій нозі.</p> <p>Перший номер (ПН) товчком правої ноги переносить вагу тіла на ліву ногу та одночасно з цим викидає пряму ліву руку до лівого плеча другого номера (ДН), та за рахунок товчка лівої ноги повертається назад у вихідне положення. ДН пересувається так само: коли ПН намагається дістатися долонею плеча ДН, останній виконує скачок назад та відштовхнувшись правою ногою робить скачок вперед намагаючись дістатись лівого плеча ПН.</p> <p><b>4. Захисні дії від ударів збоку.</b></p> <p><b>В.П.:</b> 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><b>5. Стрибки з поворотом на 180 та 360 градусів через ліве та праве плече.</b></p> <p><b>В.П.:</b> фронтальна стійка.</p>		<p>Виконати 10 разів на кожну ногу.</p> <p>Вправа виконується 1 хвилину.</p> <p>Вправа виконується по хвилині на кожного студента.</p> <p>Виконати вісім стрибків на 180 і 360 градусів.</p>
---	--	--

<p><b>6. Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча, прямо та через бік.</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка. Вага тіла переноситься на ліву ногу, праве коліно прямо піднімається до плеча і повертається на носок у вихідне положення та товчком піднімається до плеча через бік, ті ж самі дії виконуємо лівою ногою.</p> <p><b>7. Підйом зігнутої у коліні ноги до однойменного плеча партнера.</b>  <b>В.П.:</b> 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><b>8. Скручування таза з партнером.</b>  <b>В.П.:</b> 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><b>9. Винос коліна вперед</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка. Винести ногу зігнуту у коліні</p>	<p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок.</p> <p>Вправо виконується по 10 повторень на кожную ногу.</p> <p>Вправа виконується по 10 повторень для кожного.</p> <p>При підйомі коліна опорна нога піднімається на носок, спина рівна, опорна нога у колінному суглобі не згинається.</p> <p>При розвороті стопи, опорна нога піднімається на носок.  Виконати по 5-6 скручувань на кожную ногу.</p> <p>Виконувати вправу у 2 підходи по 30 сек. на кожную ногу по черзі.</p>
---	--

	прямо вперед та утримувати рівновагу на опорній нозі.		
2.2.	<p><b>Вивчення прямих ударів руками:</b>  <b>В.П.:</b> фронтальна стійка.  Удар розпочинається з відштовхування стопи однойменної з рукою, що б'є. Ноги поступово розгинаються у колінних суглобах у той час як навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертається стопа, таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання ліктьового суглоба, а потім виведення плеча руки, яка наносить удар, кулак стиснуто і по найкоротшій траєкторії рухається до цілі. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.</p> <p><b>Прямий удар лівою рукою в голову.</b>  <b>В.П.:</b> 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>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача, інтервал дистанція 2-3 кроки. Вивчення ударів розпочинається з фронтальної стійки. Удари виконуються під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- студент виконує удар рукою і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- студент повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів лівою і правою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати по 10 ударів кожною рукою в цілому в повільному темпі самостійно. 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. Виконати 10 ударів лівою рукою під рахунок викладача по розділах. Виконати 10 ударів лівою рукою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>

<p><b>Прямий удар правою рукою в голову.</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка.          Поштовхом правої ноги в перед переносимо вагу тіла на ліву ногу. Правою рукою виконуємо прямий удар в голову. Під час виконання удару положення рук змінюється з лівостороннього на правостороннє. Правою ногою робимо невеликий крок в перед ставлячи ногу на мисок розвертаючи п'ятку назовні. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>	<p>Удар наноситься на будь-яких дистанціях по щелепі, перенісцю, область серця, під дих. В бойовій стійці прямі удари руками наносяться з місця та при пересуванні.</p> <p>Виконати 10 ударів правою рукою під рахунок викладача по розділах.          Виконати 10 ударів в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
<p><b>Вивчення ударів руками збоку.</b>  <b>В.П.:</b> 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.</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><b>Удар лівою рукою збоку в голову.</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння стійка.          Поштовхом правої ноги вперед робимо невеликий крок лівою ногою з постановкою її на</p>	<p>При ударі лівою рукою збоку у кінцевій фазі удару ліве плече повинне знаходитися біля підборіддя.</p>



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

	<p>ногу виконуємо удар правою рукою в голову знизу. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів правою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
	<p><b>Удар лівою рукою знизу</b> <b>В.П.:</b> 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>У правосторонній стійці удари наносяться у дзеркальному відображенні. Виконати 10 ударів лівою рукою по розділах під рахунок викладача. Потім виконати 10 ударів лівою рукою в цілому самостійно в повільному темпі.</p>
	<p><b>Вивчення ударів руками навідліг:</b> <b>Удар правою рукою навідліг з розворотом тулуба</b> <b>В.П.:</b> лівостороння стійка Поштовхом правої ноги виконати крок лівою ногою праворуч, перенести на неї вагу тіла і одночасно розвертаючись виконати правою рукою удар навідліг в голову. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення. <b>Удар лівою рукою навідліг</b> <b>В.П.:</b> лівостороння стійка Поштовхом правої ноги вперед, виконати невеликий крок лівою ногою і нанести лівою рукою удар на відліг. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p>		<p>При виконанні удару правою рукою праве плече та ліву руку під час нанесення удару необхідно підняти для страхування від можливих зустрічних дій. Удари можуть наноситися прямо у бік і назад. Удари виконуються з бойової стійки під рахунок викладача по розділах. На рахунок «РАЗ!»- студент виконує удар рукою навідліг і залишається в цьому положенні. Викладач звертає увагу на правильність виконання удару, вказує на помилки. На рахунок «ДВА!»- студент повертається у вихідне положення. Виконати по 10 ударів кожною рукою по розділах.</p>

			Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно.
	<p><b>Удари руками зверху В.П.:</b> лівостороння стійка. Правою рукою виконати замах. Зробити невеликий крок правою ногою в перед поставивши її на носок п'ятою назовні, нанести удар з верху ребром долоні правої руки. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення</p>		<p>Виконати по 10 ударів по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів в цілому кожною рукою в повільному темпі самотійно.</p> <p>Найефективніший при ударі по ключиці та шиї.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на відновлення дихання у русі та на місці.	<b>1</b>	Вправи виконувати у повільному темпі. Група в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	<b>2</b>	Шикування в 2 шеренги. Оголосити оцінки студентам, зауваження та позитивні сторони заняття. Вказати на помилки та шляхи їх усунення.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	<b>2</b>	Тренування вивчених вправ.

## Тема № 7 «Удари та захист від ударів»

### Практичне заняття №2 «Удари та захист від ударів»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
2. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№ №	З м і с т	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 20 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, перевірка складу групи, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4хв.	Шикування у 2 шеренги Звернути увагу на стан спортивного одягу та взуття.
2.	Стройові прийоми	1хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.

3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи.	15хв.	Включати вправи для розігріву всіх груп м'язів. Група вишикувана в колону по одному. Дистанція 2-3 кроки.
2.	<b>Основна частина – 55 хв.</b>		
1	<b>Повторення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ.</b>	15хв.	Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між студентами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки.
2.	<b>Повторення нанесення прямих ударів руками, ударів руками збоку, знизу, зверху та навідліг.</b>  <b>Повторення захисту від прямих ударів руками, ударів руками збоку, ударів руками знизу, ударів руками зверху, ударів руками навідліг.</b>	15хв.	Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між студентами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі. Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє студентів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, нирком), потім – навпаки.

			Виконати по 10 ударів і захистів від них.
3	<p><b>Вивчення прямого удару ногою (проникаючого, із захлестом).</b>  <b>В.П.:</b> лівостороння бойова стійка. При проникаючому ударі лівою ногою вага тіла переноситься на праву ногу, потім, піднімається ліва нога зігнута у колінному суглобі, стопа ударної ноги знаходиться не нижче рівня коліна опорної ноги, після чого, опорна нога випрямляється, за цим вперед виводиться таз, як тільки проекція центру ваги опиняється на носку опорної ноги, ударна нога різко розгинається у коліні. У кінцевій фазі удару таз виведено уперед ноги розігнуті живіт на видиху втягнуто, підборіддя опущено на груди. Виконавши удар обов'язково повернутися у вихідне положення.</p> <p>При ударі ногою з захлестом різким рухом підняти праву ногу зігнуту у колінному суглобі вгору, використовуючи рух стегна вперед і розгинаючи ліву ногу у колінному суглобі нанести удар в уразливі місця (пах, живіт, колінний суглоб).</p>	25хв.	<p>Тулуб значно не відклоняється за проекцією п'яти опорної ноги.</p> <p>Удар наноситься як у голову так і в тулуб.</p> <p>Ударна частина – підошви частиною 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 самостійно.</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 самостійно.</p>
	<b>Вивчення прямого удару ногою (ребром стопи: прямо, убік, назад)</b>		Ударна частина – ребро стопи.
	<p><b>Удар ребром стопи прямо.</b>  <b>В.П.:</b> лівобічна стійка. Перенести вагу тіла на праву ногу, підняти ліву ногу догори-вбік зігнувши її у колінному суглобі, стопа ударної ноги повинна знаходитися не нижче рівня опорної ноги, використовуючи рух тазу і розгинаючи ногу, нанести удар і повернутися у вихідне положення.</p>		<p>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><b>Удар ребром стопи убік.</b>  <b>В.П.:</b> лівобічна стійка. Перенести вагу тіла на праву ногу, наступним, підняти зігнуту у коліні ліву ногу догори та спрямувати у бік противника. Нанести удар різким розгинанням колінного суглоба лівої ноги за рахунок руху тазу. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.</p>	<p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по десять ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.</p>
<p><b>Удар ребром стопи назад.</b>  <b>В.П.:</b> 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>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><b>Вивчення бокового удару ногою (у стегно, у тулуб).</b>  <b>Боковий удар ногою у тулуб.</b>  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 направленню удару. Одночасно нога яка б'є, різко розгинається у коліні. У момент нанесення удару стопа опорної ноги розвернута на</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 частину стегна.</p> <p>Удари виконуються під рахунок викладача.</p> <p>Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача.</p>

	90 градусів. У кінці ударного руху ноги випрямлені, таз виведено і розвернуто до середини, підборіддя опущено на груди і закрите плечем. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення. Ударна частина – гомілка.		Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.
	<b>Боковий удар ногою у стегно.</b> Удар виконується так само як удар у тулуб, тільки опорна нога при нанесенні удару підсідає та знаходиться на всій стопі. Після нанесення удару повернутися у вихідне положення.		Удари виконуються під рахунок викладача. Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою по розділах під рахунок викладача. Виконати по 10 ударів правою і лівою ногою в цілому в повільному темпі самостійно.
3.	<b>Заключна частина - 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на відновлення дихання в русі та на місці.	<b>1</b>	Виконуються у повільному темпі. Група знаходиться в колону по одному.
3.2.	Підведення підсумків заняття.	<b>2</b>	Оголосити оцінки студентів, зауваження та позитивні сторони заняття.
3.3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	<b>2</b>	Тренування вивченого матеріалу.



## Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття №1 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
2. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина = 15 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, перевірка складу групи, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи у парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	<b>Основна частина 60 хв.</b>		
1.	<b>Вивчення техніки захисту від удару ножем зверху.</b>	30 хв.	Назвати прийом, зразково його показати в цілому. Показати

	<p><b><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою зверху.</i></b>  <b><i>Виконання прийому</i></b>  На рахунок 1:  Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку.  На рахунок 2:  Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні.  На рахунок 3:  Перевернути його у положення лежачи на животі та упертися коліном лівої ноги у поперек чи лопатку та обеззброїти супротивника.  На рахунок 4:  Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p>прийом по частинах: на чотири рахунки.  Склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!» Після засвоєння техніки захисту першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування захисних дій від ударів ножем проводити груповим методом.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
2.	<p><b><i>Вивчення техніки захисту від удару ножем збоку.</i></b>  <b><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем збоку в шию.</i></b>  <b><i>Виконання прийому</i></b>  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>30 хв.</p> <p>Назвати прийом, зразково його показати в цілому.  Показати прийом по частинах на чотири рахунки.</p> <p>Організація групи така ж сама.</p>

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

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

## Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття №2 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
2. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт, перевірка складу групи, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	У дві шеренги . Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
3.	Спеціальні підготовчі вправи. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів
2	Основна частина – 60 хв.		

1.	<p><b>Повторити техніку захисту від удару ножем зверху.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</b>  Виконання прийому:  На рахунок 1:  Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою захопити його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах.  На рахунок 2:  Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки назовні. Перевернути супротивника у положення лежачи на животі, упертися коліном лівої ноги у поперек чи лопатку та обеззброїти його. Перевести супротивника у положення супроводження.</p>	10 хв.	<p>Показати виконання прийому на два рахунки.  Група вишикувана обличчям один до одного.  Склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші нападають, другі захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножем проводити методом групового тренування.  Звернути особливу увагу студентів 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><b>Повторити техніку захисту від удару ножем збоку.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку в шию.</b>  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 захопити праве</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.  Показати виконання прийому на два рахунки.  Повторити вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Блокування виконувати обов'язково в початковій фазі удару!</p>

<p>зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>На рахунок 2: З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>Тренування захисту від ударів ножом 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><b>Повторити техніку захисту від удару ножом знизу.</b> <b><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою знизу в живіт.</i></b> Виконання прийому.</p> <p>На рахунок 1: З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою за лікоть супротивника та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>На рахунок 2: Поставити праву ногу назад, перенести вагу свого тіла назад, одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його на супроводження за допомогою больового контролю.</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Показати виконання прийому в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Склад групи поділяється на перший та другий номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Тренування ударів ножом проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Звернути особливу увагу студентів 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><b>Вивчити захист від удару ножем прямо.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем прямо.</b>  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 ліворуч, натиснути на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.  На рахунок 4:  Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину, передпліччям правої руки упертися супротивнику в шию та виконати його переведення у положення супроводження.</p>	30 хв.	<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах. 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 нападника.  Удар в уразливу точку позначати обов'язково!  Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».  Тренування ударів ножем проводити одночасним, або методом групового тренування.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	<p><b>Вивчити захист від удару ножем навідліг.</b>  <b>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем навідліг в шию.</b>  Виконання прийому:  На рахунок 1:  Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження, одночасно виконати півоберта</p>		<p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Показати прийом по частинах. Склад групи поділяється на перші та другі номери. Вивчати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».  Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші - захищаються».</p>



	<p>праворуч блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) своїм передпліччям.</p> <p>На рахунок 2: Продовжуючи обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника.</p> <p>На рахунок 3: Виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</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. Тренування ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі. Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p> <p>Подати команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
<b>3</b>	Заключна частина –5 хв.		
1.	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	<b>1 хв.</b>	Група в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

## Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

### Практичне заняття №3 «Захист від загрози холодною зброєю»

**Навчальна мета заняття:** контроль прийомів обеззброєння супротивників.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

**Навчальні питання:**

1. Контроль захисту від загрози холодною зброєю.

**Література:**

1. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
2. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>			
1.	Шикування, рапорт, перевірка складу групи, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	У дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах і простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
<b>Основна частина – 60 хв.</b>			
1.	<b>Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача</b>	20 хв.	Два студента знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до

			одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом. Оцінювати правильність техніки виконання прийому.
3.	<b>Контроль захисту від удару ножем зверху</b>  <b>Контроль захисту від удару ножем збоку</b>  <b>Контроль захисту від удару ножем знизу</b>  <b>Контроль захисту від удару ножем прямо</b>  <b>Контроль захисту від удару ножем навідліг</b>	40 хв.	Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.  Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.
	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група в колону по одному, дистанція три кроки, кожному вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки. Відзначити найкращих студентів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

## **Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальної зброї»**

### **Практичне заняття №1 «Захист від загрози вогнепальної зброї»**

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю; сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки; удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### **Навчальні питання:**

1. Вивчення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вивчення обеззброювання правопорушника при намаганні витягти зброю спереду, ззаду, збоку.

#### **Література:**

1. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

### **План проведення заняття**

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань	2 хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
2.	Стройові прийоми на місці та у русі	1 хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи. Розминка №3	12хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<p><b>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову (груди)</b>  В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову  На рахунок 1:  ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.  На рахунок 2:  захоплює руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою,  На рахунок 3:  - виконує важіль руки досередини.  На рахунок 4:  - виконує загинання руки ДН за його спину та переводить його на супроводження.  <b>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт</b>  В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який</p>	30хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.  Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери.  За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.  За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Звернути увагу на закручування руки противника досередини</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті».</p> <p>Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди  Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік</p>

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

<p><b>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b>  <b>- з кобури працівника спереду</b>  В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.  На рахунок 1:  Захопити руку нападника,  На рахунок 2:  з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.  На рахунок 3:  заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.  <b>- з кобури працівника збоку</b>  В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.  На рахунок 1:  захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°  На рахунок 2:  нанести удар рукою йому у підборіддя  На рахунок 3:  виконати важіль руки через передпліччя  На рахунок 4:  дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання  <b>- з кобури працівника ззаду</b>  В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.  На рахунок 1:  Захопити лівою рукою кисть</p>	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки.  Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки забезпечивши собі безпеку від 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</p>
---	---

	<p>супротивника за зап'ястя на рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3: Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		<p>попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
2.4	<p><b>Вивчити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці. ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження</p>		<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача студенти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому Кількість повторень 5-7</p>
2.	<p><b>Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b> <b>- із – за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН. На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть. На рахунок 2:</p>	30хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>



	<p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину</p> <p>На рахунок 4: застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>		Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1: ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2: наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу</p> <p>На рахунок 4: Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шиккування у дві шеренги	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі.
2.	Підведення підсумків заняття	2 хв.	Оголосити оцінки студентів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2 хв.	Обов'язково запропонувати студентам виконувати

			вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання
--	--	--	---

## Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальної зброї»

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

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю; сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки; удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

**Матеріально-технічне забезпечення:** килим для боротьби, муляжі пістолетів, муляж рушниць, свисток, секундомір.

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього	2хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан

	вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під час відпрацювання навчальних питань		спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках
2.	Стройові прийоми на місці та у русі	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи. Розминка №3	12хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</b> В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову. ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.	15хв.	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. За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується в цілому на один рахунок. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.
	<b>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</b> В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці. ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини,		Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.  За командою викладача студенти міняються ролями.  Прийом виконується в цілому Кількість повторень 5-7

	обеззброює ДН і переводить його на супроводження		
2.	<p><b>Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</b></p> <p><b>- із – за поясу</b> В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН. На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН 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 ДН за спину На рахунок 4: застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження</p>	15хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями</p>
	<p><b>- із внутрішньої кишені</b> В.П. – ПН стоїть праворуч ДН. На рахунок 1: ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, 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</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають. За командою викладача міняються ролями. Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p>

	вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження		Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.
3.	<p><b>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</b></p> <p><b>- з кобури працівника спереду</b> В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. На рахунок 1: Захопити руку нападника, На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання. <b>- з кобури працівника збоку</b> В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку. На рахунок 1: захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180° На рахунок 2: нанести удар рукою йому у підборіддя На рахунок 3: виконати важіль руки через передпліччя На рахунок 4: дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання <b>- з кобури працівника ззаду</b></p>	15хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути убік після виконання кидка або загинання руки за спину. І тільки забезпечивши собі безпеку від 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>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя</p> <p>на рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя</p> <p>На рахунок 3: Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання</p>		<p>Удар можна наносити не тільки рукою, але й ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p> <p>Виконуючи загинання руки за спину «ривком», удар можна нанести і ліктем навідліг у голову</p>
4.	<p><b>Вивчення захисту від загрози рушницею ззаду у спину впритул</b></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>	15хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>

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



## Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальної зброї»

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

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів способам захисту від загрози вогнепальною зброєю; сприяти розвитку морально – вольових та фізичних якостей на заняттях із фізичної підготовки; удосконалювати техніку раніше вивчених прийомів та дій

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивна зала.

#### Навчальні питання:

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

#### Література:

1. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
2. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
3. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

#### План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
1.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Шикування, рапорт, перекличка, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття. Нагадати про заходи особистої безпеки під	2хв.	Шикування у дві шеренги. Звернути увагу на стан спортивної форми та взуття, підстрижку нігтів на руках

	час відпрацювання навчальних питань		
2.	Стройові прийоми на місці та у русі	1хв.	Проводиться з метою організації навчальної групи
3.	Загально-розвиваючи та спеціальні вправи. Розминка №3	12хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрацію уваги
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
2.1	<b>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю спереду</b> В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.	10хв.	Виконання вправи в цілому. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується в цілому на один рахунок. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.
	<b>Повторити захист від загрози вогнепальною зброєю ззаду (пістолет у лівій руці)</b>	.	Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище. За командою викладача студенти міняються ролями. Прийом виконується в цілому Кількість повторень 5-7
2.	<b>Повторення захисту від загрози рушницею спереду з близької відстані</b> 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:	10хв.	Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.  Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою

	<p>лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>		викладача міняються ролями.
	<p><b>Повторення захисту від загрози рушницею ззаду у спину впритул в цілому.</b> В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p>		Розказати, 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.
3.	<p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову.</b></p> <p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.</b></p> <p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).</b></p> <p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.</b></p> <p><b>Контроль засвоєння обеззброювання при намаганні злочинця витягти</b></p>	40хв.	<p>Нагадати, зразково показати вправу (прийом) в цілому (на один рахунок).</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному студенту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку;</li> <li>- не відійшов з лінії атаки;</li> <li>- при виконання будь-якого важеля руки не виконується</li> </ul>

	<p><b>зброю спереду:</b> із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.</p> <p><b>Контроль засвоєння захисту при намагання злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.</b></p> <p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.</b></p> <p><b>Контроль засвоєння захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.</b></p>		<p>виведення супротивника із рівноваги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зброя залишається без контролю;</li> <li>- при конвоюванні лікоть загнутої руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно.</li> </ul> <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами студентів (пара – на кожного викладача), решта студентів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p>
3.	<b>Заключна частина – 5 хв.</b>		
3.1	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шиккування у дві шеренги	1хв.	Вправи виконувати у повільному темпі.
3.2	Підведення підсумків заняття	2хв.	Оголосити оцінки студентів, відзначити кращих та вказати на недоліки під час відпрацювання навчальних питань
3.3	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	2хв.	Обов'язково запропонувати студентам виконувати вправи на гнучкість в суглобах під час самостійного виконання

## Тема № 1 «Легка атлетика»

### Практичне заняття №3 «Легка атлетика»

**Навчальна мета заняття:** навчити студентів «Човниковому бігу»; повторення техніки бігу на короткі та середні дистанції, «Естафетного бігу»; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

**Кількість годин:** 2 години.

**Місце проведення:** спортивний майданчик, стадіон, легкоатлетична доріжка.

#### Навчальні питання:

1. Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця»
2. Вивчення техніки «Човникового бігу» ( 4х9м, 10х10 м).
3. Повторення техніки «Естафетного бігу»;

#### Література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» постанова ВР [№ 3809-ХІІ від 24.12.93](#), ВВР, 1994, № 14, ст.81 <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
3. Гогін О. «Легка атлетика» навчальний посібник. Харків «ОВС», 2010 - 395с.,

**Матеріально-технічне забезпечення:** секундомір, стартовий прапорець.

#### План проведення

№	Зміст	Час	Організаційно – методичні вказівки
I.	<b>Підготовча частина – 15 хв.</b>		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу групи; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.

2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2.	<b>Основна частина – 60 хв.</b>		
1.	<b>Повторення техніки «Стрибку у довжину з місця»:</b>	20 хв.	Виконати -2-3 стрибка з поступовим наростанням довжини -1-2 на максимальну відстань. Організувати надання страхування підчас стрибків.
2.	<b>Вивчення техніки човникового бігу. Човниковий біг (4 x 9 метрів)</b> Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот). Обладнання. Секундомір, що фіксує десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром лінії, 2 дерев'яні кубики (5x5 сантиметрів) За командою «На старт» учасник займає положення високого страту за стартовою лінією. За командою «Руш» він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається	20 хв.	Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де використовується, що розвиває, контрольні нормативи. Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.  Пробігти дистанцію: - у середньому темпі - 1 раз - у швидкому темпі – 1 раз  Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання, де

	<p>бігом назад і кладе його в стартове коло.</p> <p><b>Човниковий біг (10x10 метрів)</b></p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот).</p> <p>Умови виконання.</p> <p>Рівний майданчик, розмічений лініями старту і повороту через 10 метрів, 3 положення високого старту учасник за командою «Руш», пробігає 10 метрів, торкається землі рукою за лінією повороту, повертається кругом і таким же чином пробігає ще 9 відрізків по 10 метрів. Розучування провести в цілому.</p>		<p>використовується, що розвиває, контрольні нормативи.</p> <p>Результатом тестування є час витрачений на випробування.</p> <p>Кожний учасник має одну спробу. При повороті необхідно змінювати нахил в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, частота бігу висока. Нахил тулубу вперед при виході з розвороту.</p> <p>Пробігти дистанцію:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у середньому темпі - 1 раз</li> <li>- у швидкому темпі – 1 раз</li> </ul>
3.	<p><b>Повторення техніки естафетного бігу</b></p> <p>Передача естафетної палички:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на місці</li> <li>- у повільному темпі</li> <li>- у середньому темпі</li> <li>- у швидкому темпі</li> </ul>	20 хв.	<p>Нагадати умови естафетного бігу. Провести тренування підготовчих вправ:</p> <p>Кожну вправу повторити 1-2 рази. Поділити групу на 3 команди, пояснити умови проведення естафети, розподілити учасників по етапах. Учасникам першого етапу видати естафетні палички. Провести естафету 2-3 рази.</p>
3.	<b>Заклучна частина – 5 хв.</b>		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

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

#### Основна:

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
6. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
7. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
8. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
9. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
10. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
11. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
12. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Платонов В.Н. – Київ, Олімпійська література, 2015 г. – 806 с.
13. Артем'єв В.О., Колесніков В.В.. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
14. Артем'єв В.О., Колесніков В.В.. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/13.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)
15. Колесніков В.В. Способи ефективного застосування гумового кийка. Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2018. – 23 с.
16. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
17. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.



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

19. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)

20. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)

21. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.

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

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

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

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

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

#### **Допоміжна:**

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді; навчально- методичний посібник М.М. Бака, В. П. Корж. – К. 2014. – 464с;

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

3. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Харків, 2010 – 77с. [https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko\\_Viktor/Samozakhyst.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf)

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

#### **Інформаційні ресурси:**

1. <http://sambo.net.ua> - сайт федерації самбо України.

2. <https://frb.org.ua> – сайт федерація рукопашного бою.

3. <http://policehortihg.pcma.org.ua> – сайт федерації поліцейського хортінгу України.