

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» вибіркового
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

081 Право (Поліцейські)
набір 2020 року

Вінниця - 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

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

СХВАЛЕНО

Вченою радою
факультету № 3
Протокол від 29.08.2023 № 8

ПОГОДЖЕНО

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

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

Розробники:

Тема № 1 «Легка атлетика»:

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

Тема № 2 «Гімнастика»:

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

Тема № 3 «Спортивні ігри»:

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Тема № 4 «Подолання перешкод»

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»:

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович

Викладач кафедри ст. лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»:

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Тема № 7 «Удари та захист від ударів»:

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Старший викладач кафедри, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

Тема № 8 «Способи затримання»:

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»:

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Викладач кафедри, майор поліції Лукін Богдан Павлович.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»:

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»:

Професор кафедри, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора Андрій Володимирович.

Старший викладач кафедри Колесніков Віктор Володимирович.

Старший викладач, капітан поліції Константинов Дмитро Вадимович.

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»:

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Старший викладач кафедри Бутенко Костянтин Валерійович.

Викладач кафедри, майор поліції Надутий Андрій Валерійович.

Тема № 13 «Розв'язання квестових «ситуативних завдань»:

Т.в.о. завідувача кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик Микола Олександрович.

Доцент кафедри, кандидат педагогічних наук, доцент, підполковник поліції Колісніченко Владислав Васильович.

Викладач кафедри, старший лейтенант поліції Бурхайло Владислав Андрійович.

Рецензенти:

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

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

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

| Номер та назва навчальної теми | Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни | | | | | | Література, сторінки | Вид контролю |
|--|--|--------|-------------|-------------------|-------------|-------------------|----------------------|---------------|
| | Всього | з них: | | | | | | |
| | | Лекції | Семінарські | Практичні заняття | Лабораторні | Самостійна робота | | |
| Семестр № 3 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 2 | - | - | 2 | - | - | | ПК (залік) |
| Тема №2 «Гімнастика» | 2 | - | - | 2 | - | - | | |
| Тема № 4 «Подолання перешкод» | 8 | - | - | 8 | - | - | | |
| Тема № 3 «Спортивні ігри» | 6 | - | - | 6 | - | - | | |
| Тема №12 «Способи взаємодопомоги» | 6 | - | - | 6 | - | - | | |
| Тема 5 «Спеціальні підготовчі вправи» | 6 | - | - | 6 | - | - | | |
| Всього за семестр № 3 | 30 | - | - | 30 | - | | - | |
| Семестр № 4 | | | | | | | | |
| Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | | ПК (залік) |
| Тема №7 «Удари та захист від ударів» | 8 | - | - | 6 | - | 2 | | |
| Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів» | 10 | - | - | 6 | - | 4 | | |
| Тема № 8 «Способи затримання». | 10 | - | - | 6 | - | 4 | | |
| Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 12 | - | - | 8 | - | 4 | | |
| Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 12 | - | - | 8 | - | 4 | | |

| | | | | | | | | |
|---|------------|---|---|------------|---|-----------|---|-----------------|
| Всього» за семестр № 4 | 60 | - | - | 40 | - | 20 | | |
| Всього за навчальний рік | 90 | - | - | 70 | - | 20 | - | |
| Семестр № 5 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 8 | - | - | 8 | - | - | | ПК (залік) |
| Тема №2 «Гімнастика» | 8 | - | - | 8 | - | - | | |
| Тема №7 «Удари та захист від ударів» | 6 | - | - | 6 | - | - | | |
| Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 4 | - | - | 4 | - | - | | |
| Тема № 8 «Способи затримання» | 4 | - | - | 4 | | - | | |
| Всього за семестр № 5 | 30 | - | - | 30 | | - | | |
| Семестр № 6 | | | | | | | | |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 10 | - | - | 6 | - | 4 | | ПК (залік) |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 10 | - | - | 6 | - | 4 | | |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 10 | - | - | 6 | - | 4 | | |
| Тема 2 «Гімнастика» | 4 | | | 4 | | - | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 4 | - | - | 4 | - | | | |
| Тема № 4 «Подолання перешкод» | 7 | - | - | 4 | - | 3 | | |
| Всього» за семестр № 6 | 45 | - | - | 30 | - | 15 | - | |
| Всього за навчальний рік | 75 | - | - | 60 | - | 15 | | |
| Семестр № 7 | | | | | | | | |
| Тема № 1 «Легка атлетика» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | | ПК (екзамен) |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | | |
| Тема №4 «Подолання смуги перешкод» | 9 | - | - | 8 | | 1 | | |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 8 | - | - | 8 | - | 0 | | |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 8 | - | - | 8 | - | 0 | | |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 8 | - | - | 8 | - | 0 | | |
| Всього за семестр № 7 | 45 | - | | 40 | - | 5 | - | |
| Всього за навчальний рік | 45 | - | | 40 | | 5 | - | |
| Всього за період навчання | 330 | - | | 260 | | 70 | - | |

2. Організаційно-методичні вказівки до практичних занять.

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 3 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття::

- вивчення техніки виконання човникового бігу;
- контроль бігу на 100 м. та 1000 м;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

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

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

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

4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери на кожного студента
4. Свисток

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | | <p>відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |
| 2. | <p>Вивчення техніки виконання човникового бігу.</p> <p>Максимальні прискорення 3-6 м</p> <p>Біг з низького старту 5-6 м</p> <p>Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити дії за командами: «На старт», «Увага», «Руш».</p> <p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки. Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <p>-5-6 разів -5-6разів -5-6 разів</p> <p>Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.</p> |
| 3. | Контроль бігу на 100 м. | 15 хв. | <p>Довести порядок проведення контролю.</p> <ul style="list-style-type: none"> - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - контроль нормативів |
| 4. | Контроль бігу на 1000 м.: | 20 хв. | <p>Поділити особовий склад групи на два забіги.</p> <p>Після фінішу кожному</p> |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | | | <p>учаснику необхідно пройти, або пробігти у повільному темпі 200 м. для відновлення дихання.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки високого старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м; - контроль нормативів. |
| 3 | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 3: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих, спеціальних, силових вправ, надання допомоги та страхування на заняттях з гімнастики;

- проведення контролю вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (ч, ж.);
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.
2. Вдосконалення техніки виконання способів надання допомоги та страхування.
3. Контроль вправ «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (ч, ж)
4. Комплексне тренування.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----------|---|--------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі 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 перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 1. | <p>Вдосконалення техніки виконання стройових прийомів, загально-розвиваючих та спеціальних вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - гімнастична стійка; - положення наскоку та зіскоку зі снаряду; - вихід зі строю до снаряду; - повернення до строю після виконання вправи. | 15 хв. | <p>Група в двошереножному строю. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.</p> <p>Для прийняття гімнастичної стійки подається команда: «Гімнастичну стійку прийняти!». При цьому, відставляється права нога в бік на ширину плечей, а руки заводяться за спину.</p> <p>Положення наскоку та зіскоку зі снаряду вивчається на 4 рахунки: 1- положення наскоку, 2 - стрибок вгору, 3 - положення зіскоку, 4- стройова стійка. Під час вдосконалення техніки виконання вправ особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки виконання способів надання допомоги та страхування.</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання допомоги та страхування, стоячи позаду, збоку, (справа, зліва).</p> <p>вдосконалення провести груповим способом, спочатку на високій перекладині, потім на брусах.</p> |
| 3. | <p>Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ч, ж).</p> | 15 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Звернути увагу на техніку виконання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| 4. | Комплексне тренування; «Підтягування на високій перекладині», «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «Піднімання тулуба з положення сидячи на гімнастичній лавці» | 15 хв. | Кожну вправу повторити у 3-х серіях круговим методом, без відпочинку: 1-а серія – у середньому темпі повторити 8-10 разів; 2-а серія – в швидкому темпі повторити 8-10 разів кожную вправу; 3-а серія – у повільному темпі із затримкою у кінцевому положенні 2-3 секунди 8-10 разів. Відпочинок між серіями – 1 хв. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити результати та оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 1 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- вивчити технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання;
- вивчити подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень;

– розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання

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

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

Література

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

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

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

3. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.
4. Граната.

План проведення заняття

| | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|---|------------------|--|
| | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два, з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання.</p> <p>1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу).</p> <p>2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м.</p> | 10 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки.</p> <p>Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та</p> |

| | |
|---|---|
| <p>3. Рів завширшки 2;2.5,3 м., глибиною 1 м.</p> <p>4. Лабіринт довжиною 6 м., шириною 2 м., висотою 1 м. (кількість проходів – 10 , ширина проходу 0.5 м.).</p> <p>5. Паркан заввишки 2 м., товщиною 0.25 м., із нахиленою дошкою довжиною 3.2 м., шириною 0.25-0.3 м.</p> <p>6. Зруйнований міст заввишки 2 м., який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0.2x0.2 м.): перший довжиною 2 м., другий – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 1 м.), третій – 3.8 м., із вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2.8 м.). Розриви між початками балок – 1 м., на початку другого і третього відрізка балки і наприкінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома щаблями.</p> <p>7. Зруйнована драбина шириною 2 м. (висота щаблів 0.8; 1.2; 1.5 і 1.8 м., відстань між щаблями – 1.2 м. У вищій сходинки – нахилена драбина 2.3 м., із чотирма щаблями).</p> <p>8. Стіна висотою 1.1 м., шириною 2.6 м., товщиною 0.4 м., із двома отворами (нижній розміром 1x0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5x0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1x2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1x1 м.; у задній стінці колодязя щілина розміром 1x0.5 м., що</p> | <p>порядок їх подолання у напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.</p> |
|---|---|

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>з'єднує колодязь із перекриттям ходом сполучення глибиною 1.5 м., довжиною 8 м. із одним вигином. Відстань від колодязя до траншеї – 6 м.).</p> <p>10. Траншея глибиною 1.5 м., шириною 1 м.</p> <p>11. Бігова доріжка шириною 2 м., довжиною 100 м.</p> | | |
| 2. | <p>Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p> <p>- техніка подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> <p>- техніка подолання лабіринту.</p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок,</p> | 50 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Вивчення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення стрибку через яму с піском; 2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; 3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість. <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед. <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання</p> |

| | |
|--|---|
| <p>тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p>-техніка подолання паркану. Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стіл, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p> <p>- техніка подолання зруйнованого мосту. Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p> | <p>способом маятник, приставним кроком, зацепом. Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин , може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. <p>Вивчення проводити по розділеннях, в цілому у повільному та середньому темпі, поточним методом. Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим</p> |
|--|---|

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

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 2 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- вивчити подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень;
- розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод

Навчальні питання

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

3. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.

Література

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.
4. Граната.

План проведення заняття

| | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|----|---|------------------|---|
| | Підготовча частина 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два, з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод зруйнованої драбини, цегляної стіни, траншеї, ходів сполучення, метання гранати).</p> <p>- подолання зруйнованої драбини.</p> <p>Техніка подолання зруйнованої драбини використовується при подоланні різновисоких перешкод, розташованих на обмеженій ділянці (стінки, забори, повалені дерева).</p> | 5 хв. | <p>Техніка виконання подолання зруйнованої драбини включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - подолання щаблів зруйнованої драбини різної висоти з обов'язковим торканням землі між щаблями (перший спосіб – з опорою на руку та ногу, другий спосіб - з опорою на груди); - подолання щаблів похилої драбини (у зворотному напрямку); - подолання зруйнованої драбини з послідовним наступанням на щаблі (у зворотньому напрямку) . <p>Організувати допомогу та страхування.</p> |

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

| | | |
|--|---|---|
| | <p>тримання, замах, кидок) органічно взаємопов'язані.</p> <p>Кидок може виконуватись з різних вихідних положень як по статичним, так і по рухомим цілям (отвори вікон, дверей, бронетехніка, вогневі пункти).</p> <p>- вистрибування з колодязя, або траншеї.</p> <p>Техніка подолання перешкоди використовується під час вистрибування із люків, ям. Колодязів, траншей, підвалів глибиною до 2 м.</p> <p>2. Повторення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p> <p>- техніка подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6- 0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> | <p>метання гранати проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>5 хв. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Вивчення вистрибування із колодязя, або траншеї проводити за допомогою підготовчих вправ, та по розділенням на чотири рахунки.</p> <p>5 хв. Організувати допомогу та страхування. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу.</p> <p>Повторення проводити поточним методом за допомогою підготовчих вправ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторення стрибку через яму с піском; 2. Повторення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.; 3. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м. 4. Повторення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість. <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ногою вперед. <p>Організувати допомогу та</p> |
|--|---|---|

| | | | |
|--|---|-------|---|
| | <p>- техніки подолання лабіринту. Техніка подолання лабіринту використовується під час подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> | 5 хв. | <p>страхування. Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніки виконання способом маятник, приставним кроком, зацепом.</p> |
| | <p>- техніки подолання паркану. Техніка перелізання паркану використовується, для подолання високих вертикальних перешкод (стін, заборів висотою 2-2.2 м., влізання у вікна будинків, на дахи споруд).</p> | 5 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання в залежності від обставин, може бути :</p> <ul style="list-style-type: none"> - з опорою на стегно; - з опорою на руку і ногу; - з опорою на груди. <p>Організувати страхування від падіння на місці приземлення.</p> |
| | <p>- техніки подолання зруйнованого мосту. Техніка подолання зруйнованого моста використовується при подоланні (ровів, струмків, байраків), по перекинутій через них опорі (колода, балки, дошка, рейки, повалені дерева, при стрибках із перешкод і споруд, висотою до 2 м.).</p> | 5 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує вправу. Техніка виконання включає такі дії :</p> <ul style="list-style-type: none"> - залітання по вертикальній драбині; - пересування балками моста в один та другий бік; - стрибок вглибину (з моста). - збігання по нахиленій дошці. <p>Організувати страхування стоячи на землі під перешкодою, рухаючись одночасно з виконуючим</p> |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| 3. | Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому. | 10 хв. | вправу за напрямком руху Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 3 | Заклучна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4 : «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 3: «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- повторити подолання єдиної смуги перешкод в перед в цілому;
- вивчити подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому;

- вивчити подолання єдиної смуги перешкод в цілому;
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.
- розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання

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

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.
4. Граната.

План проведення заняття

| | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|--|----------------------------------|----------------------|---|
| | Підготовча частина 15 хв. | | |

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

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку вперед в цілому. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Повторення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 2. | Вивчення подолання єдиної смуги перешкод у зворотному напрямку в цілому. | 20 хв. | Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання. |
| 3. | Вивчення подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 20 хв. | Методика вивчення, аналогічна вивченню попереднього питання. |
| 3 | Заклучна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| | | | матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4 : «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 4 «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- контроль подолання єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, спритності, витривалості та швидкості.
- виховання морально-вольових якостей: сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.
4. Граната.

План проведення заняття

| | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|--|-------|--------------|-------------------------------------|
|--|-------|--------------|-------------------------------------|

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | | | закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Контроль подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 60 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Контроль проводити контрольним методом по 2 чоловіки у забігу. Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог. Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод. Забезпечити страхування. |
| 3 | Заклучна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення результатів та оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 3 : «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 1 «Спортивні ігри»»

Мета заняття:

- ознайомити з основними положеннями правил гри у футбол;
- вивчити техніку ударів по м'ячу та прийому (зупинки м'яча);
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

Навчальні питання

1. Ознайомлення з основними положеннями правил гри у футбол.
2. Вивчення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча.
3. Проведення двосторонніх навчальних ігор.

Література

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

План проведення заняття

| №№ | З м і с т | Час (хв). | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|--|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина - 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу; | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Ознайомлення зі змістом та основними положеннями Правил гри у футбол.</p> <p>У грі беруть участь дві команди. Кожна складається із десяти польових гравців та воротаря. Мета команд – забити м'яч у ворота суперника і не пропустити у свої.</p> | 15 хв. | <p>Пояснити курсантам зміст гри та основні положення Правил із футболу.</p> <p>Під час суддівства двосторонніх навчальних ігор вказувати на порушення Правил гри у футбол та їх покарання.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>Команда, яка протягом гри забила більшу кількість м'ячів, стає переможницею. Якщо не було забито жодного м'яча або обидві команди забили однакову кількість м'ячів - гра вважається зіграною внічию.</p> <p>У Правилах із футболу розглянути питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поле для гри; - м'яч та кількість гравців; - екіпіювання гравців; - суддя та асистенти арбітра; - початок та тривалість гри; - м'яч у грі та м'яч поза грою - положення «поза грою»; - порушення Правил і некоректна поведінка гравців; - штрафний і вільний удари; - 11-метровий удар; - вкидання м'яча, удар від воріт, кутовий удар. | | <p>Надавати можливість курсантам самостійно проводити суддівство двосторонніх навчальних ігор з метою кращого засвоєння Правил гри у футбол.</p> |
| 2. | <p>Вивчення техніки ударів по м'ячу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Удари по м'ячу ногою – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, головою. - Удар по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Поставити опорну ногу позаду-збоку від м'яча на 10-15 см. Стопу ноги, що б'є, розвернути до м'яча таким чином, щоб її нижня частина знаходилася в 6-7 см від поверхні м'яча . З цього положення ногу, що б'є, трохи відвести назад і нанести удар по середині м'яча або нижче його центру. - Вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною | 20 хв. | <p>Ознайомити курсантів з видами ударів по м'ячу ногою, головою.</p> <p>Використовується при коротких та середніх передачах, ударах по воротах з близької відстані</p> <p>Виконуються у двошереножному строю. Дистанція, інтервал - 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на</p> |

| | |
|--|---|
| <p>СТОПИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів стоячи, без м'яча – 10-12 разів; - удари по м'ячу з одного кроку – 20-22 рази; - те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 15-16 разів; - передачі м'яча низом, верхом – 12-14 разів; - передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 14-16 разів. - Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому. Поставити опорну ногу, ледь зігнуту в колінному суглобі, на зовнішню частину стопи у 20-30 см в стороні від м'яча. Ногу, що б'є, занести назад до максимуму, трохи випрямити і вдарити нижче центру м'яча або на рівні його центральної точки. Вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому: <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів – 10-12 разів; - удари по нерухомому м'ячу – 12-14 разів; - теж саме з 1-2 м - 10-12 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 12-14 разів. - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів; | <p>відстані 6 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м. Використовується при середніх та довгих передачах, ударах по воротах</p> <p>Виконується у двошереножному строю. Дистанція, інтервал – 2 м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м. Курсант у русі посиляє м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру. Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами-3м. Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м. Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м,</p> |
|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| | <p>- Удар по м'ячу середньою частиною підйому Опорну ногу поставити в 10-15 см від м'яча. Виконати замах ударної ноги, що сильно зігнута у коліні, стопа злегка напружена, носок відтягнутий донизу. В момент удару по м'ячу тулуб випрямити, дивитись на м'яч.</p> <p>Вправи для навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удари по нерухомому м'ячу з місця – 10-12 разів; - теж саме з повільного розбігу 3-4 м – 8-10 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 8-10 разів; - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів; <p>Удар по м'ячу головою у стрибку. Відштовхнутися при стрибку з розбігу однією, а при стрибку з місця - двома ногами, тулуб відхилити назад, руки подати вгору до рівня грудей і нанести удар серединою лоба, або його боковою частиною.</p> | <p>інтервал між парами – 3-4 м.</p> <p>Послати м'яч на 2-3 м вперед і ударом виконати передачу м'яча партнеру. Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами 3-4 м.</p> <p>Виконується в процесі гри при завершенні атаки, у захисті та для передачі м'яча партнеру.</p> <p>Виконується у двошереножному строю, дистанція та інтервал – 2 м. Проводяться в колону по одному. Почергово курсанти підходять до курсанта, який підкидує м'яч і проводять удар по м'ячу серединою лоба. Після удару займають місце в кінці колони.</p> |
|--|---|---|

| | | | |
|--|---|----------------------|---|
| | <p>Вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація удару у стрибку з відштовхуванням двома ногами – 6-8 разів; - удари головою з місця по підкинутому партнером м'ячу з відштовхуванням двома ногами – 3-4 рази; - удари головою з розбігу по підкинутому м'ячу з відштовхуванням однією ногою – 4-5 разів; <p>Вивчення техніки зупинок м'яча. Зупинки м'яча застосовуються при прийомі м'ячів, що котяться або летять.</p> <p>Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи: Поставити ногу, що зупиняє м'яч під кутом 45-50° до ґрунту. Верхню частину тіла трохи відхилити назад. У момент торкання м'яча ногу швидко відвести назад, але повільніше, ніж рухається м'яч. Зупинку виконувати напруженою внутрішньою поверхнею стопи.</p> <p>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч, із відведенням ноги назад у момент торкання м'яча | <p>20 хв.</p> | <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до курсанта, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Ознайомити курсантів із способами зупинок м'яча.</p> <p>В момент зупинки м'яча руки підтримують рівновагу, погляд прикутий до м'яча</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів накочує м'яч ногою, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 10-15 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> |
|--|---|----------------------|---|

| | |
|--|--|
| <p>стопою – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться із більшою швидкістю – 5-6 разів; - теж саме, після підбіжки – 4-5 разів; - зупинка м'яча з льоту – 6-8 разів.</p> <p>Зупинка м'яча підшвою Ногу, яка зупиняє, трохи зігнути в колінному суглобі, поставити назустріч м'ячу. Носок стопи підняти вгору на 30-40°, п'ятку держати над поверхнею м'яча на відстані 5-10 см. У момент зіткнення м'яча з підшвою виконати невеличкий поступальний рух назад.</p> <p>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча підшвою: - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч – 5-6 разів; - теж саме, але м'яч котиться скоріше – 4-5 разів; - зупинка м'яча, що опускається – 5-6 разів; - теж саме після невеликого розбігу – 5-6 разів;</p> <p>Зупинка м'яча грудьми Стати обличчям до м'яча, ноги нарізно, груди вперед, руки злегка зігнуті. В момент торкання грудей м'ячем таз швидко відвести назад, площину грудей спрямувати вниз</p> <p>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча грудьми: - зупинка м'яча, підкинутого вгору – 8-10 разів; - зупинка м'яча, кинутого</p> | <p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються Проводиться в парах. Почергово один із партнерів легким ударом ноги котить м'яч, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 5-6 м, інтервал між парами 3-4 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками, другий його зупиняє. Відстань між партнерами 8-10 м, інтервал між парами -3-4 м.</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів підкидає м'яч вгору, другий його зупиняє грудьми. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 5-7 м, інтервал між парами – 2-3 м</p> <p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками паралельно землі, другий його зупиняє. Після зупинки м'яч впіймати двома руками, передати партнеру. Відстань між</p> |
|--|--|

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>паралельно землі – 6-8 разів; - теж саме під час бігу – 6-8 разів;</p> <p>- теж саме, але одночасно із зупинкою м'яча тулуб та голову по черзі повертати праворуч та ліворуч – 5-6 разів</p> <p>Зупинка м'яча головою Стати обличчям до м'яча в положенні невеличкого кроку. Вага тіла на нозі, що стоїть попереду. Тулуб і голова подані вперед до рівня опорної ноги. При наближенні м'яча тулуб і голову відвести назад, вагу тіла перенести на ногу, що стоїть позаду, зупинити м'яч середньою частиною лоба</p> <p>Вправи для навчання техніці зупинки м'яча головою:</p> <p>- зупинка м'яча, підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів;</p> <p>- зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів;</p> <p>- зупинка м'яча , підкинутого вгору партнером – 5-6 разів.</p> | | <p>партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м Застосовується при зупинці м'ячів, що летять на рівні голови або знижуються з різною траєкторією</p> <p>Проводиться у одношпереножному строю, інтервал – 1-2 м</p> <p>Проводиться у одношпереножному строю, інтервал 2-4 м. Виконати удар об землю, після відскоку м'яча зупинити його головою.</p> |
| 3. | <p>Проведення двосторонніх навчальних ігор: - пояснення порядку проведення ігор, умов щодо взяття воріт;</p> | 10 хв. | <p>З метою удосконалення ударів по м'ячу, забитий м'яч у ворота зараховується, якщо він виконаний ударом, що вивчався на занятті. М'яч, забитий у ворота головою,</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | <p>- розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки);</p> <p>- двосторонні навчальні ігри 5х5 (з воротарями) на майданчику 20 х 40 м з розміром воріт 2х3 м.</p> | | <p>зараховується за два.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості курсантів та їх здібностей до футболу.</p> <p>Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 3 : «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 2 «Спортивні ігри»»

Мета заняття:

- вивчити техніки введення м'яча та обманних рухів;
- удосконалювати техніку ударів по м'ячу та прийоми (зупинки) м'яча;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів.

2. Удосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча під час проведення двосторонніх навчальних ігор.

Література

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

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

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

План проведення заняття:

| №№ | З м і с т | Час(хв). | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина - 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 |

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | | <p>кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вивчення техніки ведення м'яча.</p> <p>Розрізняють декілька основних способів ведення м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - середньою частиною підйому; - носком; - внутрішньою частиною стопи; - зовнішньою частиною підйому; - стегном; - ведення м'яча однією ногою - головою <p>Вправи для навчання веденню м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - різноманітними способами під час ходьби – 1-2 рази; - теж саме, але під час повільного бігу –1-2 рази; - те ж саме, але під час інтенсивнішого бігу – 2-3 рази; - ведення м'яча правою та лівою ногою у повільному бігу – 1-2 рази. | 30 хв. | <p>Задати курсантам по декілька питань. Застосовується при прямолінійному русі Використовується при необхідності суттєвої зміни напрямку руху.</p> <p>Виконується при прямолінійному переміщенні та під час руху по дузі із зміною напрямку. Застосовується для утримання м'яча під час його руху у повітрі.</p> <p>Проводиться у одношереножному строю з інтервалом 1-2 м на відрізках 30-35 м</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Вивчення техніки виконання обманих рухів (фінтів). Фінти –обманні рухи ногами і тулубом. Фінти підрозділяються: - фінти без м'яча (обманні рухи тулубом); - фінти із м'ячем (комбіновані).</p> <p>Фінт випадом. На відстані 1-2 м до противника виконати широкий випад праворуч-вперед, тим самим спровокувати його переміститися в бік випаду. Після цього різким поштовхом правої ноги зробити широкий крок ліворуч і зовнішньою частиною підйому лівої ноги надіслати м'яч ліворуч-вперед</p> <p>Фінт з переносом ноги через м'яч. Повернути тулуб ліворуч, перенести праву ногу навхрест через м'яч і зробити випад ліворуч. Потім швидко повернутися праворуч і надіслати м'яч вперед зовнішньою частиною підйому правої ноги.</p> <p>Фінт зупинкою м'яча ногою. Виконати черговий біговий крок при веденні м'яча і поставити опорну ногу за м'яч, а другою ногою наступити на нього підошвою. Зробити удавану спробу зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, і в цей момент м'яч посилається вперед, ведення продовжується.</p> <p>Вправи для навчання обманим рухам (фінтам): - виконання всіх рухів фінта без суперника – 3-4 рази;</p> <p>- те ж саме з пасивним опором суперника – 3-4 рази; - те ж саме з активним опором суперника – 5-6 разів.</p> | <p>Застосовуються з метою обігравання суперника, використовуючи відходи, убирання, пропуски м'яча партнеру та їх сполучення</p> <p>Виконується при атаці суперника спереду.</p> <p>Застосовується при атаці ззаду</p> <p>Далі діяти відповідно до ігрової ситуації</p> <p>Застосовується при спробі відбирання м'яча збоку або збоку-ззаду</p> <p>Проводяться у одношпереножному строю з інтервалом 2-3 м на відрізках 10-15 м Виконуються в парах на відрізках 20-25 м. Почергово один із партнерів виконує фінт, другий чинить йому опір.</p> |
|--|---|

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| 2. | <p>Вдосконалення техніки ударів по м'ячу та прийому(зупинки) м'яча під час проведення двосторонніх навчальних ігор:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку проведення ігор, умов щодо зупинок та ведення м'яча; - розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки); - двосторонні навчальні ігри 5 x 5 (із воротарями) на майданчику 20 x 40 м з розміром воріт 2 x 3 м. | 30 хв. | <p>Зупинки та ведення м'яча виконувати тільки способами, які вивчалися на занятті.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу.</p> <p>Проводяться одночасно на декількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 3 : «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 3 «Спортивні ігри»»

Мета заняття:

- контроль техніки відбирання м'яча, ударів по ньому;
- контроль техніки виконання ударів (вільних, штрафних, пенальті);
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: футбольне поле, спортивний зал (ігровий).

Навчальні питання

1. Контроль техніки відбирання м'яча, ударів по мячу, прийому м'яча(зупинки), ведення м'яча та обманных рухів.
2. Контроль техніки виконання ударів(вільних, штрафних, пенальті, кутових).

Література

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль техніки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - відбирання м'яча; - ударів по м'ячу; - прийому м'яча(зупинки); | 30 хв. | <p>Проводиться в парах. Почергово один з партнерів виконує ведення м'яча і обманні рухи, другий намагається відібрати м'яч.</p> <p>Курсанти стають один навпроти одного на відстані</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - ведення м'яча; - обманних рухів. | | <p>десять метрів. . Почергово один з партнерів виконує удар по мячу, другий зупиняє м'яч.</p> <p>Викладач оцінює за шкалою “виконано”, “не виконано”.</p> <p>Викладач оцінює за шкалою “виконано”, “не виконано”.</p> |
| 2. | Контроль техніки ударів: <ul style="list-style-type: none"> - вільних; - штрафних; - пенальті; - кутових. | 30 хв. | <p>Курсанти стають один навпроти одного на відстані десять метрів. . Почергово один з партнерів виконує удар по мячу, другий зупиняє м'яч.</p> <p>Виконати по 3 удари. шкалою “виконано”, “не виконано”.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Тема № 12 « Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 1 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- вивчити техніку виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення удару ножом, якого захопили за ноги зпереду, якого намагаються захопити за ноги ззаду;
- виховання та розвиток морально-вольових та фізичних якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала .

Навчальні питання

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

1. Література

1. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
2. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
3. Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально – технічне забезпечення

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>На рахунок 1: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3</p> <p>перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік»,</p> <p>«зігнути ноги у колінах».</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на</p> | 20 хв. | <p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після ознайомлення з вправою викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується по розділеннях на рахунок один, два, три, чотири. Після кожного повторення на чотири рахунки викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують». Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> |
|----|--|--------|---|

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

| | | | |
|----|---|-------|---|
| | працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину». | | |
| 3. | <p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушуючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки</p> | 20 хв | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчати виконання техніки прийому проводити по розділах на 3 рахунки.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> |

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

Тема № 12: «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 2 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- повторити дії під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними,
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала .

Навчальні питання

1. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.

2. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.

3. Повторення техніки виконання способу допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.

Література

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

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

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

Матеріально – технічне забезпечення

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</p> | 20 хв. | <p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разі</p> |
|----|--|--------|---|

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 2. | <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> | 20 хв. | <p>Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 р.</p> |
| 3. | <p>Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається захопити за ноги ззаду.</p> | 20 хв. | <p>Назвати, зразково показати вправу.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4 – 5 разів</p> |

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

Тема № 12: «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 3 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- контроль способів надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними,
- виховання морально-вольових якостей;
- розвиток фізичних якостей.

Кількість годин 2 години

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

1. Контроль способу допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножем або іншим предметом зверху – ззаду.
2. Контроль способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги зпереду.
3. Контроль способу допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.

Література

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

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

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

Матеріально – технічне забезпечення

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | | | команди в прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</p> | 20 хв. | <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 2. | <p>Контроль надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги зпереду.</p> <p>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</p> | 20 хв. | <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушуючий прийом правою рукою за шию і потім різким рухом зірвати захват. Захоплення лівої руки нападника і контроль лівого підколінного згину виконуються майже одночасно.</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> |
| 3. | <p>Контроль надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П.</i> – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається захопити за ноги ззаду.</p> | 20 хв. | <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> |
| | Заклучна частина - 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та</p> |

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

Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 4: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення куvirку вперед, куvirку спиною вперед, куvirку вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед.
- вдосконалення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед.
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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

Навчальні питання:

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

Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
3. «Сійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування та

- спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації;
уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
4. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | З м і с т | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|---|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі 3 |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | | <p>інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече.</p> <p>- кувирку вперед.</p> <p>В.П. – упор навприсядки</p> <p>1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через голову вперед.</p> <p>Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати</p> | 15 хв. | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Міри безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | перекати назад та вперед із положення «упор навприсядки» | | |
| | <p>- кувирку спиною вперед:</p> <p>- В.П. – упор навприсядки.</p> <p>- 1 – Поставити руки вперед себе, прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнувши спину.</p> <p>- 2 – Зробити швидкий перекат назад у положенні угруповання, до торкання ногами килима, руки поставити долонями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>- Для цього взяти руками голені, прийняти положення угруповання, зробити перекат назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись зберігати угруповання, зробити перекат назад і стати в положення упор навприсядки не допомагаючи собі руками. Такі ж перекати треба відпрацьовувати із положення на пів-присядки та із стійки</p> | | <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| | <p>- кувирку вперед через плече (праве, ліве):</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і пропускаючи однойменну руку між ніг, поставити плече на землю. Голову відвести у другий бік до другого плеча, підборіддя притиснути до грудей.</p> <p>2 – Відштовхнутися ногами, зробити перекат через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна</p> <p>Цей перекид виконується спершу із положення упор</p> | | <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |

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

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах». - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди. <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p> | | <p>фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>-При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки» , провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p> | | <p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожную сторону.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <p>В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в</p> | | <p>П Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. - Прийняти |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>поясничному відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити перекач через груди. <p>В.П. – стройова стійка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити перекач через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами слугують:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах». - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити перекач через груди. <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p> | | <p>положення півоберти вправо.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта. |
| | <p>- самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати перекач на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи». | | <p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно</p> | | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>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>обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожную сторону.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню 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>Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити перекат на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись</p> | 15 хв. | <p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | <p>килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p> | | <p>в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення куvirку вперед, куvirку спиною вперед, куvirку вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед.
- вдосконалення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед.
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години**Місце проведення:** спортивна зала**Метод:** фронтального, поточно-групового, цілісного тренування та тренування за елементами вправи.**Навчальні питання:**

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

Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>,
4. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
5. Матвеєв С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На</p> |

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

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

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

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити пережат через груди. <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p> | | |
| | <p>- самострахування при падінні на бік (лівий, правий):</p> <p>В.П. - Приймаючи положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити пережат через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p> | | <p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожен сторону.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <p>В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити пережат через груди. <p>В.П. – стройова стійка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити пережат через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами слугують:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на | | <p>Перешикувати групу в колону по чотири.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. - Прийняти положення півоверти вправо. - Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. - Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. - При падінні з |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>колінах».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка. - Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди. <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p> | | <p>колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи». | | <p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вдосконалення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні на бік (через перешкоду):</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки спираючись (лівою рукою о стоячого в положенні високого партеру партнера, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад вправо зробити падіння через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.</p> | | <p>Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p> |

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

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

Тема № 5: «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 6: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення кувирку вперед, кувирку спиною вперед, кувирку вперед через плече (праве, ліве), самострахування, на бік (лівий, правий), на спину, вперед.
- вдосконалення самострахування при падінні на бік, на спину (через перешкоду), базових стійок, хватів, виведення із рівноваги у бік, вперед.
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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

Навчальні питання:

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

Література:

1. Закон України “Про національну поліцію” від 02.07.15.
2. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
3. Наказ МВС № 50 від 26.01.16. Про затвердження положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
4. «Сійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
5. Матвеев С.Ф. «Боротьба самбо». <https://www.twirpx.com/file/594068/>

Матеріальне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | З м і с т | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|-----------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, |

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | | | а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, кувирок вперед через праве, ліве плече. <ul style="list-style-type: none"> - кувирку вперед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, | 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 |

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

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

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

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме вліво.</p> | | <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожную сторону.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки):</p> <p>В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поясничному відділі хребта.</p> <p>- Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди.</p> <p>В.П. – стройова стійка.</p> <p>- Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися</p> <p>Підготовчими вправами служать:</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах».</p> <p>- Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова стійка» без стрибка.</p> <p>- Стоячи в упорі на руках відштовхнутися поштовховою ногою вгору зробити переكات через груди.</p> <p>Теж саме за допомогою партнера який тримає руками ліву (праву) ногу виконуючого.</p> | | <p>Підрншикувати групу в колону по чотири.</p> <p>- Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри.</p> <p>- Прийняти положення півоберти вправо.</p> <p>- Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>- Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом.</p> <p>Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>- При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поясничний відділ хребта.</p> |
| | <p>- самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки</p> | | <p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати</p> |

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

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | | | Рука що виконує хлопок повинна бути прямою, долонею вниз. |
| 4. | <p>Вдосконалення самострахування при падінні на спину (через перешкоду) :</p> <p>- В.П. Стоячи або навприсядки, притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на заокругленій спині не змінюючи положення групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p> | 15 хв. | <p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні</p> |

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

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 9 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка.
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через плече.
3. Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою.

Література:

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | <p>- тулуба;</p> <p>- ніг;</p> <p>- спеціально підготовчі вправи.</p> | | <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка;</p> <p>- кидок задня підніжка В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відвороті та рукав.</p> | 20 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач називає вправу зразково її показує, та пояснює техніку виконання. Виконання вправи проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором.</p> <p>Кожен курсант виконує кидок в цілому по 5 разів вправо (вліво) або на праву (ліву) руку зі зміною партнера не залежно від ваги за командою викладача.</p> <p>Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, Страхування відбувається за рахунок підтримання обома руками за правий рукав супротивника.</p> |
| | <p>- кидок передня підніжка. В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i></p> | | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | верхній захват за різнойменні відвороті та рукав. | | різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через спину</p> <p>- кидок через стегно. В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p> <p>- кидок через плече. В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p> | 20 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою.</p> <p>- важеля ліктя з захватом руки між ніг. В.П. – супротивник знаходиться лежачи на спині.</p> <p>- вузол руки стегном та гомілкою; В.П. – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p>- вузол руки руками. В.П – супротивник лежить на</p> | 20 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> |

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

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки виконання кидків: задня підніжка, передня підніжка.
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через плече.
3. Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою.

4. Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг зпереду з ущемленням Ахіллового сухожилля», та кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».

Література:

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення техніки виконання кидків задня підніжка, передня підніжка;</p> <p>- кидок задня підніжка. В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p> <p>- кидок «передня підніжка». В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p> | 15 хв. | <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p> |
|----|--|--------|---|

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| 2. | <p>Вдосконалення техніки виконання кидків: через стегно, через спину;</p> <p>- кидок через стегно. В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p> <p>- кидок через спину. В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки виконання важеля ліктя з захватом руки між ніг, вузла руки руками, вузла руки стегном та гомілкою;</p> <p>- важіль ліктя з захватом руки між ніг. В.П. – супротивник знаходиться лежачи на спині.</p> <p>- вузол руки стегном та гомілкою; В.П. – супротивник лежить спиною на килимі. Атакуючий виконує утримання збоку з правої сторони.</p> <p>- вузла руки руками.</p> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів. Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень. Слідкувати за технікою виконання прийомів.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 4. | <p>В.П – супротивник лежить на спині.</p> <p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг зпереду з ущемленням Ахіллового сухожилля», та кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою»</p> <p>- кидок із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля.</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>- кидка із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> | 15 хв. | <p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому проводити на праву й ліву сторону.</p> <p>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | <p>Завдання на самопідготовку.</p> | 2 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль техніки виконання:
 - кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками»;
 - кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»;
 - кидка «через стегно» з утриманням збоку;
 - кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»;
 - кидка із захватом ніг з перед;у з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»
 - кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою».

Література:

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | - ніг; | | виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль техніки виконання: - кидка «задня підніжка» з больовим прийомом «вузол руки руками» - кидка «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно» - кидка «через стегно» з утриманням збоку - кидка «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою» - кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля» - кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою» | 60 хв. | Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Назвати прийоми. Прийоми виконують по 2 курсанти в парах по черзі. Прийоми виконуються в цілому в швидкому темпі на праву або ліву сторону та праву (ліву) руку (ногу) за вибором викладача. Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу. На виконання кожного прийому дається одна спроба. Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима. Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому. Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера. |

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 6 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

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

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: 102л..

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

2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: 102л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення::

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

План проведення заняття

| № | З м і с т | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------|--|------------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття, - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з |

| | | | |
|------|---|-------------------|---|
| | | | метою підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6- 8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ. | 10 хв. | Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально- підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки. |
| 2. | Вдосконалення ударів руками : - прямих; - збоку; - знизу; | 25 хв. | Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. |

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| 3. | Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захисту від них. | 25 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самостійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки.</p> <p>Виконати по десять ударів і захистів від них.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 7 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття::

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення бойових стійок, способів пересування, дистанції.
2. Вдосконалення ударів руками (прямих, збоку, знизу, зверху, навідліг) та захисту від них;
3. Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: 106л..

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

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.: 106л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення::

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | | | вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення ударних частин рук та ніг, бойових стійок, способів пересування, дистанцій, спеціально - підготовчих вправ. | 10 хв. | Група вишикувана у дві шеренги з інтервал дистанцією 2-3 кроки між курсантами. Способи пересування тренуються з бойової стійки під рахунок викладача. Спеціально-підготовчі вправи виконуються з фронтальної стійки. |
| 2. | Вдосконалення ударів руками : - прямих; - збоку; - знизу; - зверху; - навідліг; - захисту від ударів руками; . | 25 хв. | Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари (прямі, бокові, знизу, зверху, навідліг) виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів (прямих, бокових, збоку, зверху, навідліг) під рахунок викладача лівою та правою рукою. Потім виконати по 10 ударів(прямих, бокових, знизу,зверху, навідліг) лівою та правою рукою самостійно в повільному темпі. Захист від ударів(прямих, бокових, знизу, зверху, навідліг) тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари(прямі, бокові, знизу, зверху та навідліг), а ДН виконують захист від ударів(уклоном, підставкою, відходом, |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | | | <p>нирком), потім – навпаки. Виконати по 10 ударів і захистів від них.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення ударів ногами (прямо, збоку знизу) та захист від них.</p> | 25 хв. | <p>Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Удари ногами виконуються під рахунок викладача. Виконати 10 ударів під рахунок викладача лівою та правою ногою. Потім виконати по 10 ударів лівою та правою ногою самотійно.</p> <p>Захист від ударів ногами тренується в парах. Група перешиковується у дві шеренги обличчям один до одного. Викладач розподіляє курсантів на перші-другі номери. І під рахунок викладача ПН виконують удари ногами, а ДН виконують захист від цих ударів , потім – навпаки. Виконати по десять ударів і захистів від них.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 3 хв. | <p>Група вишикувана в</p> |

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

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 8 «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

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

Навчальні питання:

1. Контроль техніки виконання: стійок, переміщень, ударів руками та захисту від них, ударів ногами та захисту від них.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: 110л..
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
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.: 110л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | вправи | | Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль техніки виконання: - стійок, переміщень; - ударів руками та захисту від них; - ударів ногами та захисту від них. | 60 хв. | Група вишикувана у дві шеренги обличчям до викладача. Інтервал дистанція 2-3 кроки між курсантами. Викладач викликає кожного курсанта по черзі за списком і оцінює його знання. Звертає увагу на правильність та техніку виконання поставленого завдання. Захист від ударів виконується в парі. Викладач ставить 5 оцінок за техніку виконання: 1. Стійок та переміщень; 2. Ударів руками. 3. Захисту від ударів руками; 4. Ударів ногами. 5. Захисту від ударів ногами. |
| 3. | Заклучна частина – 5хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |

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

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 6 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

1. Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;
2. Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 113л.113рку та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: 113л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p> | | <p>перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;</p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху. В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <p>- звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу. В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> | 15 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> <p>При захваті однойменних захватів методика вдосконалення теж сама.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.</p> <p>- звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками . В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <p>- звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> | 15 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук.</p> <p>- звільнення від обхвату тулуба спереду без рук. В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без</p> | 25 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| | <p>обхвату рук</p> <p>- звільнення від обхвату тулуба спереду з руками . В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p> | | Після виконання прийому проводити зміну партнерів. |
| | <p>- Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду . В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p>- Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками . В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p> | | |
| 4. | <p>Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p> | 5 хв. | <p>Показати прийом в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р. Слідкувати за технікою виконання прийому. Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів,</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|---|
| | | | а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 7 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

1. Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;
2. Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.
3. Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;
4. Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду.

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 117л.117рку та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: 117л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|---|---------------|---|
| 1 | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення звільнення від захватів рук зверху та знизу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя зверху. <p>В.П.: Супротивник захопив за різнойменне зап'ястя працівника поліції.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату за різнойменне зап'ястя знизу. <p>В.П.: супротивник захопив на ліву руку за різнойменне зап'ястя знизу спереду</p> | 15 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> <p>При захваті однойменних захватів методика вдосконалення теж сама.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату за шию (одяг) спереду обома руками . <p>В.П. Супротивник захопив за шию (одяг) обома руками спереду</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від обхвату шиї плечем та передпліччя ззаду. <p>В.П. Супротивник обхопив шию правим плечем та передпліччям ззаду</p> | 15 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від обхвату тулуба спереду без рук. <p>В.П. Супротивник захопив працівника поліції за тулуб без обхвату рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від обхвату тулуба спереду з руками . <p>В.П.: Супротивник захопив працівника поліції за тулуб із обхватом рук (поверх рук)</p> | 25 хв. | <p>Показати прийом в цілому.</p> <p>Прийом виконується у парах в цілому.</p> <p>Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання прийому.</p> <p>Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> |

| | | | |
|----|--|-------|--|
| | <p>- Звільнення від обхвату тулуба без обхвату рук ззаду . В.П.: Супротивник обхватив тулуб без обхвату поверх рук ззаду (кисть лівої руки супротивника знаходиться поверх зап'ястя його правої руки)</p> <p>- Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками . В.П.: Супротивник обхватив тулуб працівника поліції з обхватом поверх рук.</p> | | |
| 4. | <p>Вдосконалення звільнення від захвату ніг спереду. В.П.: Супротивник захопив ноги працівника поліції спереду.</p> | 5 хв. | <p>Показати прийом в цілому. Прийом виконується у парах в цілому. Повторити прийом в середньому та швидкому темпі на кожну сторону 2-3 р. Слідкувати за технікою виконання прийому. Після виконання прийому проводити зміну партнерів.</p> |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | <p>Підведення підсумків заняття.</p> | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | <p>Завдання на самопідготовку.</p> | 2 хв. | <p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> |

Практичне заняття № 8 «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

- контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою «Звільнення від захватів та обхватів»;
- розвиток фізичних якостей;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль звільнення від захватів та обхватів.

Література:

1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, 121л.121рку та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: 121л..
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
3. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
4. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина –60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль звільнення від захватів та обхватів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захватів рук зверху та знизу; - звільнення від захватів за шию, одяг спереду та ззаду; | 60 хв. | <p>Викладач приймає контрольне питання за темою. Викладач задає питання за даною темою. Після виконання кожного прийому організувати зміну партнера. Типові помилки які допускаються при звільненні</p> |

| | | | |
|--------------------|---|---------------------|--|
| | <p>- звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;</p> <p>- звільнення від захвату ніг спереду.</p> | | захватів і обхватів вказані у додатку № 1. |
| Додаток № 1 | | | |
| № з/п | Помилки | Штрафні бали | Методичні рекомендації щодо усунення помилок |
| 1 | Відсутнє переміщення центру ваги | 0.5 | Захопити праву руку супротивника обома руками з перенесенням центру ваги тіло на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік. |
| 2 | Пауза при переході від удару до захисту руки | 0.5 | Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки |
| 3 | Неправильно «виконаний нирок» | 0.5 | Зробивши крок лівою ногою назад – праворуч, «під нирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання. |
| 4 | Відсутній удар у ліктьовий загин | 0.5 | Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки супротивника |
| 5 | Неправильне піднімання в стійку | 1 | <p>Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання:</p> <p>-«Лягти на правий бік»- захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе ;</p> <p>-«коліна до грудей», «на коліна»- захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна;</p> <p>-«праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу;</p> <p>-«Встати» - утримуючи правою</p> |

| | | | |
|----|---------------------------------------|--------------|---|
| | | | рукою ближче плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах, підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення. |
| 6 | Відсутній розслаблюючий удар | 1.5 | Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом. |
| 7 | Відсутній ривок | 1.5 | Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад – праворуч і виконати ривок руками з одночасним розворотом свого тулуба |
| 8 | Відсутній контроль ліктьового суглоба | 0.5 | Лівою рукою, натискаючи на правий(лівий) лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом |
| 3. | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. Оголосити оцінки. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 11: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|--|-----------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу |

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

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході спереду у русі (ривком, нирком, замком).</p> <p>- затримання при підході спереду загинання руки за спину ривком у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням та дожиманням кисті; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки назовні; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- вузлом руки назовні. В.П.- супротивник стоїть спиною</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------|---|
| | до працівника поліції. | | |
| 3. | <p>Вдосконалення важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, вдосконалення важелю руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> |
| | <p>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> | | |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в</p> |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 12: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення затримання при підході спереду у русі (ривком, нирком, замком).
2. Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі загином руки за спину, з удушенням та дожиманням кисті («важелем руки назовні, важелем руки до середини, вузлом руки назовні»).
3. Вдосконалення важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, вдосконалення важелю руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А.,

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---|
| | | | прискореному темпі. |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 1. | <p>Вдосконалення затримання при підході спереду у русі (ривком, нирком, замком).</p> <p>- затримання при підході спереду загинання руки за спину ривком у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі. В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду у русі:</p> <p>- загинанням руки за спину; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- з удушенням та дожиманням кисті; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки назовні; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- важелем руки до середини; В.П.- супротивник стоїть спиною до працівника поліції.</p> <p>- вузлом руки назовні. В.П.- супротивник стоїть спиною</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!» (Усі відволікаючі удари імітуються).</p> |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------|--|
| | до працівника поліції. | | |
| 3. | <p>Вдосконалення важелю руки досередини із переходом на важіль руки назовні, важелю руки назовні із переходом на важіль руки досередини, важелю руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком, вдосконалення важелю руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>- важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково її показати. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються. Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> |
| | <p>- важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки назовні із переходом на загин руки за спину ривком ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>- важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> | | |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 13 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Контроль затримання при підході спереду, ззаду, збоку, затримання супротивника у русі.

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|---|
| | - ніг. | | Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1 . | Затримання при підході: <ul style="list-style-type: none"> • Спереду • З боку • З заду • Затримання у русі | 60 хв. | Контроль затримання виконується по черзі в парах. Провести теоретичне опитування Звернути увагу на техніку виконання прийомів. |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|--------|--|
| 1. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху. <u>Виконання прийому:</u> Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини. Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника. Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию. <u>Виконання прийому</u> Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч,</p> | | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | <p>одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги. З обертотом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 15 хв. | <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт. <u>Виконання прийому.</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різнойменним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку. Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю. | | Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист. Звернути увагу на заходи попередження травматизму. |
| 4. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> |

| | | | |
|-------------------------------|---|--------|---|
| | | | Звернути увагу на заходи попередження травматизму. |
| 5. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем навідліг.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям. Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три обerti ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| Заключна частина 5 хв. | | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу</p> |

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

Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с.

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|--------|--|
| | | | <p>перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| | Основна частина | | |
| 1. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника.</p> <p>Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | 15 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом збоку.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник</p> | | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі</p> |

| | | | |
|----|--|----------------------|---|
| | <p>наносить удар ножом правою рукою збоку у шию. Виконання прийому Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги. З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | <p>15 хв.</p> | <p>номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт. <u>Виконання прийому.</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у</p> | | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>вразливу точку. Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p> | 10 хв. | <p>прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист. Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом прямо. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою прямо. <u>Виконання прийому:</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника. Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу. Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину. Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння. Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 5. | Вдосконалення техніки | 10 хв. | Назвати вправу та показати |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| | <p>захисту від удару ножем навідліг.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям. Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | | <p>прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|

Тема №10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|----------------------|--|
| 1. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху. <u>Виконання прийому:</u> Кроком лівої ноги вперед-ліворуч відійти з лінії атаки; виконати правим передпліччям блокування озброєної руки супротивника. Правою рукою виконати захват за його озброєну руку. Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини. Перевернути його у положення лежачи на животі та надавити коліном лівої ноги на лопатку та обеззброїти супротивника. Виконати загинання руки за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | <p>15 хв.</p> | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Група вишикувана обличчям один до одного. Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию. <u>Виконання прийому</u> Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки</p> | | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три</p> |

| | | | |
|----|--|----------------------|---|
| | <p>супротивника в ліктьовий згин. Правою рукою захопити праве зап'ястя руки супротивника та ривком вивести його з рівноваги.</p> <p>З обертом через праве плече кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника та виконати важіль руки досередини.</p> <p>Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p> | <p>15 хв.</p> | <p>оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>З кроком лівої ноги вперед-ліворуч зупинити руку супротивника різноманітним передпліччям, одночасно захопити правою рукою супротивника за лікоть та нанести удар правою ногою у вразливу точку.</p> <p>Поставити праву ногу назад, та одночасно виконати ривок руки супротивника на себе.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p> | <p>10 хв.</p> | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | | | Звернути увагу на заходи попередження травматизму. |
| 4. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом прямо.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою прямо.</p> <p><u>Виконання прийому:</u> З кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки ніж супротивника, обеззброївши його. Правою ногою виконати удар в уразливу точку супротивника.</p> <p>Повернутися на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>Під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання його руки за спину.</p> <p>Завести праву руку супротивника за спину, передпліччям правої руки упертися йому у шию та перевести в положення супроводження.</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі - захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахилиючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилиє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| 5. | <p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом навідліг.</p> <p>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом правою рукою навідліг в шию.</p> <p><u>Виконання прийому:</u> Лівою ногою виконати</p> | 10 хв. | <p>Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача перші номери нападають, другі -</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження. Одночасно з цим виконати півоберта праворуч та блокувати озброєну руку супротивника (не нижче ліктьового згину) передпліччям. Продовжити обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника. Виконати важіль руки досередини. Натиснути правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження. | | <p>захищаються.</p> <p>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч, нахиляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї вісі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> |
| | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 10: «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття::

- контроль за темою «Захист від загрози холодною зброєю»;

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

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

Література

1. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
3. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf
4. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
6. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|------------------------|-----------|----------------------------------|
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: | 4 хв. | Група вишикувана в |

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

| | | | |
|-------------------------------|---|--------|--|
| 1. | <ul style="list-style-type: none"> • Контроль захисту від удару ножом зверху • Контроль захисту від удару ножом збоку • Контроль захисту від удару ножом знизу • Контроль захисту від удару ножом прямо • Контроль захисту від удару ножом • навідліг | 60 хв. | <p>Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.</p> <p>Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом.</p> <p>Оцінювати правильність техніки виконання прийому.</p> <p>Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять.</p> <p>Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.</p> |
| Заключна частина 5 хв. | | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----|---|---------------|---|
| | навчальних питань заняття. | | взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, з боку та ззаду. | 30 хв. | Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Зброю забирати під час |

| | | | |
|----|---|---------------|---|
| | | | <p>виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 2. | Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду. | 30 хв. | <p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |

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

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

Література:

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби .
2. Муляжі пістолетів на кожному пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | | | <p>(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю зпереду, збоку та ззаду. | 15 хв. | <p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 2. | Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота: - із – за поясу В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН. | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод. |
| . | <p>- із внутрішньої кишені В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>- із чобота В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p> | | |
| 3. | Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду: | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 4. | <p>Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.</p> <p>- захист від загрози рушницею спереду В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- захисту від загрози рушницею ззаду у спину в притул В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> |

| | | | |
|----|---|--------------|--|
| | руками - захисту від загрози рушницею збоку у голову В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці. | | Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 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 курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду.
2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
4. Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Куртки для боротьби самбо на кожного курсанта.
4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----|---|--------|---|
| | - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. | | навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду, збоку та ззаду. | 15 хв. | 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. Зброю забирати під час |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | | | <p>виконання важеля руки досередини «дожимом кисті» із переведенням на супроводження</p> <p>Кількість повторень 5-7 у повільному темпі.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із – за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- із – за поясу В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> |
| | <p>- із внутрішньої кишені В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>- із чобота В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p> | | <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 3. | <p>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> | 15 хв. | <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p> <p>Проводити на фоні значних</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 4. | <p>Вдосконалення захисту від загрози рушницею спереду, збоку та ззаду.</p> <p>- захист від загрози рушницею спереду В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>- захисту від загрози рушницею ззаду у спину в притул В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками</p> <p>- захисту від загрози рушницею збоку у голову В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть правим боком до ДН, який тримає пістолет у правій руці.</p> | 15 хв. | <p>психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Назвати, зразково показати 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.</p> <p>Вдосконалення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями. Проводити на фоні значних психофізичних навантажень з використанням подолання окремих елементів єдиної та спеціальної смуги перешкод.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 | Закріплення вивченого |

| | | | |
|--|--|------------|------------|
| | | хв. | матеріалу. |
|--|--|------------|------------|

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- контроль виконання прийомів захисту від загрози вогнепальної зброї;
- розвиток морально – волевих та фізичних якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю перед у голову.
2. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.
3. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).
4. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.
5. Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
6. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.
7. Контроль захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.
8. Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час | Організаційно-методичні вказівки |
|----|--|--------|--|
| 1. | <ul style="list-style-type: none">- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову.- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову, спину (пістолет у лівій руці).- Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.- Контроль обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду: із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.- Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю із кобури працівника спереду, збоку, ззаду.- Контроль захисту від загрози рушницею спереду, з близької відстані.- Контроль захисту від загрози рушницею ззаду у спину, впритул. | 60 хв. | <p>Нагадати, зразково показати вправу.</p> <p>Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає питання особисто кожному курсанту.</p> <p>Під час виконання прийомів звернути увагу на найпоширеніші вади:</p> <ul style="list-style-type: none">- не виконаний (не означений) розслаблюючий удар, удар в уразливу точку;- не відійшов з лінії атаки;- при виконання будь-якого важеля руки не виконується виведення супротивника із рівноваги;- зброя залишається без контролю;- при конвоюванні лікоть загнутої руки злочинця не упирається у стегно, чи не заведений за стегно. <p>Під час відпрацювання контрольних питань двома парами курсантів (пара – на кожного викладача), решта курсантів удосконалюють прийоми супроводу, суворо дотримуючись правил особистої безпеки при поводженні зі зброєю</p> |

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

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 4: « Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу,
- вдосконалювати техніку виконання стрибка у довжину з місця та техніку бігу на середні дистанції;
- вивчити техніку виконання естафетного бігу;
- розвивати швидкісні якості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця
3. Вивчення техніки естафетного бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

1. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти та науки України, 2003 р. (наказ МОН України від 14.11.2003 № 757). <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.

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

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

3. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

4. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----|--|--------|--|
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | 15 хв. | <p>Вправи проводяться у одношереножному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе,</p> |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | | | руки опустити донизу. |
| 2. | Вдосконалення стрибка в довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. | 5 хв. | Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4 р. |
| 3. | Вивчення естафетного бігу. Виконується у складі команд, команди поділяються за результатами відповідно до бігу на короткі дистанції. Визначається порядок передачі естафети та проходження дистанції. | 25 хв. | Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови проходження естафетного бігу, передачі естафети. Всі вправи для естафетного бігу виконуються на відрізках 10-15 метрів по 1-2 рази. |
| 4. | Вдосконалення бігу на середні дистанції: - 800 м; - 1500 м. | 15 хв. | Вправа виконується відрізками 300 м. за заданим часом. Пробігти у заданому темпі 300 м. та 300 м. у повільному темпі повторити 6 разів. |
| 3 | Заключна частина-5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв |

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

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 5: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу,
- вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця;
- вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції (4000 м);
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця
3. Вдосконалення техніки естафетного бігу.
4. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|---------------|--|
| 1 | Підготовча частина-15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів ший; | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечевого поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у шереножному строю у складі чальної групи на відрізках 20-м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 лини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, ністю випрямляти поштовхову у.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим илом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений вний) поштовх ноги: стегно кової ноги повинно бути алельним площині бігової іжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки стити донизу.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення стрибка в довжину з місця.</p> <p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p> | 5 хв. | <p>Звертати увагу на вильність відштовхування, іземлення. Вправа виконується очним методом в колону по 4.</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| 3. | Вдосконалення техніки естафетного бігу. Виконується у складі команд, команди поділяються за результатами відповідно до бігу на короткі дистанції. Визначається порядок передачі естафети та проходження дистанції. | 25 хв. | Назвати, зразково показати, снити техніку та умови проходження естафетного бігу, едачі естафети. Всі вправи для естафетного у виконуються на відрізках 10-метрів по 1-2 рази. |
| 4. | Вдосконалення бігу на довгі дистанції: - 4000 м.; | 20 хв. | Вправа виконується в складі підрозділу. Темп бігу середній. |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 1: «Легка атлетика та прискорене пересування»

Практичне заняття № 6 : « Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалювати техніку підготовчих вправ для бігу;
- контроль бігу на 100 м;
- вдосконалення техніки бігу на середні дистанції (1000 м.);
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу
2. Контроль бігу на 100 м.
3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - сп | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням | 15 хв. | <p>Вправи проводяться у одношереножному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо,</p> |

| | | | |
|----|---|---------------|--|
| | гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг з прискоренням; - біг з низького та високого старту. | | повністю випрямляти поштовхову ногу. Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед. Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу. |
| 2. | Контроль бігу на 100 м: | 20 хв. | - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м: - приймання нормативів Вправа приймається у по 2 чоловіки у забігу. Після фінішу оголосити кожному результат. |
| 3. | Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: Біг із прямої доріжки на віраж: - пробіжки 800 м. - пробіжки 600 м. - пробіжки 400 м. - пробіжки 200 м. | 25 хв. | Всі пробіжки виконуються на $\frac{3}{4}$ сили. Перерва між пробіжками 1-2 хвилини Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки. 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. |
| 3 | Заключна частина-5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів Шикування | 1 хв. | Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| 2. | Підведення підсумків заняття | 3 хв. | Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття. Оголосити оцінки та результати. |
| 3. | Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку | 1 хв. | Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу |

Тема №1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 7: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- контроль бігу на 1000 м;
- вдосконалення раніше вивчених вправ;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
3. Контроль бігу на 1000 м.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери.

4. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | | | <p>Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <p>- біг із високим підніманням стегна;</p> <p>- біг із захльостуванням гомілки;</p> <p>- біг стрибками;</p> <p>- біг дрібними кроками</p> | 15 хв. | <p>Вправи проводяться у одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |

| | | | |
|---------------------------------|---|---------------|--|
| 2. | <p>Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця</p> <p>Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p> | 15 хв. | <p>Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4.</p> |
| 3. | <p>Контроль бігу 1000 м:</p> | 30 хв. | <p>Особовий склад групи поділити на дві частини. Контроль організувати у двох забігах. Після фінішу оголосити результати та пройти одне коло кожному учаснику.</p> |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Підведення підсумків заняття. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголошення результатів</p> |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|---|
| | | | та оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 2. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 4 : «Гімнастика»

Навчальна мета заняття::

- вивчити техніку виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах».
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Вивчення «Підйом переворотом на високій перекладині»
3. Вивчення «Комплексу вправ № 1 на високій перекладині»
4. Вивчення «Комплексу вправ № 1 на брусах».

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <p>- рук, плечового поясу;</p> <p>- тулуба;</p> <p>- ніг.</p> | | <p>строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення «Комплексу вільних вправ № 1». | 15 хв. | <p>Група в двошереножному строю. 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> |
| 2. | <p>Вивчення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>З вихідного положення вис на високій перекладині підтягнутись і одночасно піднімаючи ноги у верх, завести їх за перекладину, відкидаючи голову</p> | 15 хв. | <p>Група в двошереножному строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> <p>Розучування провести в цілому або за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Повторити кожну вправ у 2-3 підходах, по 3-4 рази.</p> <p>Слідкувати за технікою виконання, виправляти помилки та за наданням допомоги та страхування.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| | <p>назад, вийти у положення «упор». В вихідне положення повернутись переверотом уперед.</p> <p>Підготовчі вправи: Підйом переверотом на низькій перекладині. Підйом переверотом за допомогою.</p> | | |
| 3. | <p>Вивчення Комплексу № 1 на високій перекладині</p> <p><u>Техніка виконання:</u> чоловіки - «вис», «розмахування», «зіскок махом назад з поворотом на 90°»; жінки — «вис», «розмахування», «зіскок махом назад».</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку:</u> - махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Техніка виконання зіскоку з поворотом на 90°:</u> махом назад, після проходження вертикалі посилити маховий рух ногами. Натискуючи</p> | 15 хв. | <p>Група в двохшереножному строю у гімнастичній стійці.</p> <p>Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вивчення вправи організувати за допомогою підготовчих вправ.</p> <p>Кожному виконати вправу в -1-2-х серіях.</p> <p>Під час виконання вправи організувати надійну допомогу та страховку з залученням курсантів.</p> <p>Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом.</p> <p>Особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> |

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | <p>руками на перекладину, підняти плечі вище її рівня, прогнутися і послідовно відпустити ліву руку і повернутись ліворуч, приземлитися, виконати положення зіскоку.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вис на перекладині на час (10 сек.); - хльостові рухи ногами та тазом; - піднімання ніг до кута 90^0; - розмахування з малою та середньою амплітудою; - зіскок махом назад з поворотом на 90^0. | | |
| 4. | <p>Вивчення «Комплексу № 1 на паралельних брусах.»</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <p>чоловіки - упор на плечах, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180^0;</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упор на прямих руках на час (5-10 сек.); - з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, | 15 хв. | <p>Група в двошереножному строю у гімнастичній стійці Назвати, зразково показати та пояснити техніку виконання вправи.</p> <p>Вивчення організувати на низьких та високих брусах за допомогою підготовчих вправ. Під час виконання вправ особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню.</p> <p>Під час виконання розмахування ноги разом, носки ніг натягнуті, руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Кожну вправу виконати 1-2 рази. В цілому комплекс виконати 2-3 рази</p> <p>Жінки підготовчі вправи і</p> |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| | <p>зіскок махом назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180°; - з упору на плечах розмахування за різною амплітудою - з упору на плечах розмахування махом вперед сід ноги нарізно за допомогою. <p>жінки - упор на прямих руках, розмахування, махом вперед сід ноги нарізно, перемах ніг на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - упор на прямих руках на час (5-10 сек.); - з упору на прямих руках на кінцівках брусів, розмахування з малою амплітудою, зіскок махом назад; - з упору на прямих руках махом вперед сід на одну жердину, зіскок на 180°; | | <p>комплекс в цілому виконують на низьких брусах.</p> <p>Під час розмахувань руки в ліктьових суглобах не згинати.</p> <p>Під час виконання сіда ноги нарізно, носки ніг тягнути від себе і в колінних суглобах не згинати.</p> |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну</p> |

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

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 5: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах».
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Повторення «Підйом переворотом на високій перекладині»
3. Повторення «Комплексу вправ №1 на високій перекладині»
4. Повторення «Комплексу вправ №1 на брусах».

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| | - тулуба; - ніг. | | Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення «Комплекс вільних вправ №1» | 5 хв. | Група в двошереножному строю, інтервал - дистанція 2-3 кроки. Повторити комплекс в цілому в повільному темпі 2 рази, у середньому – 1 раз. При необхідності викладач виконує вправу разом з курсантів в дзеркальному відображенні. |
| 2. | Повторення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині». | 15 хв. | При необхідності повторити підготовчі вправи. Виконати вправу 2-3 підходи по 4-5 разів. |
| 3. | Повторення комплексу вправ на високій перекладині № 1. Підготовчі вправи: -вис -розмахування за різною амплітудою -зіскок | 20хв. | Група в двошереножному строю, у гімнастичній стійці. Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях. Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу. |
| 4. | Повторення «Комплекс №1 на паралельних брусах». | 20 хв. | Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1-2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити |

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

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 6: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки виконання «Комплексу вільних вправ № 1», «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплексу № 1 на високій перекладині», «Комплексу №1 на паралельних брусах».
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення «Комплексу вільних вправ № 1».
2. Повторення «Підйом переворотом на високій перекладині»
3. Повторення «Комплексу вправ №1 на високій перекладині»
4. Повторення «Комплексу вправ №1 на брусах».

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр.

справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----------|---|-------------------|---|
| I | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1. | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двошереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 |

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | - вправи в парах. | | <p>кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Повторення «Комплекс вільних вправ №1» | 5 хв. | <p>Група в двохшереножному строю, інтервал - дистанція 2-3 кроки.</p> <p>Повторити комплекс в цілому в повільному темпі 2 рази, у середньому – 1 раз.</p> <p>При необхідності викладач виконує вправу разом з курсантів в дзеркальному відображенні.</p> |
| 2. | Повторення вправи «Підйом переворотом на високій перекладині». | 15 хв. | <p>При необхідності повторити підготовчі вправи.</p> <p>Виконати вправу 2-3 підходи по 4-5 разів.</p> |
| 3. | Повторення комплексу вправ на високій перекладині №1. Підготовчі вправи: -віс | 20хв. | <p>Група в двошереножному строю, у гімнастичній стійці.</p> <p>Повторити 2-3 підготовчі вправи у 1-2 серіях.</p> <p>Виконати комплекс у цілому 1-2 рази кожному курсанту.</p> |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | -розмахування за різною амплітудою -зіскок | | Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання комплексу. |
| 4. | Повторення «Комплекс №1 на паралельних брусах». | 20 хв. | Повторити підготовчі вправи у 2-х серіях. Виконати в цілому комплекс 1- 2 рази кожному курсанту. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхування під час виконання вправи з заліченням курсантів. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 7 : «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підйом переворотом на високій перекладині», «Комплекс вільних вправ № 1»;

- розвиток координації рухів, сили, гнучкості, спритності, уміння управляти тілом у просторі, силової витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині».
2. Контроль вправи «Комплекс вільних вправ № 1».
3. Комплексне тренування.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Висока перекладина – 3 шт.
2. Паралельні бруси – 3 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

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

| | | | |
|----|---|--------|---|
| | - нагадати про дотримання мір безпеки. | | |
| 2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох -(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль «Підйом переворотом на високій перекладині»; | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|--|
| 2. | Контроль «Комплексу вільних вправ № 1»; | 25 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. |
| 3. | Комплексне тренування. Чоловіки: -підтягування на високій перекладині -5-6 разів; -згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; -піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: -з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 ⁰ – 5-6 разів; -згинання, розгинання рук з упору лежачи- 5-6 разів; -сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів . | 15 хв. | Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць заняття. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Оголошення оцінок. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 9: «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

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

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

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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерській бандаж– (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <p>- ніг;</p> <p>- спеціально підготовчі вправи.</p> | | <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> |

| | | | |
|-----------|--|--------------|--|
| | <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | | <p>Для тренування вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p> |
| 3. | Заключна частина - 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний |

| | | | |
|----|-----------------------------|-------|----------------------------------|
| | | | матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 10: «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерській бандаж– (дві шт.)

4. Секундомір.
5. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|---|
| | <p>- ніг;</p> <p>- спеціально підготовчі вправи.</p> | | <p>потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|---|
| | <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | | <p>вестибулярного апарату курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p> |
| 3. | Заключна частина - 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |

Тема № 7: «Удари та захист від ударів»

Практичне заняття № 11: «Удари та захист від ударів»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки ударів руками і ногами та захисту від них;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
2. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. 4.«Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби (татамі)
2. Боксерські рукавички - (чотири пари)
3. Боксерський бандаж– (дві шт.)
4. Секундомір
5. Свисток

План проведення заняття

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

| | | | |
|-------------|---|---------------|--|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | вправи. | | виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальні поєдинки (спаринги), проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> <p>- Спаринг (двобій) руками та ногами</p> | 60 хв. | <p>Курсанти стають у пари незалежно від статті та вагових категорій. Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів (перед початком курсанти у парах розбиваються на перші та другі номери).</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 1,5 хв.</p> <p>Після чого викладач дає команду «Стоп», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між вправами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і дає шляхи виправлення цих помилок.</p> <p>Для м'язового навантаження курсант робить 20 разів згинання та розгинання рук в упорі лежачі та 20 присідань (зі стрибком вгору).</p> <p>Для тренування вестибулярного апарату</p> |

| | | | |
|-----------|---|--------------|--|
| | <p>- Навчальні поєдинки (спаринги) проти двох партнерів (один курсант проти двох).</p> | | <p>курсант виконує 8 кувирків вперед.</p> <p>Викладач формує групи по 3 курсанти, незалежно від статті та вагових категорій. Перед початком курсанти у групах розбиваються на перші, другі та треті номери. Кожна група працює окремо під наглядом викладача.</p> <p>Перший номер в групі веде бій проти другого та третього (другий та третій номери атакують тільки прямо) після закінчення 1 хв, викладач дає команду «Стоп», «Зміна» після чого, курсанти змінюються номерами.</p> |
| 3. | Заклучна частина - 5 хв. | | |
| 1. | <p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.</p> | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки виконання кидка задня підніжка з больовим прийомом вузол руки руками, кидка передня підніжка з больовим прийомом

важіль ліктя через стегно, кидка через стегно з утриманням збоку, кидка із захватом руки на плече з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою», кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом ущемлення Ахіллового сухожилля», кидка із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою»;

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

1. Навчальний поєдинок

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------|---|---------------------------------|--|
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | <p>4 хв.</p> | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи, привітання викладача.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2. | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.</p> | <p>1 хв.</p> | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3. | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - спеціально підготовчі вправи. | <p>10 хв.</p> | <p>Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> |

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | | | На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Навчальний поєдинок</p> <p>Проводиться для виправлення недоліків у техніці та тактиці, для удосконалення деталей та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій.</p> | 60 хв. | <p>Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті.</p> <p>Викладач ставить умовні завдання для кожного із номерів.</p> <p>Кожна вправа виконується по одному раунду по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно</p> |

| | | | |
|----|---|------------------|--|
| | | | припинити виконання больового прийому. Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у 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 курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 6: «Кидки прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 13 : «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала

Навчальні питання

1. Навчальний поєдинок

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|-------|--|
| | та варіантів раніше вивчених прийомів і комбінацій. | | <p>по 2 хв.</p> <p>Після чого викладач подає команду «Стій», «Зміна» при звучанні якої, курсанти змінюються номерами. Відпочинок між раундами 1 хв., де викладач підкреслює помилки і надає шляхи їх виправлення.</p> <p>Планується темп сутичок (середній або швидкий в залежності від завдань, що поставленні перед курсантом</p> <p>Плануються навчальні поєдинки із чергуванням боротьби у стійці та у партері, із різними темпами. Тут особливо важливе дотримання принципу поступовості, з таким розрахунком, аби час сутички у підготовчому періоді тренування зростав від заняття до заняття.</p> <p>Міри безпеки: кидки повинні бути направлені від центра до країв килима.</p> <p>Після хлопка по татамі або по тілу атакуючого або за сигналом «Є!» негайно припинити виконання больового прийому.</p> <p>Страхування: атакуючі підтримують обома руками обидві ноги партнера або праву (ліву) руку партнера.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на |

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

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 14: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття::

- повторити способи затримання та супроводу;
- виховання морально-вольових якостей;
- розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення способів затримання у складі патруля (в приміщенні, на вулиці, в автотранспорті).

Література:

1. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
2. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | | <p>кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!».</p> <p>На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Вдосконалення затримання при підході з переду «ривком» у складі патруля. | 5хв. | <p>Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому та швидкому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод.</p> <p>Вправи виконувати у складі патруля на вулиці, у приміщенні, в автотранспорті.</p> <p>Чітко та гучно подавати команди. Дотримуватись принципу контакту прикриття, особистої безпеки.</p> |
| 1.1 | Вдосконалення затримання при підході спереду «нирком» у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.2 | Вдосконалення затримання при підході спереду «замком» у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.3 | Вдосконалення затримання при підході з заду «загинання руки за спину» у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.4 | Вдосконалення затримання при підході з заду з удушенням у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.5 | Вдосконалення затримання при підході з заду «дожиманням кісті» у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.6 | Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки | 10 хв. | |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|
| | назовні» у складі патруля. | | |
| 1.7 | Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки до середини» у складі патруля. | 10 хв. | |
| 1.8 | Вдосконалення затримання при підході з боку «вузлом руки назовні» у складі патруля. | 10 хв. | |
| Заклучна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 15: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття::

- повторити способи затримання та супроводу;
- розвиток морально-вольових якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення способів затримання у складі патруля (в приміщені, на вулиці, в автотранспорті).

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------------------------------|---|-----------|--|
| 1. | 2. | 3. | 4. |
| Підготовча частина – 15 хв. | | | |
| 1. | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |

| | | | |
|---------------------------------|---|--------|---|
| | дотримання мір безпеки. | | |
| 1.2. | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3. | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг. | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправи у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в двох –(3-х, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| Основна частина – 60 хв. | | | |
| 1. | Вдосконалення затримання при підході з переду «ривком» у складі патруля. | 5хв. | Вдосконалити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання після психофізичного навантаження. |
| 1.1 | Вдосконалення затримання при підході спереду «нирком» у складі патруля. | 5 хв. | Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод. Вправи виконувати у складі патруля на вулиці, у приміщенні, в автотранспорті. |
| 1.2 | Вдосконалення затримання при підході спереду «замком» у складі патруля. | 5 хв. | Чітко та гучно подавати команди. Дотримуватись |
| 1.3 | Вдосконалення затримання при підході з | 5 хв. | принципу контакту прикриття, особистої безпеки. |

| | | | |
|---------------------------------|--|--------------|--|
| | заду «загинання руки за спину» у складі патруля. | | |
| 1.4 | Вдосконалення затримання при підході з заду з удушенням у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.5 | Вдосконалення затримання при підході з заду «дожиманням кісті» у складі патруля. | 5 хв. | |
| 1.6 | Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки назовні» у складі патруля. | 10 хв. | |
| 1.7 | Вдосконалення затримання при підході з боку «важелем руки до середини» у складі патруля. | 10 хв. | |
| 1.8 | Вдосконалення затримання при підході з боку «вузлом руки назовні» у складі патруля. | 10 хв. | |
| Заключна частина – 5 хв. | | | |
| 1. | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять. | 1 хв. | Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів. |
| 2. | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Практичне заняття № 1: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: відкрита місцевість.

Навчальні питання: ситуативне завдання: «Дії патрульного під час масових заходів».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|---|
| | | | вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | «Дії патрульного під час масових заходів» | 60 хв. | <p>Удосконалити вміння несення служби під час масових заходів.</p> <p>Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень публічного порядку.</p> <p>Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 2: «Бійка на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатоповерхівка.

Навчальні питання:

- ситуативне завдання: «Бійка в громадському місці».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|-----------|---|--------------|--|
| | «Бійка на вулиці». | | <p>шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | 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 курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 3: «Бійка на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатоповерхівка.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Бійка на вулиці»

Література:

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

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. 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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| 1. | Ситуативне завдання «Бійка на вулиці». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | 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. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 4: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Вбивство в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Вбивство в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | 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. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3. | Завдання на | 1 хв. | Закріплення вивченого |

| | | | |
|--|-----------------|--|------------|
| | самопідготовку. | | матеріалу. |
|--|-----------------|--|------------|

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 5: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв'язувати ситуативні службові ситуації, які пов'язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Домашнє насильство».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

6. Планшет – 2.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Домашнє насильство». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 1. | 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. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також</p> |

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

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

Практичне заняття № 6: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Сварка в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2.
2. Поясна система із спорядженням – 2.

3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.
5. Нагрудна камера – 2.
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Сварка в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна 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. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час</p> |

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

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

Практичне заняття № 7: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації які пов’язані із порушенням публічного порядку громадянами;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Водій у стані сп’яніння».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Водій у стані сп'яніння». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна 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 | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

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

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

Практичне заняття № 8: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації;
- виховання морально-вольових та розвиток фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Зупинка автомобіля за порушення ПДР».

Література:

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

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. 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>

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

5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля за порушення ПДР». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна 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 курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 9: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись розв’язувати ситуативні службові ситуації, які пов’язані з службовою діяльністю поліцейських;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання:

1. Ситуативне завдання: «Зупинка автомобіля із пасажиром».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | | інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля із пасажиром». | 60 хв. | Група шикується у дві шеренги: - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 1. | Вправи на відновлення | 1 хв. | Вправи провести в |

| | | | |
|-----------|---------------------------------|--------------|---|
| | дихання та розслаблення м'язів. | | 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. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 8: «Гімнастика».

Навчальна мета заняття:

- вивчення «Комплексу вільних вправ № 2», «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»
- розвиток координації рухів, сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2».
2. Вивчення «Комплексу вправ № 2 на високій перекладині».
3. Вивчення «Комплексу вправ № 2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

Література:

1. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина – 3 шт.
2. Паралельні бруси – 3 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вивчення «Комплексу вільних вправ № 2» | 15 хв. | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання.</p> <p>Розучування провести по частинам та розділенням (як комплекс вільних вправ № 1).</p> <p>Під час вивчення вправи викладач знаходиться обличчям до курсантів і проводить «дзеркальний» показ.</p> <p>На початковому етапі розучування особливу увагу приділити виправленню помилок.</p> <p>В цілому повторити вправу 2-3 рази.</p> |
| 2. | Вивчення «Комплексу № 2 на високій перекладині». Техніка виконання Чоловіки: Вис, підйом-переворотом, мах дугою, зіскок з поворотом на 90°. Жінки: Вис, розмахування, зіскок з поворотом на 90°. | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання, критерії оцінювання.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - розмахування за різною амплітудою. - мах дугою на низькій та високій перекладині. - зіскок за різною амплітудою. <p>Під час виконання вправ організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>Повторити кожен вправу 1-2 рази, та в цілому.</p> |

| | | | |
|----|--|--------|---|
| 3. | <p>Вивчення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Чоловіки:</p> <p>Упор на плечах, розмахування, махом назад, вихід в упор на прямі руки, мах назад, махом вперед сід ноги на різно, перемах ніг до середини, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> <p>Жінки:</p> <p>Упор на плечах, розмахування, махом вперед вихід в упор на прямі руки, сід ноги на різно, перемах ніг до середини, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°.</p> | 20 хв. | <p>Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку, умови виконання, критерії оцінювання.</p> <p>Розучування провести за допомогою підготовчих вправ.</p> <ul style="list-style-type: none"> - згинання розгинання рук в розмахуванні на брусах. - розмахування за різною амплітудою з упору на плечах та на прямих руках. - на низьких брусах з упору на прямих руках, розмахування, сід ноги на різно, перемах ніг до середини, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°. <p>Підчас виконання вправ організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>Повторити кожну вправу 1-2 рази, та в цілому 1-2 рази.</p> <p>Звернути увагу хльосткий мах тазом та ногами для виходу в сід ноги на різно, з одночасним швидким розгинанням рук з виходом в упор.</p> |
|----|--|--------|---|

| | | | |
|------------|--|--------------|--|
| 4. | Комплексне тренування; Чоловіки: - підтягування на високій перекладині -5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90 ⁰ – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів . | 5 хв. | Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 9: «Гімнастика».

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);
- повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах, «Комплексу вільних вправ № 2»;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);
2. Повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині»;
3. Повторення «Комплексу № 2 на паралельних брусах»;
4. Повторення «Комплексу вільних вправ №2».

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|-----------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| | заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.); | 15 хв. | Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах. |

| | | | |
|------------|---|---------------|---|
| 2. | Повторення «Комплексу № 2 на високій перекладині»; | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 3. | Повторення «Комплексу №2 на паралельних брусах»; | 20 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 4. | Повторення «Комплексу вільних вправ №2». | 5 хв. | <p>Повторити комплекс в цілому 2-3 рази, у повільному, середньому та у швидкому темпі.</p> <p>При необхідності повторити по частинам.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|--|
| | заняття. | | шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 8: «Легка атлетика».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу;
- контроль стрибка у довжину з місця та бігу на 100 м;
- повторення техніки бігу на довгі дистанції;
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль стрибка у довжину з місця.
3. Контроль бігу на 100 м.
4. Вивчення марш-кидку у складі підрозділу. (6000 м.; 10000 м.)

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|---------------|---|
| 1. | Підготовча частина - 15 хв | | |
| 1.1 | Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи; | 10 хв. | Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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-х -(3, 4-х) шереножний |

| | | | |
|-----------|---|---------------|--|
| | | | <p>стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у одношереному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |
| 2. | <p>Контроль стрибка у довжину з місця.</p> | 15 хв. | <p>Вправа приймається в колону по одному. На виконання вправи надається 3 спроби.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із стрибка у довжину з місця - рекомендації щодо техніки стрибка (відштовхування, польоту, приземлення), правильності вихідного положення; - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця: |

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| | | | - приймання нормативу. |
| 3. | Контроль бігу на 100 м. | 20 хв. | <p>Вправа приймається по 2-3 чоловіки у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки старту, стартового розбігу, бігу дистанцією, фінішуванню; - оголошення нормативів із бігу на 100 м; - контроль нормативів. |
| 4. | <p>Вивчення марш-кидку у складі підрозділу. (6000 м.; 10000 м.)</p> <p>Проводиться з метою розвитку фізичної витривалості та здатності здійснювати швидкий маневр без використання транспортних засобів. Виховання взаємодії та взаємодопомоги, згуртованості колективу.</p> | 15 хв. | <p>Довгі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6000 м.; 10000 м. <p>Темп бігу на 1/2 сили.</p> <p>Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання (3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих).</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м. бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> |
| 3. | Заклучна 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. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні</p> |

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

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 9: «Легка атлетика».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки човникового бігу 10х10 м;
- вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу, стрибка в довжину з місця;
- контроль бігу на довгі дистанції у складі підрозділу (6000 м.);
- розвиток морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки у човниковому бігу 10х10 м.
3. Контроль марш-кидку у складі підрозділу (6000 м).

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт;
2. Секундоміри – 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|---------------|---|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | <p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | <p>Група вишикувана в двохшереножному строю.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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 перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для</p> |

| | | | |
|-----------|--|---------------|--|
| | | | виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у одношереному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |
| 2. | Вдосконалення техніки човникового бігу: <p>Максимальні прискорення – 3-6 м.</p> <p>Біг з низького старту – 5-6 м.</p> <p>Виконати розвороти на лінії поступово збільшуючи швидкість.</p> | 10 хв. | <p>Вправа виконується на розміченому майданчику по 2-3 чоловіки.</p> <p>Звернути увагу на нахил тулуба вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> -5-6 разів -5-6разів -5-6 разів <p>Звертати увагу курсантів на необхідність торкнутись лінії рукою.</p> |
| 3. | Контроль марш-кидку у складі підрозділу (6000 м). | 40 хв. | <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 6000 м; |

| | | | |
|------------|---|--------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - рекомендації щодо техніки та тактики бігу дистанцією, режиму дихання під час бігу; - оголошення нормативів із бігу на 6000 м: - приймання нормативів. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 5: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.
3. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправ. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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 перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два на двох напрямках перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 2. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|--|
| | | | хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 6: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

- Контроль подолання єдиної смуги перешкод;
- Розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей;

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>строю.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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 перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| 1. | Контроль подолання єдиної смуги перешкод. | 60 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Контроль організувати по 2 чоловіки у забігу, на двох напрямках.</p> <p>Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити результати та оцінки.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправи, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 10: «Легка атлетика».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення технік: підготовчих вправ для бігу, стрибка у довжину з місця, бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатофункціональний майданчик, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
3. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції;
4. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Свисток.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | <p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | | <p>використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціально підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у одношереновому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3</p> |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| | <p>підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками.</p> | | <p>рази. Перерва між пробіжками 3-4 хвилини. Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу. Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед. Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки. Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |
| 2. | <p>Вдосконалення стрибка в довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка.</p> | 10 хв. | <p>Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. Вправа виконується поточним методом в колону по 4.</p> |

| | | | |
|-----|--|--------|---|
| 3. | <p>Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції:</p> <p>Біг із поступовим прискоренням:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 40 м; - пробіжки 50 м. <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 30 м; - 40 м. <p>Біг прямою доріжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 40 м; - пробіжки 60 м; - біг на 100 м із низького старту. | 15 хв. | <p>Вправа виконується в колону по 4 з дистанцією 5-6 м поточним методом .Всі пробіжки виконуються на $\frac{3}{4}$ сили.</p> <p>Перерва між пробіжками 2-3 хвилини</p> <p>Кожну вправу повторити 1-2 р.</p> <p>Вхід і вихід із віражу бігти частими кроками на відстані 30 см від внутрішньої лінії доріжки.</p> <p>Під час бігу не слід піднімати плечі, стискати пальці рук у кулаки, хитатися з боку на бік.</p> <p>Ноги треба ставити по прямій лінії, не закидаючи голову і тулуб назад, але й не нахиляючись занадто вперед.</p> |
| 4 | Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: | 25 хв. | <p>Вправа виконується відрізками 300 м. за заданим часом. Пробігти у заданому темпі 300 м. та 300 м. у повільному темпі повторити 6 разів.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |
|------------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 11 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- контроль бігу на короткі та середні дистанції;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу;
2. Контроль бігу на 100 м;
3. Контроль бігу на 1000 м.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Прапорці – 2 шт.
2. Секундоміри – 2 шт.
3. Нагрудні номери на кожного студента.
4. Свисток.

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|----|--|---------------|---|
| | | | закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина - 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками | 10 хв. | <p>Вправи проводяться у одношережному строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 рази.</p> <p>Перерва між пробіжками 3-4 хвилини.</p> <p>Голову, тулуб тримати прямо, повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Тулуб тримати із невеликим нахилом уперед.</p> <p>Звернути увагу на закінчений (повний) поштовх ноги: стегно махової ноги повинно бути паралельним площині бігової доріжки.</p> <p>Стопи ставити під себе, руки опустити донизу.</p> |

| | | | |
|----|---------------------------------|---------------|--|
| 2. | Контроль бігу на 100 м: | 15 хв. | <p>Контроль проводити по 2-3 чоловіки у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки старту, стартового розгону, бігу дистанцією, фінішуванню; - оголошення нормативів із бігу на 100 м; - приймання нормативів |
| 3. | Контроль бігу на 1000 м: | 35 хв. | <p>Контроль вправи проводити по 10 чоловік у забігу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, |

| | | | |
|----|--|--------------|---|
| | | | фінішуванню; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м: - приймання нормативів. |
| 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. Оголосити результати та оцінки контрольних вправ. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3. | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 10: «Гімнастика».

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, гнучкості, швидкості, сили, уміння управляти тілом у просторі, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».
2. Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».

3. Комплексне тренування.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|-----------|---|---------------|---|
| | <p>вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. - спеціальні підготовчі вправи | | <p>по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині»; | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p> |
| 2. | Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах». | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2</p> |

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | | | рази. |
| 3. | Комплексне тренування. Чоловіки: - підтягування на високій перекладині – 5-6 разів; - згинання та розгинання рук з упору на брусах – 5-6 разів; - піднімання ніг до високої перекладини – 5-6 разів. Жінки: - з вису на перекладині підйом прямих ніг до кута 90° – 5-6 разів; - згинання, розгинання рук з упору лежачи – 5-6 разів; - сидячи на гімнастичній лаві, піднімання тулуба – 5-6 разів. | 10 хв. | Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема №2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 11: «Гімнастика».

Навчальна мета заняття:

- контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- розвиток координації рухів, швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості; уміння управляти тілом у просторі;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

- Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».
- Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
- Комплексне тренування.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Висока перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Гімнастична лавка - 1 шт.
4. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|--|-----------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан |

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | <p>вигляду;</p> <ul style="list-style-type: none"> - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. - нагадати про дотримання мір безпеки | | спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | <p>Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.</p> | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній заліз 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 перешикувати групу в двох – (3-х, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!», на завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».</p> | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |

| | | | |
|------------|---|---------------|---|
| 2. | Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах». | 25 хв. | <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, критерії оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p> |
| 3. | <p>Комплексне тренування:</p> <p>«підтягування на високій перекладині»;</p> <p>«згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;</p> <p>«піднімання тулуба з положення сидячи на гімнастичній лавці».</p> | 10 хв. | <p>Кожну вправу повторити у 3-х серіях круговим методом, без відпочинку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-я серія – у середньому темпі повторити 8-10 разів; - 2-я серія – в швидкому темпі повторити 8-10 разів кожну вправу; - 3-я серія – у повільному темпі із затримкою у кінцевому положенні 2-3 секунди 8-10 разів. <p>Відпочинок між серіями – 1 хв.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Оголосити оцінки контрольних вправ.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p> |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 7: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.
3. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|------------|--|---------------|---|
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 2. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Заключна частина 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 8: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.
3. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 2. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 9: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.
2. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.
3. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання заходів безпеки | | <p>Доповідь командира групи.</p> <p>Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-)</p> |

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | | | шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому. | 20 хв. | Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед у цілому проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням перемінного, повторного та інтервального методів тренування. Організувати допомогу та страхування. |
| 2. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3. | Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в цілому. | 20 хв. | Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання. |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|---|
| | | | кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 10: «Подолання перешкод».

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: єдина смуга перешкод.

Навчальні питання:

1. Контроль подолання єдиної смуги перешкод.

Література

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Секундомір.
2. Свисток.
3. Прапорці.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|--|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання заходів безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |

| | | | |
|-----|---|--------|--|
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2 | Основна частина 60 хв. | | |
| 1. | Контроль подолання єдиної смуги перешкод. | 60 хв. | <p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування.</p> |
| 3 | Заключна частина 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів. | 1 хв. | <p>Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.</p> |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|---|
| | | | Оголосити результати та оцінки вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 10: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: відкрита місцевість.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Дії патрульного під час масових заходів».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В.,

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|---|
| | <p>поясу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | | <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | «Дії патрульного під час масових заходів». | 60 хв. | <p>Удосконалити вміння несення служби під час масових заходів.</p> <p>Навчити діям нарядів патрульної поліції під час групових порушень публічного порядку.</p> <p>Удосконалити вміння патрульних при проведенні блокування вулиць, майданів, будівель та споруд.</p> |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв</p> |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|
| | | | навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 11: «Розв’язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 14: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатоповерхівка.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2.
2. Поясна система із спорядженням – 2.
3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.

5. Нагрудна камера – 2.
6. Планшет – 2.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | вправи | | групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|---|
| | заняття. | | шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 12: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатоповерхівка.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання заходів безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки. |

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | | Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці». | 60 хв. | Група шикується у дві шеренги: - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення | 1 хв. | Вправи провести в |

| | | | |
|------------|---------------------------------|--------------|--|
| | дихання та розслаблення м'язів. | | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 13: «Подія на вулиці».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов'язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: багатоповерхівка.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці».

Література:

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

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. 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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|---|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;- нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |

| | | | |
|-----|---|--------|--|
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Бійка в громадському місці». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку |

| | | | |
|------------|---|--------------|--|
| | | | психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 14: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов'язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Домашнє насильство».

Література:

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

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. 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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|--|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з |

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | | | <p>метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Домашнє насильство». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, |

| | | | |
|------------|---|--------------|---|
| | | | надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 15: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов'язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Сварка в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | | | закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Сварка в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | <p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв</p> |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|----------------------------------|
| | | | навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 16: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Сварка в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Радіостанції – 2.
2. Поясна система із спорядженням – 2.
3. Індивідуальна аптечка – 2.
4. Бронежилет – 2.

5. Нагрудна камера – 2.

6. Планшет – 2.

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | вправи. | | групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій». |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Сварка в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків | 3 хв. | Група вишикувана в дві |

| | | | |
|------------|-----------------------------|--------------|--|
| | заняття. | | шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 17: «Виклик до помешкання».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: полігон.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Сварка в квартирі».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
5. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації,

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

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

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | | <p>інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Сварка в квартирі». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 18: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Водій у стані сп’яніння».

Література:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р.
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
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. 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>
4. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|-----|---|---------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;- нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці: | 10 хв. | Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному |

| | | | |
|------------|--|---------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | | <p>майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Водій у стані сп'яніння». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

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

Практичне заняття № 19: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- Навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов’язані із службовою діяльністю поліцейських;
- Розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля із пасажиром».

Література:

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

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. 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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|------------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття;- нагадати про дотримання мір безпеки | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |

| | | | |
|-----|---|--------|--|
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля з пасажиром». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заклучна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | Вправи на відновлення | 1 хв. | Вправи провести в |

| | | | |
|------------|---------------------------------|--------------|---|
| | дихання та розслаблення м'язів. | | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 3 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 1 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 20: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов'язані із службовою діяльністю поліцейських;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля який перебуває у розшуку».

Література:

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|---|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу |

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| | | | проводяться під швидкі команди в прискореному темпі. |
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | <p>Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля, який перебуває у розшуку».</p> | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, |

| | | | |
|------------|---|--------------|---|
| | | | сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

Тема № 13: «Розв'язання квестових (ситуативних) завдань»

Практичне заняття № 21: «Затримання правопорушника у транспортному засобі».

Навчальна мета заняття:

- Навчитись вирішувати ситуативні завдання, які пов'язані із службовою діяльністю поліцейських;
- Розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: проїжджа частина.

Навчальні питання: Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля який перебуває у розшуку».

Література:

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

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. 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>

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

| № | Зміст | Час (хв.) | Організаційно-методичні вказівки |
|------------|--|--------------|--|
| 1. | Підготовча частина – 15 хв. | | |
| 1.1 | Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. | 4 хв. | Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. |

| | | | |
|------------|---|---------------|--|
| 1.2 | Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі. | 1 хв. | <p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p> |
| 1.3 | <p>Загальнорозвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах; - спеціальні підготовчі вправи. | 10 хв. | <p>Виконується в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивному залі з інтервалом і дистанцією між курсантами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в дво- (три-, чотири-) шереножний стрій. Для виконання вправи подається команда : «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p> |
| 2. | Основна частина – 60 хв. | | |
| 1. | Ситуативне завдання «Зупинка автомобіля, який перебуває у розшуку». | 60 хв. | <p>Група шикується у дві шеренги:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навчити алгоритму правомірних та безпечних дій у визначеній ситуації; - удосконалювати «контакт та прикриття», комунікацію, заходи особистої безпеки, володіння нормативно-правовою базою, надання домедичної допомоги, |

| | | | |
|------------|---|--------------|--|
| | | | застосування заходів поліцейського примусу та прийомів самозахисту; - сприяти розвитку психологічної стійкості, сміливості, рішучості та впевненості в своїх діях. |
| 3. | Заключна частина – 5 хв. | | |
| 3.1 | 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. |
| 3.2 | Підведення підсумків заняття. | 2 хв. | Група вишикувана в дві шеренги. Нагадати оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал. |
| 3.3 | Завдання на самопідготовку. | 2 хв. | Закріплення вивченого матеріалу. |

3. Рекомендована література (основна, допоміжна)

3.1 Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

3.2 Наукова

3. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
5. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
6. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

3.3 Навчальна

7. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
8. «Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України», методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
9. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
10. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf
11. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf
12. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.
13. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Допоміжна:

23. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

24. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhy.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

25. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології,2016. 116 с.

26. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод.посіб. / Б. А. Максимчук. С.С.Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

27. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад.. внутр.. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Інформаційні ресурси:

1. [http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) - сайт про бойові мистецтва:
2. [http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) Ситуації
3. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-hto-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html> - сайт- Українські бойові мистецтва.