

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

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

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

до практичних занять

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

053 психологія (Поліцейські)

набір 2020 року

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 заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 3								
Тема № 1 «Легка атлетика»	10							ПК (залік)
1.1. «Шляхи підвищення психофізичної підготовки майбутніх працівників МВС України»		2	-	-	-	-	1,2,8,9	
1.2. «Легка атлетика»		-	-	6	-	2	1.2,7, 17	
Тема №2 «Гімнастика»	6	-	-	4	-	2	1.2,7, 13.14, 18	
Тема № 3 «Спортивні ігри»	6			6			7,9,23, 24,27	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	12	-	-	10	-		1.2.8,9, 10	
Тема № 8 «Способи затримання»	6	-	-	4	-	-	1,2.8,9, 12,16	
Всього за семестр № 3	36	2	-	30	-	4	-	
Семестр № 4								
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	8	-	-	8	-	-	1.2.8.9, 16.22	ПК (залік)
Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	8	-	-	8	-	-	1.2.8.9, 16	
Тема №2 «Гімнастика»	8	-	-	6	-	2	1.2,7, 13.14, 18	
Тема № 1 «Легка атлетика»	6	-	-	4	-	2	1.2,7. 17	
Всього» за семестр № 4	34	-	-	30	-	4	-	
Всього за навчальний рік	70	2	-	60	-	8	-	
Семестр № 5								
Тема № 1 «Легка атлетика»	8	-	-	6	-	2	1.2,7. 17	ПК (залік)
Тема №2 «Гімнастика»	4	-	-	4	-		1.2,7, 13.14, 18	
Тема № 3 «Спортивні ігри»	6	-	-	6			7,9,23, 24,27	
Тема 12 «Способи взаємодопомоги»	8	-	-	8	-		1,2,8,9	
Тема 8 «Способи затримання»	8	-	-	8	-		1,2,8,9, 12,16	
Всього за семестр № 5	34	-	-	32		2		
Семестр № 6								

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	6	-	-	6	-		1.2.8.19	ПК (залік)
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	8	-	-	1.2.8.19,20	
Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»	8	-	-	8	-	-	1.2.8.9,16,22	
Тема 2 «Гімнастика»	6	-	-	4	-	2	1.2,7,13.14,18	
Тема № 1 «Легка атлетика»	4	-	-	4	-		1.2,7.17	
Всього за семестр № 6	32	-	-	30	-	2		
Всього за навчальний рік	66	-	-	62	-	4		
Семестр № 7								
Тема № 1 «Легка атлетика»	6	-	-	4	-	2	1.2,7.17	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»	6	-	-	4	-	2	1.2,7,13.14,18	
Тема № 4 «Подолання перешкоди»	6	-	-	4	-	2	1,2,15	
Тема № 3 «Спортивні ігри»	6	-	-	6	-	-	7,9,24,27	
Тема № 10 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	10	-	-	8	-	2	1.2.8.9,16	
Всього за семестр № 7	34	-	-	26	-	8	-	
Всього за період навчання	270	4	-	236	-	30	-	

2. Організаційно-методичні вказівки до практичних занять

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 6: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- прийняти нормативи із стрибку у довжину з місця та з бігу на короткі дистанції (100 м);
- повторити техніку бігу на довгі дистанції;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Контроль зі стрибку у довжину з місця.
2. Контроль з бігу на 100 м.
3. Повторення техніку 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. 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.	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 дві шеренги. 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 на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 60 хв.		

1.	<p>Контроль стрибка у довжину з місця:</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. 	20 хв.	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».</p> <p>Вправа приймається в колону по одному.</p>
2.	<p>Контроль з бігу на короткі дистанції (100 м):</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100 м; - приймання нормативів. 	20 хв.	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».</p> <p>Вправа приймається по одній особі на кожній біговій доріжці.</p>
3.	<p>Повторення бігу на довгі дистанції:</p> <p>Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції.</p>	20 хв.	<p>Довгі дистанції:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чоловіки – понад 1500 м; - жінки - понад 800 м.; -1 раз; -1 рази. <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>
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Оголосити результати та оцінки з контролю кожної дистанції. Зробити

			зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку витривалості, підготовчі вправи для бігу.

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 7: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- прийняти нормативи з бігу на 6000 м у складі підрозділу;
- сприяти розвитку швидкості, витривалості та морально-вольових якостей під час здачі нормативів із бігу.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання

1. Вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу.
3. Прийняття нормативи з бігу на 6000 м. у складі підрозділу.

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 на кожного студента.

4. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість
2	Основна частина - 60 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостуванням гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками.	10 хв.	Вправи проводяться у одно шеренговому строю у складі навчальної групи на відрізках 20-25 м по 2-3 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.
2.	<p>Вдосконалення техніки виконання човникового бігу</p> <p>Максимальні прискорення 3-6 м. Біг з низького старту 5-6 м. 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.	<p>Приймання нормативів з бігу на довгі дистанції (6000 м) у складі підрозділу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 6000 м; - рекомендації щодо техніки та тактики бігу дистанцією, режиму дихання під час бігу; - оголошення нормативів із бігу на 6000 м; - приймання нормативів. 	35 хв.	<p>Наказ МВС України від 26.01.2016 р. № 50. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p>	2 хв.	<p>Виконувати у повільному темпові, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.</p> <p>Оголосити результати та оцінки здачі нормативів.</p>

Практичне заняття № 8 «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; - привітання особового складу;	4 хв.	Група вишикувана в двохшереножному строю. Доповідь командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття; - нагадати про дотримання мір безпеки. 		<p>навчальний журнал групи.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p>
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.	<p>Вдосконалення підготовчих вправ для бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг із високим підніманням стегна; 	10 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</p>

	<p>- біг із захльостуванням гомілки;</p> <p>- біг стрибками;</p> <p>- біг дрібними кроками</p>		<p>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</p> <p>-5-6разів</p> <p>-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> <p>- рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо;</p> <p>- оголошення нормативів із бігу на 100 м:</p> <p>- контроль нормативів</p>
4.	Контроль бігу на 1000 м.:	20 хв.	<p>Поділити особовий склад групи на два забіги.</p> <p>Після фінішу кожному учаснику необхідно пройти, або пробігти у повільному</p>

			<p>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.	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 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.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 7: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.).
- навчити курсантів комплексам № 2 на високій перекладині та на паралельних брусах, а також тримання кут у висі на високій перекладині та в упорі на 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. Контроль «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.).
2. Вивчення комплексу № 2 на високій перекладині.
3. Вивчення комплексу № 2 на паралельних брусах.
4. Вивчення техніки утримання кут у висі на високій перекладині та в упорі на паралельних 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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	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.	Вивчення комплексу № 2 на високій перекладині. Чоловіки: <u>Техніка виконання:</u> - вис, підйом – переворотом, мах дугою, зіскок махом назад з	15 хв.	Основну частину провести круговим способом. Група в двох шеренговому строю в гімнастичній стійці. Назвати вправу, зразково показати, пояснити техніку виконання.

	<p>поворотом на 90°.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. - вис, розмахування, зіскок махом назад з поворотом на 90°. <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - вис, розмахування, зіскок з поворотом на 90° <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вис, розмахування за завданою амплітудою, зіскок махом назад. 		<p>Повторити кожну вправу 2-3 рази</p> <p>Допомога: підтримуючи правою рукою за спину та лівою за стегно, не давати тілу відриватися від перекладини на початковому етапі, потім допомогти направити тіло вперед (низька перекладина).</p> <p>Стоячи збоку під перекладиною, на початку маху натиском під поперек і плече виконати розгинання. При небезпеці відриву від перекладини (дуже сильний мах, сильно прогнуте положення тіла, різке розгинання ногами) зупинити мах до проходження вертикалі (висока перекладина).</p> <p>Під час маху назад надавити руками на перекладину зверху вниз, підняти плечі як змога вище, відпустити ліву руку, розвертаючись через ліве плече, виконати зіскок.</p>
3.	<p>Вивчення комплексу № 2 на брусах.</p> <p><u>Техніки виконання:</u></p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах, розмахування, махом назад вихід на прямі руки, махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом уперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° 	15 хв.	<p>Група в двох шеренговому строю, обличчям до снаряду.</p> <p>Назвати, показати, пояснити техніку виконання комплексу, де застосовується та які фізичні якості розвиває.</p> <p>Підготовчі вправи повторити кожному 1-2 рази.</p>

<p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках, розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках розмахування, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180°. - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою. - з упору на прямих руках згинання, розгинання рук в розмахуванні <p>Жінки:</p> <p><u>Техніка виконання:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на плечах розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - з упору на прямих руках розмахування за завданою амплітудою, махом вперед сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° - з упору на прямих руках розмахування махом уперед, сід ноги нарізно, перемах ніг всередину, мах назад махом уперед, сід на одну жердину, зіскок з поворотом на 180° - з упору на плечах розмахування за завданою амплітудою 		<p>Допомогу та страхування надавати стоячи збоку від того, хто виконує.</p> <p>Під час розмахувань ноги повинні бути прямі, разом носки відтягнуті,</p> <p>Під час виконання маху назад виконати сильний рух тазом та ногам назад, у верх і одночасно розгинаючи руки в ліктьових суглобах для виходу в упор на прямі руки.</p> <p>Методика розучування така ж як і у чоловіків.</p> <p>Перші дві підготовчі вправи виконати на низьких брусах.</p> <p>В цілому комплекс виконати 2-3 рази.</p>
---	--	---

	<p>- з упору на плечах, розмахування махом уперед вихід в сід ноги нарізно за допомогою.</p>		
4.	<p>Вивчення виконання кута у висі на високій перекладені.</p> <p>В.П. – вис хватом зверху на високій перекладині.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <p>- У положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих) до грудей;</p> <p>- у положенні вис на високій перекладині піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд.</p> <p>Вивчення виконання кута в упорі на паралельних брусах.</p> <p>В.П. – вис в упорі на паралельних брусах.</p> <p><u>Техніка виконання.</u></p> <p>Підняти прямі ноги під кутом 90° і тримати декілька секунд.</p> <p><u>Підготовчі вправи:</u></p> <p>- У положенні вис в упорі на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах (прямих)</p>	15 хв.	<p>Кожну вправу повторити 2-3 рази.</p> <p>Слідкувати за допомогою та страхуванням під час виконання вправ.</p>

	до грудей; - у положенні вис в упорі на паралельних брусах піднімання ніг зігнутих у колінах під кутом 90° та утримання їх на декілька секунд.		
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.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 8: «Гімнастика»

Навчальна мета:

- контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.);
- контроль вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;
- 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 «Підтягування на в/п» (ч., ж.).
2. Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи».
3. Повторення «Комплексу № 2 на п/ б та в/п».

4. Повторення вправи кут у висі на в/п та в упорі на п/бр.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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;	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами

	<ul style="list-style-type: none"> - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>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) 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.	Контроль підтягування на високій перекладині (ч).	15 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.
2.	Контроль згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ж).	15 хв.	<p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль провести на двох навчальних місцях.</p>
3.	Повторення «Комплексу №2 на високій перекладині та паралельних брусах».	15 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</p>

			повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.
4.	Повторення вправи кут у висі на в/п та в упорі на п/бр.	15 хв.	Кожну вправу повторити 2-3 рази. Слідкувати за допомогою та страхуванням під час виконання вправ.
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.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 3: «Спортивні ігри» (6 годин)

Практичне заняття № 1: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчити історію, зміст та основні правила гри з баскетболу, вихідні положення, техніку пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніку передачі м'яча однією та двома руками.
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, , спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.

2. Вивчення вихідних положень. техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
3. Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. 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>
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. Баскетбольні м'ячі на 50% групи.
2. Свисток – 2 шт.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення заняття

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

			Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</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) 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>Вивчення історії, змісту та основних правил гри з баскетболу.</p> <p>У баскетбол грають 2 (дві) команди, кожна з яких складається із 5 (п'яти) гравців.</p> <p>Мета кожної команди – закинути м'яча у кошик суперникові та перешкодити супротивникові закинути м'яча у власний кошик.</p> <p>Переможцем стає та команда, яка на завершення ігрового часу набрала більшу кількість очок.</p> <p>У Правилах із баскетболу розглянути питання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - команда та її склад; 	15 хв.	<p>Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками у кільце з сіткою.</p> <p>Батьківщиною баскетболу є США. Гра придумана у 1891 році в навчальному центрі Християнської молодіжної асоціації в Спрингфілді, штат Массачусетс.</p> <p>Пояснити зміст гри та основні положення Правил із баскетболу.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - обов'язки і права тренера; - ігровий час, нічийний рахунок, додаткові періоди; - початок і закінчення періоду або гри; - почергове володіння м'ячем; - як грати м'ячем, закинутий м'яч та його ціна; - тайм-аут на вимогу, заміна гравців; - ведення м'яча, зайві кроки (пробіжка); - три, вісім, двадцять чотири секунди; - фоли та їх покарання, фол із дискваліфікацією, технічний фол, п'ять фолів гравця, командні фоли 		
2.	<p>Вивчення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок</p> <p>Зупинки здійснюються двома способами: двома кроками і стрибком. Зупинки виконують для раптового припинення пересування або зміни напрямку бігу.</p> <p>Зупинка стрибком, повороти.</p> <p>Під час бігу необхідно відштовхнутися однією або двома ногами, зробивши невисокий стрибок вперед-</p>	10 хв.	<p>Вихідні положення: Фронтальна, правостороння, лівостороння стійка.</p> <p>Пересування виконуються кроком, бігом у змінному режимі.</p> <p>Приземлення виконувати на стопу, починаючи з п'ятки з перекатом на всю стопу на зігнуті ноги</p>

<p>вгору, і приземлитися одночасно на дві ноги у стійке положення.</p> <p>Повороти застосовують для уникнення активного опікування суперника під час його зупинки з метою закрити м'яч від суперника, або для відволікаючих дій (фінтів) із подальшою атакою кошика.</p> <p>Опірна нога під час поворотів повинна мати контакти з поверхнею майданчика, а вільною ногою баскетболіст переступає вперед (поворот уперед), або назад (поворот назад)</p> <p>Вправи для навчання зупинці стрибком:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба з перекатом з п'ятки на носок - 10 м - 2 рази; - стрибки поштовхом двома ногами з одночасним приземленням на обидві стопи – 10-12 разів; - крок правою – стрибок на дві ноги; крок лівою – теж саме – 3-4 рази; - біг, за сигналом - зупинка, стрибком – 5-6 разів; - ведення м'яча по прямій за сигналом, зупинка стрибком – 2-3 рази; - теж саме у поєднанні із поворотом після зупинки – 2-3 рази. 	<p>Здійснювати на передній частині ступні опірної ноги, а пересування виконувати широкими кроками вільною ногою</p> <p>Між ходьбою біг на відрізку 10 м у повільному темпі</p> <p>Темп середній</p> <p>Під час приземлення м'яч береться у дві руки</p> <p>Після зупинки ноги повинні бути зігнутими, спина прямою, м'яч утримувати двома руками на рівні живота</p> <p>Ногу ставити на п'ятку з подальшим перекатом на всю стопу із одночасним згинанням ноги у коліні</p> <p>Сигнал подавати свистком</p>
---	---

	<p>Зупинка двома кроками</p> <p>Під час бігу перед зупинкою подовжити перший крок, і виконавши другий крок, набути стійкого положення.</p> <p>Перший крок виконати стопорним . Нога при ньому різко виставляється вперед і з одночасним згинанням в коліні, з перекатом з п'ятки на всю стопу. Вагу тіла перенести на стопорну ногу і виконати повну зупинку. Другу ногу поставити вперед для дотримання рівноваги.</p> <p>Вправи для навчання зупинці двома кроками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - крок прямою правою, стоячи на одній нозі, приставити другу ногу – 1-2 рази; - крок прямою лівою – теж саме – 1-2 рази; - ходьба, за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази; - біг за сигналом, зупинка двома кроками – 2-3 рази; - ведення м'яча по прямій , за сигналом – зупинка двома кроками – 2-3 рази; - теж саме з поворотами після зупинки - 1-2 рази. 		<p>Приймається, коли суперники знаходяться далеко від кошика або під час опіки нападаючого, який готується виконати кидок та центрового, який проводить атаку спиною до кошика</p> <p>Застосовується, коли суперник із м'ячем знаходиться недалеко від кошика</p> <p>Почергово приймати паралельну та з виставленою вперед ногою стійку</p> <p>Проводити тільки у паралельній стійці</p>
3.	Вивчення техніки передачі м'яча однією та двома руками.		<p>Ознайомити із класифікацією передачі м'яча</p>

<p>Передача м'яча виконується стоячі на місці, під час пересування, у стрибку і проводиться двома руками або однією рукою.</p> <p>Двома руками – від грудей, зверху, знизу.</p> <p>Однією – зігнутою рукою зверху, прямою рукою зверху, прямою рукою збоку, прямою рукою знизу.</p> <p>Передача м'яча двома руками від грудей</p> <p>В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем.</p> <p>Швидким розгинанням ніг та рук в напрямку партнера, хльостким рухом кистями виконати передачу м'яча.</p> <p>Вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем. <p>Підкинути м'яч над собою, зловити його та виконати імітацію передачі м'яча - 3-4 рази;</p> <ul style="list-style-type: none"> - В.П. – стійка баскетболіста з м'ячем. <p>Ловлення та передача м'яча партнеру у парах – 12-14 разів;</p> <ul style="list-style-type: none"> - теж саме – у трійках – 3-4 рази; - теж саме у колі -3-4 рази; - теж саме у парах у русі – 2-3 рази; - те ж саме у трійках у русі 		<p>М'яч утримувати руками на рівні живота або грудей</p> <p>Проводиться у парах на відстані 5м, інтервал між парами 1-2 м;</p> <p>Дистанція 5м, інтервал 4 м.</p> <p>Доцільно використовувати</p>
--	--	---

	<p>2-3 рази.</p> <p>Передача м'яча обома руками зверху В.П. – стійка баскетболіста, м'яч над головою. Відвести руки назад, зробити невеличкий замах із прогином у спині. Швидким рухом тулуба та рук вперед із хльосткою енергійною роботою кистями виконати передачу м'яча. Послідовність навчання передачі м'яча обома руками зверху та ж сама, що й попередня.</p> <p>Передача м'яча зігнутою рукою зверху від плеча В.П. – стійка баскетболіста, м'яч у руці на рівні плеча. Руку із м'ячем для замаху відвести назад, повертаючи тулуб у напрямку передачі, випрямити руку з м'ячем у ліктьовому суглобі та швидко винести її уперед. Енергійним рухом кисті руки виконати передачу м'яча. Послідовність навчання передачі м'яча однією зігнутою рукою зверху від плеча та ж сама, що й попередні</p>		<p>цей спосіб передачі м'яча центровому під щит.</p> <p>Див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей</p> <p>Виконуючи передачу м'яча під час пересування, необхідно повертати тільки верхній плечовий пояс, а не увесь тулуб.</p> <p>(див. вправи для навчання передачі м'яча двома руками від грудей).</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.

			Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 2: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторити вихідні положення техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок, техніки передачі м'яча однією та двома руками;
- вивчити техніку ведення м'яча та дриблінгу;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

Навчальні питання:

1. Повторення вихідних положень техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок.
2. Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками.
3. Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу.
4. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <http://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. 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>
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.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. 1.Баскетбольні м'ячі на 50% групи
2. Секундомір – 2 шт.
3. Свисток – 2 шт.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в двох шеренговому строю. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	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 шії; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для

			виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення вихідних положень, техніки пересувань, зупинок, поворотів та захисних стінок	10 хв.	Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази.
2.	Повторення техніки передачі м'яча однією та двома руками.	10 хв.	Нагадати техніку виконання та закріпити вміння та навички . Повторити підготовчі вправи по 3-4 рази.
3.	<p>Вивчення техніки ведення м'яча та дриблінгу.</p> <p>1. Ведення м'яча застосовується для організації швидкого переходу в напад, для індивідуального обігравання суперника з метою пройти під щит для кидка у кошик, для передачі м'яча партнеру, який зайняв найсприятливішу позицію для атаки, та для налагодження взаємодій з партнерами.</p> <p>2. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча уперед-униз однією рукою або почергово правою та лівою. При цьому гравець</p>	30 хв.	<p>Пояснити застосування ведення м'яча в баскетболі</p> <p>Пояснити та зразково показати техніку ведення м'яча</p> <p>Рука, якою виконується ведення м'яча, супроводжує його якомога нижче пальцями</p>

<p>веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Кисть на м'яч накладається зверху, пальці, окрім великого, направлені уперед, широко розставлені. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи нахилити вперед, плече та рука, вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча.</p> <p>3. Вправи для навчання веденню м'яча:</p> <p>4. В.П. – стоячи на правому коліні:</p> <p>5. Ведення м'яча правою рукою на місці –</p> <p>6. 18-20 сек.;</p> <p>7. теж саме, стоячи на лівому коліні, лівою рукою – 18-20 сек.;</p> <p>8. В.П. лівобічна стійка баскетболіста.</p> <p>9. Ведення м'яча правою рукою на місці – 16-18 сек.;</p> <p>10. теж саме у правобічній стійці, лівою рукою – 16-18 сек.;</p> <p>11. ведення м'яча правою рукою під час руху</p>	<p>і зустрічає м'яч після відскоку від підлоги. Амортизуючи відскік м'яча, рука згинається у лікті.</p> <p>Темп повільний (ТП).</p> <p>Т.П., за сигналом – прискорення, за наступним сигналом – Т.П.</p> <p>Вздовж лицевих ліній - темп повільний, вздовж бокових – прискорення</p> <p>Пояснити, зразково показати техніку переводу м'яча перед собою.</p>
--	--

<p>по прямій - 20 м – 2-3 рази;</p> <p>12. теж саме – лівою рукою - 20 м – 2-3 рази;</p> <p>13. ведення м'яча правою рукою в колоні по одному по колу - 70м -1-2 рази;</p> <p>- ведення м'яча правою рукою в колоні по одному периметром майданчика - 70 м -1-2 рази;</p> <p>Техніка переводу м'яча перед собою Під час зближення із захисником необхідно знизити висоту відскоку м'яча і прикривати його від суперника корпусом, ногою, вільною рукою. Після відскоку кисть на м'яч накладати збоку-ззовні та рухом її та руки перевести його у підлогу ліворуч-уперед на рівні колін. Одночасно із переводом м'яча виконати крок правою ногою за спину суперника. Після повороту корпусу ліворуч зробити прискорення</p> <p>Вправи для навчання переводу м'яча перед собою: В.П. – фронтальна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці перед собою, накладаючи кисть на м'яч почергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч –</p>		<p>Кисть на м'яч накладати почергово збоку-праворуч, збоку-ліворуч</p> <p>Кисть на м'яч накладати збоку-ззовні</p> <p>Одночасно із переводом м'яча змінювати напрямок ведення</p> <p>Слідкувати за технікою виконання вправ, виправляти помилки.</p>
---	--	--

	<p>18-20 сек; - теж саме – лівою рукою – 18-20 сек. В.П.- фронтальна стійка баскетболіста Ведення м'яча на місці перед собою поперемінно правою та лівою рукою – 20-25 сек; В.П. – лівобічна стійка баскетболіста. Ведення м'яча правою рукою на місці з переводом його перед собою на ліву та одночасним кроком уперед – 10-15 сек.;</p> <p>- В.П. – правобічна стійка баскетболіста. Теж саме – лівою рукою – 10-15 сек.;</p> <p>В.П. - фронтальна стійка баскетболіста. Ведення м'яча змійкою навколо стійок із переводом м'яча перед собою – 1-2 рази; В.П.– фронтальна стійка баскетболіста. Обводка стійок із переводом м'яча перед собою – 2-3 рази. В.П.– фронтальна стійка баскетболіста. Ведення м'яча із протидією 0 (нападаючий-захисник) із використанням переводу м'яча перед собою – 1-2 рази.</p>		
4.	<p>Естафета. - Ведення м'яча до протилежної лицьової лінії і назад; - Ведення м'яча з кидком по щиту; - Передачі м'яча партнеру з</p>	10 хв.	<p>Поділити групу на дві-три команди, нагадати умови виконання естафети. Студенти знаходяться в колонах, перший стартує за сигналом викладача. Передачу м'яча виконувати</p>

	пересуванням і кидком по щиту		в руки. Обов'язково потрапити в щит з ведення, після передач, гравець який знаходиться ближче до кільця кидає.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 3: «Спортивні ігри (баскетбол)»

Навчальна мета заняття:

- контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу;
- вивчити техніку кидка м'яча з місця та у русі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховати морально-вольові якості курсантів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала, спортивний майданчик.

Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.
2. Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. 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>
5. 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>

Матеріальне забезпечення:

1. Свисток – 2 шт.
2. Баскетбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір – 2 шт.

План проведення занять

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

			прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні.</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) 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.	Контроль історії, змісту та основних положень правил гри з баскетболу.	10 хв.	Провести теоретичний опит студентів з знань історії, змісту та основних положень, правил гри з баскетболу з виставленням оцінок.
2.	<p>Вивчення техніки кидка м'яча з місця та у русі (близької, середньої та дальньої дистанції).</p> <p>Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду.</p> <p>Основні принципи при кидку: концентрація уваги на вибраній цілі перед, під час і після кидка; рівновага; ритмічний м'який рух; супроводження та контроль м'яча</p>	20 хв.	<p>Група у двох шеренговому строю збоку від баскетбольного щита.</p> <p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання кидка з місця та у русі, за різних дистанцій.</p> <p>Нагадати умови використання у різних ситуаціях.</p>

<p>кінчиками пальців; природне обертання м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання кидка м'яча:</p> <p>Кидок двома руками від грудей стоячи на місці:</p> <p>В.П.- стопи розташовуватися на одній лінії або одна нога висунута трохи вперед, м'яч на рівні грудей утримується пальцями, лікті у тулуба, ноги в колінних суглобах злегка зігнуті, тулуб прямий, погляд спрямований на кошик. Одночасно з круговим рухом м'яча і ще більшим згинанням ніг в колінних суглобах м'яч підноситься до грудей. Чи не зупиняючи руху, м'яч виноситься уздовж тулуба вгору-вперед в напрямку кільця і захльостує рухом кистей, надаючи м'ячу, зворотний рух випускається з кінчиків пальців, одночасно випрямляються ноги. Вага тіла переноситься на попереду стоїть ногу, тіло і руки повинні супроводжувати політ м'яча. Після випуску м'яча студент повертається у вихідне положення</p>		<p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
---	--	---

Кидок однією рукою від плеча стоячи на місці:

В.П.- ноги розташовуються на ширині плечей. Нога, однойменна руки яка виконує кидок, висунута вперед на 10-15 сантиметрів, носок і коліно її розгорнуті точно в напрямку кошика, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, м'яч розташовується на рівні грудей. Одночасно ноги злегка згинаються, центр ваги зміщується на передні частини стоп, м'яч найкоротшим шляхом виноситься над правим плечем, ліва рука підтримує м'яч збоку.

М'яч повинен повністю лягти на всі фаланги пальців. Лікоть кидає руки спрямований вперед, кисть з м'ячем максимально згинається назад. Лінія плеча приблизно паралельна підлозі. Одночасно з розгинанням ноги «кидає» руки (правої) інша відводиться в сторону. М'яч переміщається вперед-вгору під кутом 65-70 градусів. Відрив м'яча від пальців відбувається, коли плече, передпліччя і кисть утворюють майже

	<p>пряму лінію. Після відриву м'яча від пальців кисть згинається до відмови (захльостом кисті). Потім рука розслаблено опускається вниз, після чого студент приймає вихідне положення.</p> <p>Вивчення техніки кидка м'яча в русі: Техніка виконання : М'яч ловиться під широкий крок правої ноги (для правши). Наступний крок лівої укорочений, стопорить, закінчується відштовхуванням майже вертикально вгору. М'яч виноситься на кисть правої руки і в найвищій точці стрибка м'яким рухом кисті направляється в щит. Гравець приземляється на обидві ноги.</p> <p>Підготовчі вправи для вивчення кидка у русі: В.П. - в 4-5 м. Від стіни права нога позаду. Енергійно посилаючи м'яч вперед - вниз, зловити м'яч під широкий крок правою. Виконати короткий стопорить крок лівою ногою і в стрибку направити м'яч на вказаний викладачем орієнтир на стіні.</p>		<p>Назвати,показати,пояснити техніку виконання кидку.</p> <p>Нагадую, що даний кидок частіше інших використовується для атаки кошика в русі з близької відстані. В основі його лежить двох шагова техніка.</p> <p>Повторити підготовчі вправи 5-6 разів.</p>
--	--	--	--

	В.П. - з м'ячем в 3-4 м. Від кошика справа. Кидок м'яча після короткого ведення.		
3.	Естафета. - Ведення м'яча до протилежної лицьової лінії і назад; - Ведення м'яча з кидком по щиту; - Передачі м'яча партнеру з пересуванням і кидком по щиту	10 хв.	Поділити групу на дві-три команди, нагадати умови виконання естафети. Студенти знаходяться в колонах, перший стартує за сигналом викладача. Передачу м'яча виконувати в руки. Обов'язково потрапити в щит з ведення, після передач, гравець який знаходиться ближче до кільця кидає.
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Наголосити оцінки контрольної вправи. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Вдосконалення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема заняття № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 1: «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Свисток.
3. Секундомір.

План проведення заняття

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

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

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

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

	<p>назад ліворуч виконати важіль руки назовні. На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>		<p>супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (пере-ведення супротивника в положення лежачи на животі та здійснення больового контролю). Закінчити відпрацювання навчального питання. Виши-кувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми: звільнення від захвату за кисті зверху; звільнення від захвату за кисті знизу; звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом.

Тема заняття № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 2: «Звільнення від захватів, обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Свисток.
3. Секундомір.

План проведення заняття

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

1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату за кисті зверху (супротивник схопив руками обидві кисті зверху, виконати відволікаючий удар правою ногою в гомілку супротивника, з кроком лівої ноги назад підняти свої руки долонями до себе, зафіксувати своєю правою рукою кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем на кисть супротивника в районі</p>	<p>15 хв.</p> <p>8 хв.</p>	<p>Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати призначення та технічні особливості виконання прийомів: звільнення від захвату за кисті зверху, звільнення від захвату за кисті знизу.</p> <p>Надалі особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу виконати тренування прийому звільнення від захвату за кисті зверху, для цього особовий склад розподілити на 1 та 2 номери. Починають відпрацьовувати прийом 1 номери, а 2 – імітують дії супротивника. Своєчасно здійснювати заміну. Звернути увагу на здійснення больового впливу великим пальцем на кисть супротивника в районі мізинця перед виконанням важеля руки назовні. Прийом виконати 10-12 разів у помірному темпі, 4-6 разів у швидкому темпі (у праву, ліву сторони). Закінчити відпрацювання прийому.</p>

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

	<p>Виконання прийому на 4 рахунки:</p> <p>На рахунок 1: зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника).</p> <p>На рахунок 2: з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті.</p> <p>На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі.</p> <p>На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>		<p>розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника), з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Надалі здійснити відпрацювання прийому в 2.2.цілому. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (здійснення больового контролю супротивника). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
3.	Вивчення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному</p>

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

			подальшого відпрацювання навчальних питань.
4.	<p>Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб без обхвату рук спереду.</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху. На рахунок 2: з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку. На рахунок 3: змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі. На рахунок 4: виконати больовий контроль.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям за шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку; на рахунок 2, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (переведення супротивника в положення на лежачи на животі та здійснення больового контролю). Закінчити</p>

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

Тема заняття № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 3: «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Свисток.
3. Секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиром.

			Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення прийомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду.</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом (супротивник схопив одяг на грудях косим хватом, виконати відволікаючий удар лівою ногою в гомілку (пах), зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника (здійснюючи больовий вплив великим пальцем правої руки біля мізинця), з кроком лівої ноги назад ліворуч виконати важіль руки назовні, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p> <p>Повторення прийому</p>	15 хв.	<p>Навчальну групу вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку та умови виконання прийомів. Тренування при-йомів: звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду організувати поточним методом. Для цього особовий склад навчальної групи вишикувати в колону по 2 з інтервалом 2-4 кроки. Для тренування прийомів з числа найбільш підготовлених курсантів (студентів, слухачів) призначити 3 особи, які будуть імітувати атакуючі дії супротивника: на 1 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях косим хватом; на 2 навчальному місці (1 особа) – здійснює захоплення одягу на грудях прямим хватом; на 3 навчальному місці (1 особа) – здійснює охоплення шиї плечем та передпліччям ззаду. По команді керівника заняття «Зліва, справа в колону по 1, виконати звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду, дистанція 1 особа, потоком Вперед!». Повернення в стрій по</p>

<p>звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом (супротивник схопив одяг на грудях прямим хватом, зафіксувати обома руками кисть правої руки супротивника із одночасним нанесення відволікаючого удару по гомілці/паху (здійснюючи больовий вплив на кисть супротивника з кроком правої ноги назад праворуч, розірвати захват, здійснюючи больовий вплив на лікоть правої руки, виконати важіль руки досередини з контролем кисті, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p> <p>Повторення прийому звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду (супротивник обхопив шию плечем та передпліччям ззаду), виконати захват обома руками передпліччя супротивника (одночасно притиснувши своє підборіддя до грудей), з кроком правої ноги праворуч виконати відволікаючий удар в живіт/пах,</p>		<p>лівій стороні (проти годинникової стрілки). Контролювати дистанцію (5-6 кроків, або 1 навчальне місце). Корегувати техніку виконання прийомів, поступово здійснювати заміну осіб, які імітують напад супротивника. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму та дисципліни. Спершу тренування здійснювати в помірному темпі, поступово швидкість (темп) виконання прийомів збільшувати до бойового. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийомів (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки.</p>
--	--	---

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

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

			<p>прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника в положенні лежачи на животі з больовим контролем). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
4.	<p>Вивчення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</p> <p>В.П.: супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права рука супротивника в захваті знаходиться поверх лівої його кисті).</p> <p>Виконання прийому на 4 рахунки: На рахунок 1: виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу. На рахунок 2: виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах. На рахунок 3: з кроком лівої ноги назад</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом та його призначення, зразково показати його (у бойовому темпі). Виконати прийом в помірному темпі з попутним поясненням та акцентуванням уваги на основних його ключових технічних складових. Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Розучування прийому здійснити по розділам (на 4 рахунки). Прийом виконати 6-8 разів (кожен номер). Темп виконання прийому поступово збільшувати. Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). По мірі засвоєння техніки виконання прийому тими, хто навчається вивчення здійснювати на 2 рахунки: на рахунок 1, виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах; на рахунок 2, з</p>

	<p>нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, На рахунок 4: виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль.</p>		<p>кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль. Під час вивчення прийому вказати на типові помилки та шляхи їх усунення. Звернути увагу на технічні особливості закінчення прийому (утримання супротивника на больовому контролі в положенні лежачи на животі). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад для подальшого відпрацювання навчальних питань.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	2 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (здійснити поточне оцінювання). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення: від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду; від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду).

Тема заняття № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

Практичне заняття № 4: «Звільнення від захватів та обхватів»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

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

Навчальні питання:

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

Література:

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

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

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

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

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Свисток.
3. Секундомір.

План проведення заняття

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

1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиrom. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду.	15 хв.	Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб без обхвату рук спереду, нанести відволікаючий удар коліном в пах супротивника, виконати захват правим передпліччям шию супротивника, а лівою рукою праву руку зверху, з кроком лівої ноги вперед ліворуч вивести супротивника з рівноваги та виконати задню підніжку, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-

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

			<p>Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити відпрацювання ударів ногами, руками (кидків) з положення бойової стійки, виконати акробатичні вправи. Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (здійснення больового контролю супротивника в положенні лежачи). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам і командам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Наприкінці відпрацювання навчального питання виконати комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черевного пресу, 15 разів кожную вправу поточним методом). Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до відпрацювання наступного навчального питання.</p>
--	--	--	--

3.	Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук.	15 хв.	<p>Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб ззаду без обхвату рук, понизити центр власної ваги та нанести відволікаючий удар (п'ятою по пальцям ноги чи ліктем по обличчю супротивника), правою рукою зафіксувати лікоть правої руки супротивника знизу, виконати больовий вплив на кисть правої руки, виконати крок лівою ногою вперед-праворуч, розірвати захват, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль).</p> <p>Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черев-ного пресу, 10 разів кожен вправу поточним методом). Зосередити увагу тих, що навчаються на основних ключових технічних складових (здійснення больового контролю супротивника в положенні лежачи на животі). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання</p>
----	--	--------	---

			<p>при-йому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до наступного прийому.</p>
4.	<p>Повторення прийому звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук.</p>	15 хв.	<p>Особовий склад навчальної групи вишикувати у 2 шеренги. Нагадати техніку виконання прийому (супротивник обхопив тулуб ззаду із обхватом обох рук (права рука супротивника в захваті знаходиться поверх лівої його кисті), виконати крок правою ногою праворуч зміщуючи центр власної ваги донизу, виконати захват правою рукою правої руки супротивника із одночасним нанесенням відволікаючого удару лівою рукою в пах, з кроком лівої ноги назад нирком під руку супротивника прийняти положення переваги, виконати загин руки за спину, змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Особовий склад навчальної групи розподілити по парам. Спершу прийом виконують 1 номери, після чого 2. Під час зміни здійснити відпрацювання ударів ногами, руками (кидків) з положення бойової стійки, виконати акробатичні вправи. Зосередити увагу тих, що</p>

			<p>навчаються на основних ключових технічних складових (змусити супротивника прийняти положення лежачи на животі, виконати больовий контроль). Спершу тренування здійснювати в помірному темпі (8-10 повторень). Поступово швидкість (темп) виконання прийому збільшувати. Наприкінці тренування ускладнювати умови виконання прийому (здійснювати зміну вихідного положення, моделювати можливі варіанти атаки супротивника, виконувати прийом по раптовим та неочікуваним сигналам і командам). Слідкувати за дотриманням заходів попередження травматизму (дисципліни). Закінчити відпрацювання навчального питання. Наприкінці відпрацювання навчального питання виконати комплексне силове тренування (виконати: згинання-розгинання рук в упорі лежачи, стрибки вгору з положення упору присівши, упор-присів упор-лежачи, тренування м'язів черевного пресу, 15 разів кожен вправу поточним методом). Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Вказати на основні технічні помилки. Перейти до відпрацювання наступного навчального питання.</p>
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	<p>Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок. Виконати вправи на відновлення дихання на місці та</p>

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

Тема заняття № 9: «Звільнення від захватів та обхватів»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

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

Навчальні питання:

1. Контроль виконання прийомів звільнення від захватів та обхватів.

Література:

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Свисток.
3. Секундомір.
4. Протокол контрольного виконання прийомів, оціночна відомість контрольної перевірки.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	\Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду та готовності до заняття.	2 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Довести мету та тему (навчальні питання) заняття. Перевірити наявність особового складу та фізичний стан тих, кого навчають. Звернути увагу на техніку безпеки під час відпрацювання навчальних питань.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Здійснити перешикування особового складу за ранжиром. Виконати: стройові прийоми (повороти ліворуч, праворуч).
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи в русі та на місці.	12 хв.	Провести загально-розвиваючі та спеціальні вправи (вправи для розвитку спритності та координації рухів).

2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Контроль виконання прийомів звільнення від захватів та обхватів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захвату за кисті зверху; - звільнення від захвату за кисті знизу; - звільнення від захвату за одяг на грудях косим хватом; - звільнення від захвату за одяг на грудях прямим хватом; - звільнення від захвату плечем та передпліччям за шию ззаду; - звільнення від обхвату за тулуб без обхвату рук спереду; - звільнення від обхвату за тулуб з обхватом рук спереду; - звільнення від обхвату за тулуб ззаду без обхвату рук; - звільнення від обхвату за тулуб ззаду із обхватом обох рук. 	60 хв.	<p>Навчальну групу вишикувати у дві шеренги. Довести основні вимоги щодо дотримання заходів попередження травматизму під час контрольного виконання прийомів. Зосередити увагу тих, що навчаються на доведення прийомів до логічного завершення. Нагадати основні критерії оцінювання контрольного виконання прийомів. Визначити порядок здійснення поточного контролю (прийоми виконувати по вказівці керівника заняття). З числа найбільш підготовлених курсантів (студентів, слухачів) призначити 5 осіб для імітації варіативних дій супротивника (своєчасно здійснювати їх заміну). Контроль прийомів звільнення від захватів та обхватів організувати поточним способом (у випадку недостатнього рівня технічної підготовленості особового складу за темою, контроль прийомів звільнення від захватів та обхватів здійснювати по парам). Визначити порядок руху під час контрольного виконання прийомів (у відповідності до наявної навчально-матеріальної бази). Після цього викликати на початкове положення першого курсанта (студента, слухача), вказати йому, що необхідно виконати та подати команду – «Прийом!». Той, кого контролюють, самостійно виконує призначені прийоми,</p>

	<p>Критерії оцінювання прийому:</p> <p>«відмінно» - якщо завдання виконано впевнено, злитно, швидко і завершено логічною заключною дією (фіксація партнера з больовим контролем), супроводження партнера або комплекс цих дій тощо);</p> <p>«добре» - якщо завдання виконане впевнено, із логічним завершенням, але повільно;</p> <p>«задовільно» - якщо завдання виконане в цілому, але невпевнено (больовий прийом та здушування виконано непереконливо, удари нанесено не акцентовано або не в уразливу точку, захисні дії виконані нераціонально тощо);</p> <p>«незадовільно» - якщо завдання або окремі його елементи не виконані (відсутні захист, фіксація з больовим контролем, завершальні удари, супроводження тощо).</p>		<p>після чого зупиняється в кінцевому положенні. Виставити у перевірочну відомість оцінки.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Привести навчально-матеріальну базу (місця відпрацювання навчальних питань, інвентар) в порядок.

			Виконати вправи на відновлення дихання на місці та в русі.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Вишикувати особовий склад у 2 шеренги. Нагадати тему (мету, навчальні питання), визначити кращих (довести оцінки). Вказати на загальні технічні помилки та шляхи їх виправлення.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Поставити завдання на самопідготовку (тренувати прийоми звільнення від захватів та обхватів).

Тема № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 11: «Способи затримання».

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу;
- сприяти розвитку морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

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	Підготовча частина – 20 хв.		
1.	Шикування, рапорт, переклик, огляд зовнішнього вигляду. Пояснення мети та завдання заняття.	3 хв.	Курсанти стоять в дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	2 хв.	Проводяться з метою організації групи.
3.	Загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі. Розминка.	15 хв.	Включати вправи на увагу. Координацію рухів, спеціальні вправи.
2	Основна частина – 55 хв.		
1.	Затримання противника при підході спереду «загинання руки за спину ривком» у русі. В.П.- стояти обличчям до противника. На рахунок один: - зробити лівою ногою крок уперед – ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. На рахунок два: - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. На рахунок три: - зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктювий згин правої руки супротивника на себе.		Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження. Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод. Звернути увагу на правильність одягання кайданків та їх фіксацію. Опис правильного виконання розглянуто на першому та другому занятті.

	<p>На рахунок чотири:</p> <p>- обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктьового згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку.</p> <p>На рахунок п'ять:</p> <p>- правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе. (на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді).</p> <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишикувана у чотири лави. Перша лава знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів</p>		
--	---	--	--

	<p>відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>		
	<p>Затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.: – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки. <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 		<p>Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.</p> <p>Використовувати елементи загальновійськової на спеціальній смуги перешкод.</p> <p>Звернути увагу на правильність одягання кайданків та їх фіксацію.</p> <p>Опис правильного виконання розглянуто на першому та другому занятті.</p>
	<p>Вивчити затримання супротивника при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p>		<p>Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.</p> <p>Використовувати елементи загальновійськової на</p>

	<p>- лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої топи супротивника. Одночасно з цим своєю ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктювий згин супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцовський, права рука знизу).</p> <p>На рахунок два:</p> <p>- нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника.</p> <p>На рахунок три:</p> <p>- ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		<p>спеціальної смуги перешкод.</p> <p>Звернути увагу на правильність одягання кайданків та їх фіксацію.</p> <p>Опис правильного виконання розглянуто на першому та другому занятті.</p>
2.	Затримання супротивника при підході з заду «загинання руки за спину»	10 хв.	Повторити усі затримання, у цілому, у середньому темпі, відпрацювати затримання у русі та після психофізичного навантаження.
	Затримання супротивника при підході з заду «дожимом кісті» у русі.	9 хв.	Використовувати елементи загальнофізичної на спеціальної смуги перешкод.
	Затримання супротивника при підході з заду з удушенням у русі.	9 хв.	Звернути увагу на правильність виконання вузлів, та фіксації порушника.
3.	Затримання супротивника при підході з боку вузлом руки назовні у русі	9 хв.	
	Затримання супротивника при підході з боку у русі.	9 хв.	
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання	1 хв.	Вправи провести в

	та розслаблення м'язів. Прибирання місць занять.		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: «Способи затримання»

Практичне заняття № 12: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку набутих прийомів затримання та супроводу;
- сприяти розвитку морально-вольових якостей курсантів на заняттях із фізичної підготовки;
- перевірити знання теми «Способи затримання».

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

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

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Шикування, рапорт. Доведення мети та теми заняття. Перевірка особового складу та зовнішній вигляд.	4 хв.	Шикування в дві шеренги. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загально розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль рівня засвоєння навчального матеріалу за темою: Звільнення від захватів та обхватів.	60 хв.	Група ділиться на дві частини. Викладач приймає контрольне питання за темою: Прийом виконується в парах вцілому. Виконання здійснюється проти двох-трьох противників. Викладач задає три-чотири питання на власний розсуд. Типові помилки які допускаються при звільненні 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 тіла на ліву ногу, при цьому корпус тіла нахилити у лівий бік.
2.	Пауза при переході від удару до захвату руки.	0,5	Відразу після удару в пах супротивника різким рухом виконати захват його правої або лівої руки.
3.	Неправильно виконаний «нирок» (занадто близька відстань).	0,5	Зробивши крок лівою ногою назад–праворуч, «піднирнути» під руку супротивника, не торкаючись його корпусу, і міцно утримуючи руку, випрямити корпус для подальшого проведення затримання.
4.	Відсутній удар у ліктьовий згин.	0,5	Завдати удар основою долоні в ліктьовий згин супротивника, виконуючи загинання його руки за спину.
5.	Неправильне піднімання в стійку.	1	<p>Чітко подавати супротивнику команди. Для правильного виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Лягти на правий бік» - захопити правою рукою ліве плече супротивника та різким рухом потягнути його на себе; - «Коліна до грудей», «На коліна» - захопити правою рукою праве плече супротивника та різким рухом від себе поставити його на коліна; - «Праву ногу вперед» - перенести центр ваги супротивника на ліве коліно, даючи йому можливість поставити праву ногу на стопу; - «Встати» - утримуючи правою рукою ближнє плече супротивника і створюючи больове відчуття в ліктьовому й плечовому суглобах,

			підняти його на ноги та зафіксувати кінцеве положення.
6.	Відсутній розслаблюючий удар.	1,5	Завдати розслаблюючого удару рукою або коліном правої (лівої) ноги в пах супротивника одночасно із захватом.
7.	Відсутній ривок.	1,5	Після розслаблюючого удару швидко зробити крок назад – праворуч і виконати ривковий рух руками з одночасним розворотом свого тулуба.
8.	Відсутній контроль ліктьового суглоба.	0,5	Лівою рукою, натискаючи на правий (лівий) лікоть супротивника, звести його так, щоб плече супротивника лежало на лівому (правому) боці того, хто виконує прийом.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання на місці та в русі.	1 хв.	Вправи виконуються під керівництвом викладача
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Викладач звертає увагу на техніку виконання прийому і зроблені помилки та відмічає курсантів з найкращим виконанням.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Відпрацювання та удосконалення теми самостійно.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніці захисту від загрози холодною зброєю;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольові якості курсантів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від удару ножем зверху.

2. Вивчення захисту від удару ножом збоку.
3. Вивчення захисту від удару ножом знизу.
4. Вивчення захисту від колючих ударів ножом.

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
1	Підготовча частина -15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути особливу увагу курсантів на техніку безпеки.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці. Вправи у парах.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення захисту від удару ножем зверху.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> На рахунок 1: Першому номеру - виконати удар ножем правою рукою зверху. Другому номеру - виконати лівою ногою крок вперед ліворуч і підставити передпліччя лівої руки під передпліччя правої атакуючої руки з ножем. Правою рукою захопити озброєне зап'ястя атакуючого.</p> <p>На рахунок 2: Позначити розслаблюючий удар ногою в гомілку, обертаючись на стопі лівої ноги, виконати крок правою ногою назад по колу, з поворотом свого тулуба провести важіль руки всередину.</p> <p>На рахунок 3: Виконати надавлювання на кисть руки з ножем, обеззброїти атакуючого.</p> <p>На рахунок 4: Виконати загинання руки</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 4 рахунки. Вивчення прийому провести по розділенням. Кожну дію повторити по 2-3 рази. Виконати прийом в цілому в повільному темпі 3-5 разів кожному курсанту.</p> <p>Особовий склад групи поділених на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. За командою викладача перші номери атакують, другі – захищаються. Вивчення проводити на партнері, який не чинить опору. На кожному етапі розучування прийому курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом в цілому в повільному темпі вивчати за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути особливу увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.</p>

	за спину та перевести його на супроводження.		Тренування захисних дій від ударів ножом проводити груповим методом. Відпрацьовування прийому виконувати в повільному темпі.
2.	<p>Вивчення захисту від удару ножом збоку.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>На рахунок 1: Першому номеру виконати удар правою рукою збоку в шию. Другому номеру - зробити крок лівою ногою ліворуч вперед і, підставивши передпліччя лівої руки під передпліччя атакуючої руки, блокувати її; права рука виконує додатковий м'який блок перехрестям поверх блоку лівою рукою, виконати розслаблюючий удар в гомілку або пах.</p> <p>На рахунок 2: Захопити правою рукою зап'ястя атакуючої правої руки ззовні піднімаючи лівим ліктем озброєну руку догори, а правою направляючи і описуючи коло над головою з поворотом тулуба праворуч виконати важіль руки всередину.</p> <p>На рахунок 3: Виконавши натискання на зап'ястий суглоб, обеззброїти атакуючого.</p> <p>На рахунок 4: Виконати загинання руки</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати.</p> <p>Показати прийом по розділах на 4 рахунки.</p> <p>Організація групи та методика вивчення такі ж самі.</p> <p>Особовий склад групи поділений на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>Вивчення проводити на партнері, який не чинить опору.</p> <p>Вивчати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Важіль руки досередини провести таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачі на животі, що є найбільш безпечною позицією для працівника поліції.</p> <p>Блокування виконати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування прийомів виконувати в повільному темпі.</p> <p>Звернути особливу увагу на заходи попередження травматизму.</p>

	за спину та перевести його на супроводження.		
3.	<p>Вивчення захисту від удару ножом знизу.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> На рахунок 1: Першому номеру виконати удар ножом знизу в живіт. Другому номеру - з кроком уперед ліворуч блокувати руку передпліччям лівої руки ближче до зап'ястя. Відвести руку атакуючого з ножом у лівий бік. Правою рукою захопити за лікоть. На рахунок 2: Позначити розслаблюючий удар в гомілку або пах, провести ривком загин руки за спину. На рахунок 3: Дожимом кисті виконати обеззброєння та перевести його на супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 3 рахунки. Особовий склад групи поділений на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. За командою викладача перші номери атакують, другі – захищаються. Вивчення проводити на партнері, який не чинить опору. Вивчати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Блокування озброєної руки та захоплення за лікоть супротивника виконувати одночасно. Уразливою точкою є гомілка, пах, живіт, якщо дистанція дозволяє ударити коліном. Загинання руки за спину, поворот голови супротивника та обертання кругом себе через праве плече виконувати одночасно.</p>
4.	<p>Вивчення захисту від удару ножом прямо.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i> <u>Виконання прийому:</u> На рахунок 1: Першому номеру виконати прямий колючий удар ножом (тичок) правою рукою у верхню частину тулуба. Другому номеру з кроком лівої ноги вперед-</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 4 рахунки.</p> <p>Вивчати прийом за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбив озброєної руки. Добитися обеззброювання супротивника ударом руки</p>

	<p>ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника.</p> <p>На рахунок 2: правою ногою позначити удар в пах або гомілку супротивника.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись на півоберта ліворуч, натисканням на кисть супротивника, виконати важіль кисті назовні з одночасним кидком його на підлогу.</p> <p>На рахунок 4: під впливом больового контролю перевернути супротивника на груди та виконати загинання руки за спину.</p> <p>Виконати супроводження.</p>		<p>по озброєній кисті нападника.</p> <p>Позначення удару в уразливу точку виконувати обов'язково.</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші – захищаються».</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі, 3-4 рази.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p> <p>Подати наступні команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Виконувати у складі всієї групи в ходьбі та на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- навчити техніці захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольові якості курсантів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення захисту від удару ножем збоку, зверху, збоку.
2. Повторення захисту від колючого удару ножем.
3. Вивчення 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., Яреценко 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього

	навчальних питань заняття.		вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Звернути особливу увагу курсантів на техніку безпеки.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Спеціальні підготовчі вправи.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Опитування курсантів за раніше вивченими навчальними питаннями даної теми.	15 хв.	Опитати 8 – 10 курсантів, застосовуючи активний метод.
2.	<p>Повторення захисту від удару ножом збоку.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці. Виконання прийому:</i></p> <p>Першому номеру виконати удар правою рукою збоку в шию. Другому номеру – захиститись.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати.</p> <p>Показати прийом по розділах на 2 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділений на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі.</p> <p>За командою викладача перші номери атакують, другі – захищаються.</p> <p>Прийом проводити на партнері, який не чинить опору.</p> <p>Повторювати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Блокування виконувати обов'язково в початковій фазі удару!</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі, 3-4 рази.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>

2	<p>Повторення захисту від колючого удару ножем.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> На рахунок 1: Першому номеру виконати прямий колючий удар ножем (тичок) правою рукою у верхню частину тулуба. Другому номеру з кроком лівої ноги вперед-ліворуч, лівою рукою відвести озброєну руку супротивника праворуч, одночасно вибити долонею правої руки зброю супротивника. Правою ногою позначити удар в пах або гомілку супротивника. На рахунок 2: повертаючись 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 руки за спину. Виконати супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 2 рахунки.</p> <p>Повторювати прийом за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбив озброєної руки. Добитися обеззброювання супротивника ударом руки по озброєній кисті нападника.</p> <p>Позначення удару в уразливу точку виконувати обов'язково. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі номери нападають, перші – захищаються». Тренування проводити в цілому, в повільному темпі, 3-4 рази. Слідкувати за правильністю техніки виконання. Подати наступні команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
3.	<p>Вивчення захисту від удару ножем навідліг.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> На рахунок 1: Першому номеру виконати</p>	15 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 4 рахунки.</p> <p>Особовий склад групи поділений на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно</p>

	<p>удар правою рукою ножом навідліг в шию. Другому номеру лівою ногою виконати широкий крок уперед до супротивника, виходячи з зони ураження, одночасно виконуючи півоберта праворуч, зробити блокування озброєної руки передпліччям лівої руки ближче до зап'ястя. Позначити розслаблюючий удар в голілку або пах.</p> <p>На рахунок 2: продовжуючи обертання через праве плече, кроком правої ноги назад по колу, лівою рукою захопити праве зап'ястя супротивника.</p> <p>На рахунок 3: виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: натискаючи правою долонею на зовнішню поверхню правої кисті супротивника в бік природного згину променево-зап'ястного суглобу, обеззброїти його. Зробити загинання руки супротивника за спину та виконати супроводження.</p>		<p>ваги, зросту та статі. Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «Другі нападають, перші захищаються!».</p> <p>Вивчати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Позначення удару в уразливу точку виконувати обов'язково.</p> <p>Захоплення виконувати таким чином, щоб передпліччя лівої руки розташувався над правим передпліччям супротивника, що забезпечить необхідний больовий вплив на суглоб супротивника.</p> <p>При виконанні важеля повертатись тулубом назад донизу по спіралі. Тренування проводити в цілому, в повільному темпі, 3-4 рази.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи для відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання

			вивчених прийомів.
--	--	--	--------------------

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- перевірити знання раніше вивчених навчальних питань даної теми;
- закріпити вміння та навички техніки захисту від ударів ножем;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольові якості курсантів.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Повторення захисту від колючого удару ножем.
3. Повторення захисту від удару ножем навідріг.

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., Яреценко 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за раніше вивченими навчальними питаннями даної теми.	10 хв.	Оцінити 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод.
1.	Повторення захисту від удару ножем зверху. <i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i> <u>Виконання прийому:</u> Першому номеру виконати удар ножем правою рукою зверху. Другому номеру – захиститись.	10 хв.	Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 2 рахунки. Особовий склад групи поділений на перші та другі номери. Розподілити курсантів по парах згідно ваги, зросту та статі. Група вишикувана обличчям один до одного. Тренувати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!». Після повторення прийому першими номерами подати

			<p>команду: «Другі номери атакують, перші – захищаються».</p> <p>При захисті від удару ножем відхід з лінії атаки виконувати швидко, ближче до спини супротивника.</p> <p>При виконанні важеля руки до середини намагатися покласти супротивника на живіт.</p> <p>Тренування захисту від ударів ножем проводити одночасним, або груповим методом.</p>
	<p>Повторення захисту від удару ножем збоку. <i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i> <u>Виконання прийому:</u> Першому номеру виконати удар ножем правою рукою збоку в шию. Другому номеру – захиститись.</p>	10 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати.</p> <p>Показати прийом по розділах на 2 рахунки.</p> <p>Обов’язково позначати нанесення удару в пах або в гомілку.</p> <p>Важіль руки проводити таким чином, щоб супротивник опинився у положенні лежачи на животі, що є найбільш безпечнішим для працівника поліції.</p> <p>Подати наступні команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах», «Встати».</p>
	<p>Повторення захисту від удару ножем знизу. <i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i> <u>Виконання прийому:</u> Першому номеру виконати</p>	10 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати.</p> <p>Показати прийом по розділах на 2 рахунки.</p> <p>При виконанні важеля руки загином руки за спину намагатися захопити</p>

	удар ножом правою рукою знизу в живіт. Другому номеру – захиститись.		супротивника за плече та вивернути його тулуб на себе. Тренування захисту від ударів ножом проводити одночасним, або груповим методом.
2.	<p>Повторення захисту від колючого удару ножом.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> Першому номеру виконати удар ножом (тичком) правою рукою у верхню частину тулубу. Другому номеру – захиститись.</p>	10 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 2 рахунки. Повторювати прийом за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Звернути увагу на одночасне виконання ухилення та відбив озброєної руки. Добитися обеззброювання супротивника ударом руки по озброєній кисті нападника.</p> <p>Позначення удару в уразливу точку виконувати обов’язково.</p> <p>Слідкувати за правильністю техніки виконання.</p>
3.	<p>Повторення захисту від удару ножом навідліг.</p> <p><i>В.П. – стоячи обличчям один до одного в лівобічній стійці.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u> Першому номеру виконати удар ножом правою рукою навідліг в шию. Другому номеру – захиститись.</p>	10 хв.	<p>Назвати прийом, зразково його показати. Показати прийом по розділах на 2 рахунки.</p> <p>Після повторення прийому першими номерами подати команду: «Другі нападають, перші захищаються!».</p> <p>Повторювати прийом за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

			<p>Позначення удару в уразливу точку виконувати обов'язково.</p> <p>Захоплення виконувати таким чином, щоб передпліччя лівої руки розташувалося над правим передпліччям супротивника, що забезпечить необхідний больовий вплив на суглоб супротивника.</p> <p>При виконанні важеля повертатись тулубом назад донизу по спіралі.</p> <p>Тренування проводити в цілому, в повільному темпі, 3-4 рази.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

Практичне заняття № 4: «Захист від загрози холодною зброєю»

Навчальна мета заняття: контроль прийомів обеззброєння супротивників.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Контроль захисту від удару ножем прямо.
3. Контроль 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні прийомів.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	3 метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача	60 хв.	Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом. Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять. Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.
1.	Контроль захисту від удару ножем зверху. Контроль захисту від удару ножем збоку. Контроль захисту від удару ножем знизу.		
2.	Контроль захисту від колючого удару ножем (прямо).		
3.	Контроль захисту від удару ножем навідріг.		
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожну вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Практичне заняття № 1: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;

- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову, у груди, у живіт.
2. Вивчення захисту від загрози вогнепальної зброї ззаду у голову, у спину, у поперек.

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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього	3 хв.	Шикування в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а

	<p>вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.</p>		<p>також самопочуття курсантів. Нагадати про заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.</p>
2.	<p>Стройові прийоми на місці та в русі.</p>	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	<p>Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.</p>	11 хв.	<p>Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.</p>
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову (груди). В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову. На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження. На рахунок 2: захоплює руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи розслаблюючий удар в правою ногою, На рахунок 3: виконує важіль руки досередини.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Звернути увагу на правильність виконання важеля руки супротивника досередини. Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом на кисть». Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди. Слідкувати за тим, щоб при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p>

	<p>На рахунок 4: виконує загин руки ДН за його спину та переводить його на супроводження.</p>		
2.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт.</p> <p>Вихідне положення (ВП) – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у живіт.</p> <p>На рахунок 1: ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2: захоплює лівою рукою праве передпліччя ДН біля кистьового згину, правою рукою (основою долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті ДН, вибиваючи зброю.</p> <p>На рахунок 3: лівою ногою наносить розслаблюючий удар, після чого виконує важіль руки ДН назовні.</p> <p>На рахунок 4: виконує загинання руки ДН за спину та переводить його на супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконати у повільному темпі 5-6 разів.</p> <p>Звернути увагу на правильність виконання важеля руки назовні з подальшим загинанням її за спину.</p> <p>Слідкувати за тим, щоб при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p>
3.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи</p>

	<p>зброєю ззаду у голову(спину)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>На рахунок 1: ПН швидко розвертається праворуч відходячи з лінії ураження, правою рукою відводить ліву озброєну руку ДН за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує важіль руки досередини, обеззброюючи ДН</p> <p>На рахунок 4: переводить ДН на супроводження.</p>		<p>(прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконати у повільному темпі 5-6 разів.</p>
4.	<p>Вивчення захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.</p> <p>В.П. – ПН стоїть спиною до ДН з піднятими догори руками</p> <p>На рахунок 1: ПН швидко розвертається праворуч відходячи з лінії ураження, правою рукою відводить</p>	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконати у повільному темпі 5-6 разів.</p>

	<p>озброєну руку ДН, лівою захоплює його за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2: лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує важіль руки назовні, обеззброюючи ДН.</p> <p>На рахунок 4: переводить ДН на супроводження.</p>		
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 2: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання:

1. Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.
2. Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду, із-за поясу, з внутрішньої кишені із чобота.
3. Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.

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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами.	5 хв.	Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами.

1.	<p>Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду.</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	5 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) вцілому.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому на один рахунок.</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимою кисті» із переведенням на супроводження.</p> <p>Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p>
	<p>Повторення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду.</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження.</p>	5 хв.	<p>Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується вцілому.</p> <p>Кількість повторень 5-7 разів.</p>
2.	<p>Вивчення обеззброювання при намаганні злочинця</p>	25 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку</p>

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

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

	конвоювання.		
3.	<p>Вивчення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. На рахунок 1: захопити руку нападника. На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника. На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника збоку: В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку. На рахунок 1: захоплюючи праву руку супротивника та</p>	20 хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув зброю, її необхідно відкинути або відштовхнути убік після виконання кидка або</p>

	<p>повертаючись на 180°.</p> <p>На рахунок 2: нанести удар рукою йому у підборіддя.</p> <p>На рахунок 3: виконати важіль руки через передпліччя.</p> <p>На рахунок 4: дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання.</p> <p>Захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника ззаду:</p> <p>В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити лівою рукою кисть супротивника за зап'ястя.</p> <p>На рахунок 2: повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись навколо своєю осі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p>	<p>загинання руки за спину. І тільки після забезпечення своєї безпеки від подальшого нападу, зброю можна підняти.</p> <p>Загинання руки за спину «ривком» проводиться на будь-яку руку нападника.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Розслабляючий удар по уразливим точкам тіла можна наносити як рукою так і ногою.</p> <p>Якщо прийом проводиться на ліву руку, то потрібно попередньо розвернутися на 180°.</p>
3	Заклучна частина – 5 хв.	

1.	Вправи на відновлення дихання, 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 оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 3: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- навчити способам захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- розвиток фізичних якостей, координації рухів та швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

1. Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.
2. Повторення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.
3. Вивчення захисту від погрози рушницею спереду, 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 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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та	11 хв.	Включати вправи на

	спеціальні вправи у русі і на місці.		розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами.	5 хв.	Провести вибіркове опитування курсантів за попередніми вивченими матеріалами.
1.	<p>Повторення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>1). Із-за поясу: В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із-за поясу знаходячись спереду від поліцейського (перший номер ПР).</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу, наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку та виконує «важіль руки назовні», кидає на підлогу.</p> <p>Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання за допомогою вузла руки, після чого переводить його з положення «лежачи на спині» у положення</p>	20 хв.	<p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p>

	<p>«лежачи на животі», обеззброює та переводить на супровід (конвоювання).</p> <p>2). Із внутрішньої кишені:</p> <p>В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із внутрішньої кишені, поліцейський (перший номер ПН) стоїть спереду- праворуч.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу, наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку та виконує «важіль руки назовні», кидає на підлогу.</p> <p>Ннатискаючи на кисть супротивника, виконує утримання за допомогою вузла руки, після чого переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює та переводить на супровід (конвоювання).</p> <p>3). Із чобота:</p> <p>В.П.: злочинець (другий номер ДН) намагається витягти зброю із чобота, а поліцейський (перший номер ПН) стоїть на</p>		
--	---	--	--

	<p>відстані 1-2 кроки спереду-праворуч від ДН.</p> <p>ПН наносить удар носком лівої ноги по кисті ДН, захоплює озброєну руку за кисть та виконуючи «важіль руки назовні», виконує кидок на підлогу.</p> <p>Проводить загинання руки за спину та переведення на конвоювання.</p>		
2.	<p>Повторення захисту при намаганні злочинця заволодіти зброєю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>1). З кобури працівника спереду: В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду. Захопити руку нападника, з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника, заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>2). З кобури працівника збоку: В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку, захоплюючи праву руку супротивника та повертаючись на 180°, нанести удар рукою</p>	15 хв.	<p>Назвати, нагадати, зразково показавши техніку виконання вправи (прийому) вцілому, та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери.</p> <p>За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>Розслабляючий удар можна наносити в уразливу точку тіла як рукою так і ногою.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийоми виконуються вцілому як на праву так і на ліву руку. Кількість повторень 5-7 разів у повільному темпі.</p>

	<p>йому у підборіддя, виконати важіль руки через передпліччя, дотискаючи на лікоть, провести загинання руки за спину та переведення його на конвоювання</p> <p>3). З кобури працівника ззаду: В.П. – противник намагається вихопити зброю з кобури при підході ззаду. Захопити лівою рукою кисть ДН за зап'ястя повертаючись напівоберту праворуч, нанести удар ліктем навідліг у голову, одночасно захопити правою рукою його передпліччя. Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини, виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p>		
3.	<p>Вивчення захисту від погрози рушницею спереду: В.П. – стоячи обличчям до супротивника. На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p>	20 хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) вцілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача мінються ролями. Вивчення проводиться у повільному темпі, кількість</p>

	<p>На рахунок 2: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>		повторень 5-6 разів.
	<p>Вивчення захисту від погрози рушницею у спину, впритул: В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками. На рахунок 1: з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою. На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку. На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги. На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника.</p>		<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) вцілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи до противника спиною з піднятими руками. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями. Вивчення проводиться у повільному темпі, кількість повторень 5-6 разів.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, розслаблення	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або

	м'язів.		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 оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Тема заняття № 4: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- контроль виконання прийомів захисту від вогнепальної зброї;
- сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду (у голову, у груди, у живіт) та ззаду (у голову, у спину, у поперек).
2. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю.

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 та рушниць 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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		

1.	Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду (у голову, у груди, у живіт) та ззаду (у голову, у спину, у поперек).	60 хв.	<p>Нагадати, зразково показати вправу (прийом) в цілому (на один рахунок).</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.
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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.</p> <p>Визначити індивідуальні</p>

			та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 9: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення комплексу 2 на високій перекладині та паралельних брусах;
- розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, швидкості;
- 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;
4. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В . « Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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.	<p>Організація курсантів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</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> <p>Нагадати про техніку безпеки на занятті.</p>
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>
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 з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-(3, 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>Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».</p>	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну</p>

			<p>допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p>
2.	<p>Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».</p>	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</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.	<p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів. 	15 хв.	<p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>
4.	<p>Естафета.</p> <p>Умови виконання:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти 	5 хв.	<p>Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі</p>

	її, повернутися назад та передати естафету.		1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.
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.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 10: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;
- вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині та паралельних брусах»;
- 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. Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині».
3. Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.

2. Забора А. В . « Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.

4. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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 шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-

			(3, 4-х) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>
2.	Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині»	15 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</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.	Вдосконалення «Комплексу №2 на паралельних брусах»	15 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</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.	<p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	10 хв.	<p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<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.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 11 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.), «Комплексно-силова вправа» (ч., ж.).
- розвиток швидкості, координації рухів, сили, гнучкості, спритності, витривалості.
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.).
2. Контроль «Комплексно-силова вправа» (ч., ж.).
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В . « Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою

	та в русі.		стройового вишколу. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. 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 вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.)	25 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>
2.	Контроль «Комплексно-силової вправи» (ч., ж.)	25 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.</p>

3.	Естафета. Умови виконання: - Пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку знизу вгору і вниз, оббігти гімнастичну стінку, пробігти вперед та передати естафету.	10 хв.	Групу поділити на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичних стінок. Пробігти дистанцію естафети кожному у повільному темпі 1 раз. В змагальному темпі 2-3 рази.
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 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. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 8 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку виконання підготовчих вправ для бігу;
- вдосконалити техніку бігу на середні дистанції;
- прийняти у нормативи з бігу на 100 м;
- навчити виконання стрибка у довжину з місця;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Повторення підготовчих вправ для бігу.
2. Приймання нормативів із бігу на короткі дистанції (100 м.).
3. Вивчити техніку виконання стрибку в довжину з місця.
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. Нагрудні номери на кожного студента.
4. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи

3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Підготовчі вправи для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням.	10 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	Прийняти контроль з бігу на 100 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м. - приймання нормативів.	15 хв.	Вправа приймається в колону по три за командою викладача. Згідно затверджених нормативів. Оголосити результати із бігу на 100м. після кожного забігу.
3.	Вивчення стрибка у довжину з місця. Виконується на рівній поверхні (спортивний майданчик, бігова доріжка стадіону). Стрибок у довжину з місця можна розділити на 3 фази: відштовхування, польоту, приземлення. Вихідне положення - ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба. За командою «Марш!» виконати декілька махових рухів руками знизу-вгору, прогинаючись у поперековому відділі спини, одночасно виконуючи пружний рух	20 хв.	Звернути увагу на вихідне положення - ноги на ширині плечей. При приземленні фіксувати положення ніг. У фазі польоту підтягнути гомілку до стегна. Вправа виконується поточним методом по 3-4 чоловіка.

	ногами та перекатом з п'ятки на носок. Відштовхнувшись від поверхні ногами, виконати стрибок, при приземленні подати корпус вперед. Виконати декілька стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність.		
4.	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Техніка бігу на довгі дистанції майже не відрізняється від техніки бігу на середні дистанції (див. заняття 3). Тренування у бігу на середні дистанції: - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок.	10 хв.	Середні дистанції: - чоловіки –1500-3000 м; - жінки - 800-2000 м. Біг виконується у складі групи. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.
3	Заклучна частина – 5 хв		
1.	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.	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.
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 № 9: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання підготовчих вправ для бігу;
- вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10м;
- прийняти норматив з стрибка у довжину з місця;
- прийняти нормативу з бігу на короткі дистанції;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу 10х10 м.
3. Приймання нормативу із стрибка у довжину з місця.
4. Прийняття нормативу з 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 на кожного студента.
4. Свисток.

План проведення заняття

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

	<ul style="list-style-type: none"> - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<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> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p>
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
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 захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. 	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізьку 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.	<p>Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м.</p> <p>Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізьку 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином іще дев'ять відрізьків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із</p>	10 хв.	<p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізьків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізьку бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p>

	прискоренням.		Нахил тулуба вперед при виході з розвороту. Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.
3.	Приймання нормативів із стрибка у довжину з місця. - пояснення порядку приймання нормативів; - рекомендації щодо техніки відштовхування та приземлення; - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.	20 хв.	Звертати увагу на правильність приземлення та надання страхування у випадку приймання нормативу на вуличному покритті. Кожному курсанту надається три спроби залік зам кращою спробою. Норматив приймається в колону по одному. Оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.
4.	Приймання нормативів із бігу на (1000 м): - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м. - приймання нормативів	20 хв.	Вправа приймається з масс стартом за командою викладача. Згідно затверджених нормативів. Оголосити результати із бігу на 1000 м. після кожного забігу.
3	Заклучна частина – 10 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.	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.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі

			вправи для бігу.
--	--	--	------------------

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 5: «Подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- формування навичок в подоланні єдиної смуги перешкод;
- розвиток фізичних якостей, сили, швидкості, 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 окремих елементів єдиної смуги перешкод вперед.
2. Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку.
3. Вдосконалення подолання ЄСП у напрямку вперед.
4. Вдосконалення подолання ЄСП у зворотньому напрямку.

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.	Організація курсантів - шикування, рапорт, привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття; - нагадати про дотримання правил безпеки.	4 хв.	Група вишикувана у двошереножному строї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод вперед.	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 окремих елементів єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку.	20 хв.	Методика вдосконалення, аналогічна вивченню попереднього питання.
3.	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.
4.	Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотному напрямку в цілому.	20 хв.	Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.
3	Заклучна частина 5 хв.		
1.	Вправи на розслаблення м'язів тіла та відновлення дихання. У русі та на місці.	1 хв.	Вправи виконувати у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом , кожену вправу виконати по 3-5 повторень
2.	Шикування. Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Шикування у 2 шеренги. Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вказані викладачем вправи.

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 6 «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. Контроль техніки подолання ЄСП.

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.	Організація курсантів: - шикування, рапорт, привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття; - нагадати про дотримання правил безпеки.	4 хв.	Група вишикувана у двох шеренговому строї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Контроль технічних характеристик елементів єдиної смуги перешкод та умови їх подолання. 1. Лінія старту (вона ж є лінією фінішу). 2. Ділянка швидкісного бігу довжиною 20 м. 3. Рів завширшки 2;2.5,3	15 хв.	Група вишикувана у дві шеренги, обличчям до викладача, інтервал та дистанція 2 кроки. Викладач доводить до курсантів технічні характеристики елементів єдиної смуги перешкод та порядок їх подолання у

<p>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 0.2х0.2 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 1х0.4 м., розташований на рівні землі, верхній розміром 0.5х0.6 м., - на висоті 0.35 м., від землі) із прилягаючим до неї майданчиком 1х2.6 м.</p> <p>9. Колодязь та хід сполучення (глибина колодязя – 1.5 м., розміри перетину по контуру – 1х1 м.; у задній стінці колодязя</p>	<p>напрямку вперед та у зворотному напрямку. Доводить нормативи для подолання єдиної смуги перешкод.</p>
---	--

	<p>щілина розміром 1х0.5 м., що з'єднує колодязь із перекриттям ходом сполучення глибиною 1.5 м., довжиною 8 м. із одним вигином. Відстань від колодязя до траншеї – 6 м.).</p> <p>10. Траншея глибиною 1.5 м., шириною 1 м.</p> <p>11. Бігова доріжка шириною 2 м., довжиною 100 м.</p>		
2.	<p>Контроль подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод, (рову, лабіринту, паркану, зруйнованого моста).</p> <p>Контроль техніки подолання рову, способом стрибок із приземленням на одну ногу.</p> <p>Техніка подолання рову використовується при подоланні горизонтальних перешкод шириною до 2; 2.5; 3 м., (траншей, щілин, канав, ровів) та невисоких (до 0.6-0.8 м.), вертикальних перешкод (зруйнованих стін, повалених дерев, тощо).</p> <p>Контроль техніки подолання лабіринту.</p> <p>Техніка подолання лабіринту використовується під час</p>	45 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> <p>1. Вивчення стрибку через яму с піском;</p> <p>2. Вивчення стрибку через обмежену ділянку місцевості шириною 1.2, 2.5 та 3 м.;</p> <p>3. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5 м. з розбігу 8-10 м.</p> <p>4. Вивчення стрибку через перешкоду шириною 2, 2.5, 3 м. з розбігу 20 м., на швидкість.</p> <p>Характерні помилки</p> <ul style="list-style-type: none"> - підбір ніг перед перешкодою; - передчасне викидання гомілки маховою ноги вперед. <p>Організувати допомогу та страхування.</p> <p>Група вишикувана у колону по два перед перешкодою. Викладач називає та зразково показує</p>

<p>подолання вузьких обмежених проходів, приміщень, площадок, тощо, залежить від антропометричних даних, озброєння, спорядження.</p> <p>Контроль 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> <p>Контроль 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>	<p>вправу. Техніки виконання 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</p>
--	--

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

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 10: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку бігу на короткі та довгі дистанції, човникового бігу, та стрибок у довжину з місця;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення бігу на короткі дистанції.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
3. Вивчення техніки виконання човникового 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.

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

Матеріально-технічне забезпечення:

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

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 60 хв.		

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

2.	<p>Вдосконалення 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>Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м.</p> <p>Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p>	15 хв.	<p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p>
4.	<p>Вдосконалення бігу на довгі дистанції:</p> <p>Біг із прискоренням</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 500 м <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - « - 400 м <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - пробіжки 400 м 	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> <ul style="list-style-type: none"> -2-3 рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази

	<p>Біг прямою доріжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 600 м - біг на 1000 м із низького старту. 		<ul style="list-style-type: none"> -1-2рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази -1 раз <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>
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p>	1 хв.	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p>
2.	<p>Підведення підсумків заняття.</p>	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.	<p>Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.</p>	1 хв.	<p>Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.</p>

Тема № 1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 11: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку підготовчих вправ для бігу, бігу на довгі дистанції, човникового бігу та стрибку у довжину з місця;
- розвивати швидкісні якості курсантів;

- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль з бігу на короткі дистанції 100 м.
3. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу та стрибка у довжину з місця.
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. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

Матеріально-технічне забезпечення:

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

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина-15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду

	<p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p>
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	<p>Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ.</p> <p>Обов'язково включати вправи на гнучкість.</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 захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. 	10 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.</p> <p>Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.	<p>Контроль з бігу на короткі дистанції 100 м.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м. - приймання нормативів. 	15 хв.	<p>Вправа приймається в колону по три за командою викладача</p> <p>Згідно затверджених нормативів.</p> <p>Оголосити результати із бігу на 100 м. після кожного забігу.</p>
3.	<p>Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м.</p> <p>Виконується на рівній</p>	15 хв.	<p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що</p>

	<p>поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p>		<p>виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p>
	<p>Вдосконалення стрибка у 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 правильність відштовхування, приземлення.</p> <p>Вправа виконується поточним методом в колону по 4.</p>
3.	<p>Вдосконалення бігу на довгі дистанції:</p> <p>Біг із прискоренням</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 500 м <p>Біг із віражу на пряму доріжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - « - 400 м <p>Біг із прямої доріжки на віраж:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 300 м - пробіжки 400 м <p>Біг прямою доріжкою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробіжки 400 м - пробіжки 600 м - біг на 1000 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> <ul style="list-style-type: none"> -2-3 рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2рази -1-2 рази -1-2 рази -1-2 рази -1 раз

			<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>
3	Заключна частина – 5хв.		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p>	1 хв.	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</p>
2.	<p>Підведення підсумків заняття.</p>	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.	<p>Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.</p>	1 хв.	<p>Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.</p>

Тема №1 «Легка атлетика»

Практичне заняття № 12: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м;
- прийняти нормативи стрибок у довжину з місця та біг на 3000 м (ч), 2000 м (ж);
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення техніки виконання човникового бігу.
2. Контроль стрибка у довжину з місця.
3. Контроль з бігу на 3000 м (ч), 2000 м (ж).

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. Секундомір.
3. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-	10 хв.	Звернути увагу на

	розвиваючі вправи у русі та на місці.		правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м.</p> <p>Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м, торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином ще дев'ять відрізків по 10 м.</p> <p>Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.</p>	15 хв.	<p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу.</p> <p>Шаг короткий, висока частота бігу.</p> <p>Нахил тулуба вперед при виході з розвороту.</p> <p>Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції.</p>
2.	<p>Контроль стрибка у довжину з місця.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів . - рекомендації щодо техніки відштовхування та приземлення. - оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця. 	15 хв.	<p>Звертати увагу на правильність приземлення та надання страхування у випадку приймання нормативу на вуличному покритті.</p> <p>Кожному курсанту надається три спроби залік за кращою спробою.</p> <p>Норматив приймається в колону по одному</p> <p>Оголошення нормативів із стрибка у довжину з місця.</p>

3.	Контроль з бігу на 3000 м. (ч), 2000 м. (ж) - чоловіки - 3000 м; - жінки - 2000 м. - пояснення порядку приймання нормативів із бігу середні дистанції; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів з бігу на: - чоловіки - 3000 м; - жінки - 2000 м.	30 хв.	Вправа приймається з масовим стартом за командою викладача. Оголошення результатів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж).
3	Заклучна частина – 5хв.		
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.	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.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.

Тема № 2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 12: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині» та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи»;
- вдосконалення Комплексу № 2 на паралельних брусах;
- розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість години 2 години.
Місце проведення гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль «Комплексу № 2 на високій перекладині».
2. Контроль «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі».
3. Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В . « Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
5. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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

			темпи.
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 з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-(3, 4-ри) шеренги. 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 «Комплексу № 2 на високій перекладині» (ч, ж).	20 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 вправи «Згинання розгинання рук з упору лежачі» (ч., ж.).	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>

3.	Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».	20 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання. Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування.
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 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. Розвиток фізичних якостей.

Тема: «Гімнастика»

Практичне заняття № 13 «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високий перекладині» та «Комплекс № 2 на паралельних брусах» (ч,ж);
- розвиток координації рухів, швидкості, гнучкості, спритності, сили, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині».
2. Контроль «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В . « Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
4. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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.	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 дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на

	<p>на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. 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 вправи «Підтягування на високій перекладині».	25 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</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>Естафета.</p> <p>Умови виконання: пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.</p>	10 хв.	<p>Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази.</p> <p>Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.</p>

3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи провести в ходьбі у колону по одному з дистанцією 2-3 кроки або на місці в одну-дві шеренги з інтервалом і дистанцією 2-3 кроки. Кожну вправу повторити 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити 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. Розвиток фізичних якостей.

Тема №3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття №4: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчити історію, зміст та основні правила гри з волейболу, техніки передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу, двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.
2. Вивчення техніки передачі м'яча зверху, двома руками.
3. Вивчення техніки прийому м'яча знизу, двома руками.
4. Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі.

Література:

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

2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

3. 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>

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. Свисток – 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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:	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і

	<ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>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-(3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».</p>
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вивчення історії, змісту та основних правил гри з волейболу.	10 хв.	<p>Волейбол – спортивно командна гра з м'ячем, який перекидають через сітку від однієї команди до іншої. Гра йде до 25 балів.</p> <p>Батьківщиною волейболу є США. Нову гру розробив Вільям Морган керівник фізичного виховання в Союзі молодих Християн у 1895 році. В місті Холіок, штат Массачусетс.</p>
2.	<p>Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені. З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча</p>	15 хв.	<p>Пояснити та зразково показати техніку передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Повторити 5-6 разів.</p>

	<p>зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча зверху двома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками. - передача м'яча партнеру після підкидання його над собою - теж саме, але після точного накиду м'яча партнером; - зустрічна передача м'яча. 		<p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м. Повторити – 3-4 разів.</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p>
3.	<p>Вивчення техніки прийому м'яча знизу.</p> <p>Техніка виконання: Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом. М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання прийманню</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати, пояснити техніку виконання, умови використання.</p>

	<p>м'яча знизу двома руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття низької стійки волейболіста; - імітація приймання бокового м'яча; - імітація приймання нападаючого удару; - приймання м'яча після верхньої передачі партнером; - теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою; - теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу. 		<p>Повторити – 3-4 рази</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів.</p>
4.	<p>Вивчення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Техніка виконання: Стати обличчям до сітки, ліву ногу поставити попереду, м'яч у лівій руці. Підкинути м'яч ближче до правого плеча, праву руку, зігнуту у ліктьовому суглобі, відвести для замаху, тулуб повернути праворуч, вагу тіла перемістити на праву ногу. Коли м'яч починає опускатись, тулуб розігнути, та повернути</p>	20 хв.	<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку верхньої прямої подачі м'яча.</p> <p>Група вишикувана в одну шеренгу з інтервалом 1 м. Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергові.</p>

	<p>ліворуч, вагу тіла перемістити на ліву ногу. Одночасно рука починає рухатись на удар. Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання верхній прямій подачі м'яча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація подачі м'яча; - подача м'яча із 4-6 м через сітку у межі протилежного майданчика; - теж саме з-за лицьової лінії; - теж саме, тільки після 10-ти віджимань від підлоги. 		<p>Повторити 3-4 рази</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 8-10 разів</p> <p>Повторити 3-4 рази.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 5: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку передачі м'яча зверху, двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху, двома руками.
2. Повторення техніки прийому м'яча з низу двома руками.
3. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
4. Двостороння гра.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Свисток - 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
3. Секундомір - 2 шт.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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.	<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 з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 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>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені.</p> <p>З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи: -прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із</p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p>

	<p>наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками.</p> <p>- передача м'яча партнеру після підкидання його над собою;</p> <p>- теж саме, але після точного накидання м'яча партнером;</p> <p>- зустрічна передача м'яча.</p>		<p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p>
2.	<p>Повторення техніки приймання м'яча знизу двома руками</p> <p>Техніка виконання: Ноги зігнути в колінних суглобах, одна попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом. М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи: - прийняття низької стійки волейболіста;</p> <p>- імітація приймання бокового м'яча;</p> <p>- імітація приймання нападаючого удару;</p> <p>- приймання м'яча після верхньої передачі партнером;</p>	15 хв.	<p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м. Подачі м'яча в підгрупах виконуються почергово.</p> <p>Повторити – 3 – 4 рази</p> <p>Повторити – 5 -6 разів;</p> <p>Повторити – 5 - 6 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p>

	<p>- теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою;</p> <p>- теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар.</p>		<p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Повторити – 8 -10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
3.	<p>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача м'яча з близької дистанції; - подача м'яча з середньої дистанції; - подача м'яча з дальньої дистанції. 	15 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p> <p>Під час виконання вправ виправляти помилки.</p>
4.	Двостороння гра.	15 хв.	<p>Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	<p>Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.</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 студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

			Розвиток фізичних якостей.
--	--	--	----------------------------

Тема № 3 «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 6: «Спортивні ігри (волейбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторити техніку, передачі м'яча зверху двома руками, прийому м'яча знизу двома руками, нижньої та верхньої подачі;
- вивчити техніку нападаючого удару та блокування;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.
2. Повторення техніки нижньої та верхньої подачі.
3. Вивчення техніки нападаючого удару та блокування.
2. Двостороння гра.

Література:

1. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
2. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. 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>
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. Свисток - 2 шт.
2. Волейбольні м'ячі на 50% групи.
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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2-х -(3, 4-х) шеренговий стрій. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій».

2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення техніки передачі м'яча зверху двома руками та прийому м'яча знизу двома руками.</p> <p>Техніка виконання: Прийняти стійке вихідне положення. При цьому ноги зігнуті, кисті рук на рівні очей, долоні повернуті досередини, пальці трохи зігнуті та напружені. З одночасним розгинанням ніг та рук виконати передачу м'яча зверху двома руками.</p> <p>Підготовчі вправи: - прийняття середньої стійки волейболіста (для передачі м'яча) із наступною імітацією передачі м'яча зверху двома руками; - передача м'яча партнеру після підкидання його над собою; - теж саме, але після точного накидання м'яча партнером; - зустрічна передача м'яча.</p> <p>Приймання м'яча знизу двома руками Ноги зігнути в колінних суглобах, одна</p>	15 хв.	<p>У момент передачі м'яча пальці рук «охоплюють» м'яч, надають йому швидкість та напрямок.</p> <p>Проводиться в парах на відстані 8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити 5-6 разів</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити 8-10 разів.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках в одну лінію з інтервалом 1 м.</p>

	<p>попереду. Тулуб трохи нахилити вперед, прямі руки виставити вперед-вниз, лікті наблизити один до одного, кисті разом.</p> <p>М'яч приймати на передпліччя, ближче до кисті.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прийняття низької стійки волейболіста рази; - імітація приймання бокового м'яча; - імітація приймання нападаючого удару; - приймання м'яча після верхньої передачі партнером; - теж саме, але після кидка м'яча партнером із незначною силою; - теж саме, але після кидка м'яча партнером майже у повну силу рухатись на удар. 		<p>Подачі м'яча підгрупами виконуються по чергово.</p> <p>Повторити – 3-4 рази;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 5-6 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Повторити – 8-10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу виконати у найвищій точці над головою випрямленою рукою. Під час удару долонь відкрита, напружена, пальці зімкнуті.</p>
2.	<p>Повторення техніки нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подача м'яча з близької дистанції. - подача м'яча з 	10 хв.	<p>Нагадати студентам техніку нижньої та верхньої подачі м'яча.</p> <p>Повторити кожну вправу 3-5 разів у різні частини майданчику.</p>

	середньої дистанції. - подача м'яча з дальної дистанції.		Під час виконання вправ виправляти помилки.
3.	<p>Вивчення техніки нападаючого удару та блокування.</p> <p>Техніка нападаючого удару. Удар виконується з розбігу (1-3 кроки), іноді з місця. На останньому кроці розбігу виставити одну ногу вперед, руки відвести назад, приставляючи другу ногу, виконати стрибок з підніманням рук вгору. Під час удару тулуб випрямити і виконати послідовний рух-рука, плече, передпліччя, кість. Після удару по м'ячу приземлитися на обидві ноги.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання прямому нападаючому удару:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація нападаючого удару з місця – 8-10 разів; - кидок м'яча партнеру двома руками із-за голови – 18-20 разів; - нападаючий удар з місця у підлогу перед партнером – 10-12 разів; - теж саме в напрямку партнера 18-20 разів; - нападаючий удар через сітку з передачі 	20 хв.	<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку прямого нападаючого удару з місця і з розбігу. Перед ударом по м'ячу ударна рука повинна бути максимально витягнута догори.</p> <p>Група вишикувана в одну шеренгу, з інтервалом 1 м.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 8-10 м, інтервал між парами 2 м. В кінцевій фазі кидка руки повинні бути випрямленими.</p> <p>Виконується по чергово в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м. Перед ударом руку повністю випрямляти. Під час удару кість напружена.</p> <p>Виконується в парах на відстані 6-8 м, інтервал між парами 2 м.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках. Удари виконуються із зон 2,4.</p> <p>Почергово один із партнерів виконує нападаючий удар, другий – прийом-передачу м'яча знизу двома руками.</p>

<p>партнера з одного кроку розбігу – 6-8 разів;</p> <p>- теж саме з трьох кроків розбігу – 6-8 разів.</p> <p>Техніки блокування. Стати на відстані 0,5-1 м від сітки, ноги та руки зігнути, долоні на рівні поясу чи грудей.</p> <p>Виконати стрибок, руки підняти вгору, частково над сіткою, долоні майже разом.</p> <p>Під час блокування руки перенести через сітку, після блокування приземлитися на зігнуті ноги, руки опустити вниз.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці блокування:</p> <p>- стрибки вгору з місця, відштовхуючись двома ногами з виносом рук вгору – 5-6 разів;</p> <p>- теж саме з одного кроку розбігу – 5-6 разів;</p> <p>- стрибки вгору вздовж сітки з виносом рук вище верхнього краю сітки, із зони 2 до зони 4 – 5-6 разів;</p> <p>- теж саме, із зони 4 до зони 2 – 5-6 разів;</p> <p>- торкання м'ячів долонями під час пересування вздовж сітки із зони 2 до зони 4 – 3-4 рази;</p>		<p>Пояснити та зразково показати студентам техніку блокування.</p> <p>Стрибок виконувати вертикально вгору.</p> <p>Група вишикувана в одну шеренгу з інтервалом 1 м.</p> <p>Виконуються приставними кроками з інтервалом 1 м. Висота сітки 2-2,10 м.</p> <p>Виконуються приставним кроками із інтервалом 1 м. М'ячі над сіткою тримають 5 гравців, котрі стоять на лаві вздовж сітки на протилежному майданчику.</p> <p>Група розподіляється на дві підгрупи, які розташовуються на протилежних майданчиках у колону по одному.</p> <p>Одна підгрупа по чергово виконує нападаючий удар після верхньої передачі м'яча, друга по чергово блокує.</p>
---	--	---

	- теж саме із зони 4 до зони 2 – 3-4 рази; - блокування нападаючого удару – 3-4 рази.		
4.	Двостороння гра	15 хв.	Поділити групу на 2-3 команди. Провести двосторонні ігри між командами.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 1 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними;
- навчити вмінню застосовувати набуті навички за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

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 або намагаються його захопити за ноги ззаду.

3. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию 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; 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. 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; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою

	у русі.		стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самострахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина - 60 хв		
1.	Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху-ззаду. <i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i> Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника. На рахунок 1: Працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника.	20 хв.	Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому. Показати вправу на рахунки 1,2,3,4. 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,

<p>На рахунок 2: Швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 3: Перевертає супротивника на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</p> <p>На рахунок 4: Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин – «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>На рахунок 1: Працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p> <p>На рахунок 2: Перевертає супротивника на живіт і</p>	<p>чотири. Після кожного повторення на чотири рахунки викладач подає команду «Відставити». Після трьох - чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> <p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому на два рахунки.</p> <p>Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати на два рахунки. Команди подавати чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p> <p>«Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання</p>
--	--

<p>виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий – виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку супротивника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!», працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під</p>	<p>руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p>
--	--

	<p>ліктювий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистювий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>		
2.	<p>1). Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>На рахунок 1: 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: Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий 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 виконує больовий контроль</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати вправу вцілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому вправу на 3 рахунки: 1,2,3.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушаючий 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>

	<p>«дожим кісті», другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!», працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає його голову до низу - праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий прийом правою рукою за шию, гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги першого працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Другий працівник поліції - больовий контроль «загинання руки за спину».</p>		<p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p>
	<p>2). Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за</p>	<p>20 хв.</p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчати виконання</p>

<p>ноги ззаду. <i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>На рахунок 1: нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи і намагається нанести удар кулаком у потилицю.</p> <p>На рахунок 2: другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушаючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках.</p> <p>На рахунок 3: перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки супротивника за спину.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>За командою: «Прийом!» нападник захоплює за ноги і кидає</p>	<p>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> <p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати в цілому, не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та</p>
---	--

	<p>працівника поліції на черево, сідаючи на нього верхи, і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією удушаючого прийому підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки нападника за спину.</p>		<p>послідовність виконання дій.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Виконувати 4-5 разів</p>
3.	<p>Вивчення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який</p>	10 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Показати техніку виконання вправи.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>

	надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції виконують супровід нападника.		Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу. Вправу виконувати 6-8 разів.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 2 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними;
- навчити застосовувати набуті навички за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.
2. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножом, іншим предметом.
3. Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті тулуба ззаду.
4. Повторення способів взаємодопомоги, вивчені на попередньому занятті.

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; 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. 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; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки

	заняття.		під час проведення заняття і виконання вправ.
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, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина - 60 хв		
1.	Повторення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду. <i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i> Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його	10 хв.	Перешикувати групу у три шеренги. Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати. Вправа виконується в трійках Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу. За командою викладача курсанти міняються ролями. Вправу виконувати у

	<p>підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції переходять на супровід нападника.</p>		<p>середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p> <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p>
2.	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножом, іншим предметом.</p> <p><i>В.П. – супротивник намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</i></p> <p>На рахунок 1: другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку нападника, якою наноситься удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті».</p> <p>На рахунок 2: перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку супротивника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p> <p><i>В.П. – супротивник</i></p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому. Пояснити техніку вивчення вправи на рахунки 1, 2.</p> <p>Пояснити курсантам, що захват руки того, хто нападає, необхідно виконувати у мить замаху, а відбираючи ніж чи предмет за допомогою «дожима кисті», не послаблювати захвату. При наданні допомоги від удару кулаком знизу «дожим кисті» можна проводити зверху.</p> <p>Дією больового прийому «дожим кисті» змусити супротивника викинути ножа.</p> <p>Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>Назвати, зразково</p>

	<p>намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</p> <p>За командою: «Прийом!»: другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктьовий згин руку, якою нападник наносить удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті». Перший працівник поліції швидко розвертається, захоплює ліву руку супротивника і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя».</p>		<p>показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p>
3.	<p>Вивчення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті тулуба ззаду.</p> <p>В.П. – нападник обхопив працівника поліції за тулуб із руками ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду або збоку нападника.</p> <p>На рахунок 1: Другий працівник поліції з кроком лівої ноги вперед захоплює правою рукою ніс супротивника основанням долоні, відтягуючи догори - на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи прийом з удушенням.</p> <p>На рахунок 2: Працівник поліції, якого обхопив нападник,</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вивчення техніки виконання прийому виконувати на 2 рахунки.</p> <p>Після проведення прийому з удушенням другим працівником поліції, перший працівник поліції переходить на виконання прийому «загинання руки за спину».</p> <p>Вправу виконати 6-8 разів.</p>

	<p>звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції виконує больовий прийом «дожим кисті».</p> <p><i>В.П. – супротивник обхопив працівника за тулуб із руками з заду. Другий працівник знаходиться позаду або збоку супротивника.</i></p> <p>За командою «Прийом!»: другий працівник поліції з кроком лівою ногою вперед захоплює правою рукою ніс супротивника, відтягуючи його догори-на себе, передпліччям та плечем лівої руки обхоплює шию нападника, виконуючи прийом з удушенням. У цей час працівник поліції, якого обхопив нападник, звільняється від обхвату «нирком» і виконує загинання руки нападника за спину. Другий працівник поліції виконує больовий прийом «дожим кисті».</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати не швидко. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника їти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>
4.	<p>1). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції під час нанесення супротивником удару ножом або іншим предметом зверху – ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху.</i></p> <p>Другий працівник</p>	10 хв.	<p>Перешикувати групу у три шеренги. Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Вправа виконується в трійках. Курсантам в трійці присвоюються перший, другий та третій номери. Після повторення вправи викладач подає команду: «перші та другі номери виконують, треті атакують», і вправа</p>

<p>поліції знаходиться збоку супротивника.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах».</p> <p>Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду: «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин - «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П. – супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться збоку супротивника.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду супротивника з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримує супротивника.</p>	<p>виконується в цілому. Після кожного повторення викладач подає команду «Відставити». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду: «другі, треті номери виконують, перші атакують». Після трьох-чотирьох повторень вправи викладач подає команду «перші треті номери виконують другі атакують».</p> <p>Підіймати нападника із землі треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p> <p>Назвати вправу. Зразково показати техніку виконання прийому.</p> <p>Використовуючи коловий метод, який описаний вище, вивчення вправи виконувати в цілому. Команди подавати чітко та гучно. Працівник поліції, якому намагалися нанести удар, починає виконувати больовий контроль «супровід під руку» зловмисника після команди «Встати» другого працівника.</p>
--	---

	<p>Перевертає супротивника на живіт і виконує загинання його руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий – виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p> <p><i>В.П.– супротивник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться з боку супротивника.</i></p> <p>За командою «Прийом!»: працівник поліції, який знаходиться збоку супротивника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками руку нападника, швидко виконує кидок «Задня підніжка» і притримуючи супротивника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий</p>		<p>«Дожимання кисті» виконується тільки після того, як виконано загинання руки зловмисника за спину. Під час проведення больових контролів працівниками поліції не можна проводити два однакових прийоми (больові контролі) на обидві руки. Під час супроводу нападника, іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Підіймати нападника із землі або килима треба тільки після того, як до нього будуть застосовані больові прийоми на обидві руки.</p> <p>Зразково показати техніку виконання вправи вцілому.</p> <p>Вправу виконувати повільно. Звертати увагу на правильність виконання елементів вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Виконувати 4-5 разів.</p>
--	---	--	--

	<p>бік», «зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктювий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом виконують супровід затриманого.</p>		
	<p>2). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду. <i>В.П. – нападник намагається захопити за ноги працівника поліції, другий працівник поліції знаходиться збоку нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою блокує праву руку супротивника, правою рукою віджимає його голову донизу праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться збоку від нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки обома руками або удушаючий 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</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Назвати, зразково показати вправу в цілому.</p> <p>Пояснити техніку виконання прийому.</p> <p>Якщо не вдається зірвати захват лівої руки нападника обома руками, необхідно виконати удушаючий 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>

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

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

	<p>верхи, і намагається нанести удар кулаком у потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією прийом з удушенням підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя». Другий працівник поліції виконує загинання руки нападника за спину.</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>
3	Заключна частина - 5 хв		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> <p>Знати назву теми, вправи, алгоритм її виконання, вміти практично її показати.</p> <p>Розвиток фізичних якостей.</p>

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 3 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- навчити діям під час надання допомоги працівнику поліції та взаємодопомоги між ними;
- навчити застосовувати набуті навички за складних обставин;
- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.
2. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при нанесенні удару в спину кулаком, ножем, іншими предметом.
3. Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба ззаду.
4. Повторення способів взаємодопомоги, вивчені на попередньому занятті.

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; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 	4 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.</p> <p>Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.</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.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). 	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>
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Повторення способу допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.</p> <p><i>В.П. – супротивник захопив працівника поліції</i></p>	10 хв.	<p>Перешикувати групу в три шеренги.</p> <p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p>

	<p>за шию ззаду. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападаючого, з кроком правої ноги вперед руками захоплює одяг на плечах супротивника, лівою ногою наносить удар в його підколінний згин, одночасно обома руками виконує ривок на себе. Працівник поліції, якого захопили за шию ззаду, звільняється від захвату «нирком». У цей момент працівник поліції, який надає допомогу, виконує важіль «дожим кисті». Другий працівник поліції виконує «загинання руки нападника за спину». Обидва працівники поліції переходять на супровід нападника.</p>		<p>Вправа виконується в трійках Курсантам в трійці умовно присвоюються перший, другий та третій номери. Вправа виконується із застосуванням колового методу.</p> <p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>
2.	<p>Повторення способу допомоги працівнику при нанесенні удару в спину кулаком, ножем, іншими предметами.</p> <p><i>В.П. – супротивник намагається нанести удар у спину працівнику поліції. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку супротивника.</i></p> <p>Другий працівник поліції захоплює лівою рукою за ліктювий згин руку, якою нападник наносить удар, і виконує больовий прийом «дожим кисті». Перший працівник</p>	10 хв.	<p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного</p>

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

	<p><i>ВП нападник знаходиться позаду працівника поліції і намагається нанести удар зверху. Другий працівник поліції знаходиться позаду супротивника або збоку.</i></p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, з кроком правої ноги вперед захоплює обома руками його руку, швидко виконує кидок «задня підніжка», і притримуючи нападника, перевертає його на живіт і виконує загинання руки нападника за спину. Подає команди: «Розвернутися на правий бік», «Зігнути ноги у колінах». Другий працівник поліції підходить до затриманого і бере його за ліву руку під ліктьовий згин. Перший працівник поліції подає команду «Встати», другий виконує больовий прийом на кистьовий згин «супровід під руку». Разом переходять на супровід нападника.</p>		<p>виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки - при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>
	<p>2). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.</p> <p><i>В.П. – нападник намагається захопити ноги працівника поліції спереду, другий працівник поліції знаходиться позаду нападника.</i></p> <p>Працівник поліції, ноги якого намагаються захопити, лівою рукою</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Нагадати техніку виконання вправи, зразково показати.</p> <p>Вправу виконувати у середньому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним</p>

	<p>блокує праву руку нападника, правою рукою віджимає голову нападника донизу-праворуч, правою ногою виконує крок назад.</p> <p>Працівник поліції, який знаходиться позаду нападника, швидко підходить до нього та виконує захват лівої руки нападника обома руками або прийом з удушенням правою рукою за шию. Гомілкою правої ноги наступає на підколінний згин лівої ноги нападника, після чого різким рухом зриває захват лівої руки нападника з правої ноги працівника поліції та виконує больовий контроль «дожим кісті». Перший працівник поліції виконує больовий контроль «загинання руки нападника за спину».</p> <p>Разом переходять на супроводження нападника.</p>		<p>не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>
	<p>3). Повторення техніки надання допомоги працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.</p> <p><i>В.П. – нападник знаходиться позаду працівника поліції та намагається захопити його за ноги. Другий працівник поліції знаходиться позаду чи збоку нападника.</i></p> <p>Нападник захопив і кинув працівника поліції на черево, сів на нього верхи, намагаючись нанести удар кулаком у</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Вправу виконувати у середньому темпі.</p> <p>Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання дій.</p> <p>Під час супроводу нападника іти треба із ним не в ногу.</p> <p>Застосовуючи больові прийоми при взаємодопомозі двох працівників поліції щодо затримання одного правопорушника, не</p>

	<p>потилицю. Другий працівник поліції швидко підходить і захоплює нападника за шию плечем та передпліччям. Під дією прийому з удушенням підіймає нападника у стійку так, аби той опинився на носках. Перший працівник поліції швидко підіймається і виконує больовий прийом «важіль руки через передпліччя виконує робить «загинання руки за спину».</p> <p>Разом переходять на супровід нападника.</p>		<p>рекомендується застосовувати однакові больові прийоми на обидві руки, при цьому є вірогідність втечі правопорушника.</p> <p>Вправу виконувати 6-8 разів.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	<p>Закріплення вивченого матеріалу.</p> <p>Розвиток фізичних якостей.</p>

Тема № 12 «Способи взаємодопомоги»

Практичне заняття № 4 «Способи взаємодопомоги»

Навчальна мета заняття:

- перевірити знання та вміння застосовувати вивчені способи взаємодопомоги працівників поліції;

- виховувати та розвивати морально-вольові та фізичні якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вивченого матеріалу за темою «способи взаємодопомоги».

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; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.

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, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль допомоги працівнику поліції, якого захопили за шию ззаду.	60 хв.	Вишикувати групу в дві шеренги. Довести вимоги до виконання вправ та критерії їх оцінювання. Вказати: перша шеренга здає контрольні вправи першому викладачу, друга шеренга – другому викладачу. Надати особовому складу групи можливість для повторення вивченого матеріалу протягом 5-10 хв., після чого розпочати контрольне опитування. Вправи виконувати у швидкому темпі. Звертати увагу на правильність виконання вправи та послідовність виконання
2.	Контроль допомоги працівнику поліції при нанесенні йому удару в спину кулаком, ножом, іншими предметами.		
3.	Контроль допомоги працівнику поліції під час нанесення нападником удару ножом або іншим предметом зверху-ззаду.		
4.	Контроль допомоги працівнику поліції при обхваті його тулуба ззаду		
5.	Контроль допомоги працівнику поліції, якого захопили за ноги спереду.		
6.	Контроль допомоги		

	працівнику поліції, якого намагаються захопити за ноги ззаду.		дій.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Підведення підсумків заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 8 «Способи затримання»

Практичне заняття № 14: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання способів затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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»).

1. Вдосконалення затримання при підході збоку через передпліччя з переходом на вузол руки руками, 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.

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

	<p>складу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<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	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вдосконалення затримання при підході спереду «загинання руки за спину ривком» у русі</p> <p>В.П.- стояти обличчям до противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити лівою ногою крок уперед-ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <p>Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктьовий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктьового згину. підкладаючи 	10 хв.	<p>(Усі розслабляючі удари імітуються).</p> <p>Зачеплення рук у «замок» (борцівський) та нанесення розслабляючого удару виконується одночасно.</p>

	<p>свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку.</p> <p>На рахунок п'ять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе. (на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукувана у чотири шеренги. Перша шеренга знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенню за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенню 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>		
	<p>Вдосконалення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p>	<p>5 хв.</p>	

	<p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки. <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 		
	<p>Вдосконалення 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> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно з цим своєю ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктьовий згін супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцівський, права рука знизу). 	<p>5 хв.</p>	

	<p>На рахунок два: - нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника.</p> <p>На рахунок три: - ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину.</p>		
2.	<p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «загинання руки за спину» у русі.</p> <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «дожиманням кисті» у русі.</p> <p>Вдосконалення Затримання супротивника при підході ззаду з удушенням у русі.</p>	15 хв.	
3.	<p>Вдосконалення важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому: Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій</p>

	супротивника і завести його руку за спину.		<p>больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>	5 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує</p>	5 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та</p>

	<p>прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити різнойменне зап'ястя супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>		<p>другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення 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>Виконання прийому:</p> <p>Лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктювий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>	5 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії</p>

			<p>супротивника.</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
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 № 8 «Способи затримання»

Практичне заняття № 15: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання способів затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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 затримання при підході збоку через передпліччя з переходом на вузол руки руками, 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.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду

			звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	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 дві шеренги. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення затримання при підході спереду «загинання руки за спину ривком» у русі В.П.- стояти обличчям до противника. На рахунок один: - зробити лівою ногою крок уперед-ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. На рахунок два: - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. На рахунок три:	10 хв.	(Усі розслабляючі удари імітуються). Зачеплення рук у «замок» (борцівський) та нанесення розслабляючого удару виконується одночасно.

	<p>Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктювий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <p>- обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктювого згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку.</p> <p>На рахунок п'ять:</p> <p>- правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе. (на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді).</p> <p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукувана у чотири шеренги. Перша шеренга знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у</p>		
--	--	--	--

	<p>парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>		
	<p>Вдосконалення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки. <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину. 	5 хв.	
	<p>Вдосконалення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «замком» у русі.</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, тримаючи руки в</p>	5 хв.	

	<p>кишенях.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно з цим своєю ліву руку занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктювий згин супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцівський, права рука знизу). <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати загинання правої руки супротивника за його спину. 		
2.	<p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «загинання руки за спину» у русі.</p> <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «дожиманням кисті» у русі.</p> <p>Вдосконалення Затримання супротивника при підході ззаду з удушенням у русі.</p>	15 хв.	

3.	<p>Вдосконалення важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому: Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення важеля руки досередини із переходом до важеля руки назовні.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому: з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки</p>	5 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Після засвоєння</p>

	<p>супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>		<p>прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити різнойменне зап'ястя супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини.</p>	5 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	Вдосконалення важеля	5 хв.	Назвати вправу,

	<p>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>Виконання прийому:</p> <p>Лівою рукою захопити різнойменне зап'ястя зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Своєю лівою рукою захопити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. Виконати затримання «ривком».</p>		<p>зразково її показати. Показати прийом в цілому.</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Виконувати важіль руки супротивника на протидії супротивника.</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити одночасним, або груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.</p> <p>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>

			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 № 16: «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання способів затримання;
- розвиток фізичних та виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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 затримання при підході збоку через передпліччя з переходом на вузол руки руками, 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.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	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.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення затримання	10 хв.	

<p>при підході спереду «загинання руки за спину ривком» у русі</p> <p>В.П.- стояти обличчям до противника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити лівою ногою крок уперед-ліворуч підставити її із зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно своєю лівою рукою захватити зап'ястя правої руки супротивника, а правою – ліктьовий згин його правої руки або рукав ззовні. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нанести правою ногою у гомілку або пах супротивника. <p>На рахунок три:</p> <p>Зробити широкий крок правою ногою назад і перенести на неї вагу тіла. Виконати потужний ривок на ліктьовий згин правої руки супротивника на себе.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обернуть через праве плече, відпустити захват правого зап'ястя супротивника, ковзаючи рухом підстави своє ліве передпліччя під праве передпліччя супротивника. Лівою долонею захопити праве плече супротивника ближче до ліктьового згину. підкладаючи свою ліву ногу до зовнішнього боку правої ноги супротивника впритул, притиснути його праве плече до свого лівого боку. <p>На рахунок п'ять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правою рукою захватити одяг на лівому плечі супротивника і зробити ривок на себе. (на ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді). 	<p>(Усі розслабляючі удари імітуються).</p> <p>Зачеплення рук у «замок» (борцівський) та нанесення розслабляючого удару виконується одночасно.</p>
---	--

	<p>Назвати вправу та зразково показати її в цілому та по частинах. Пояснити техніку виконання. При вивченні прийомів група вишукувана у чотири шеренги. Перша шеренга знаходиться обличчям до другої, третя до четвертої. Курсанти працюють у парах. Затримання вивчаються по розділенням за командою викладача з обговоренням під рахунок. Кожне затримання виконується по розділенням 2-3 рази. Після чого кожне затримання виконується у цілому у повільному темпі за командою викладача або самостійно 3-4 рази. Зміна у парах виконується за командою викладача. Особливу увагу приділяють виправленню помилок. При виконанні больових прийомів відпускати захват при першому сигналу напарника.</p> <p>На ліву руку прийом виконується у дзеркальному вигляді.</p>		
	<p>Вдосконалення затримання при підході спереду загинанням руки за спину «нирком» у русі.</p> <p>В.П.- стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок один:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зробити крок лівою ногою ліворуч, захопивши обома руками зап'ястя правої руки супротивника. <p>На рахунок два:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тиском правої ноги нанести удар у внутрішній бік гомілки супротивника (іншу уразливу точку). <p>На рахунок три:</p>	<p>5 хв.</p>	

	<p>- підняти його руку вгору-вбік зробити крок уперед і злегка згинаючи ноги, обернутися під рукою супротивника кругом, виводячи його із рівноваги натягненням захопленої руки.</p> <p>На рахунок чотири:</p> <p>- зробити поштовх у ліктьовий суглоб захопленої руки супротивника і провести загинання його руки за спину.</p>		
	<p>Вдосконалення 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> <p>На рахунок один:</p> <p>- лівою ногою зробити крок ліворуч і поставити її з зовнішнього боку правої стопи супротивника. Одночасно з цим своєю лівою рукою занести між правою рукою супротивника та його тулуба таким чином, щоб кистьовий згин своєї лівої руки спирався у правий ліктьовий згін супротивника. Правою рукою через праве плече супротивника виконати «замок» пальцями обох рук (борцівський, права рука знизу).</p> <p>На рахунок два:</p> <p>- нанести правим коліном удар у живіт або пах супротивника.</p> <p>На рахунок три:</p> <p>- ривком зачеплених рук із кроком правої ноги назад по колу, вирвати праву руку супротивника із кишені, та швидко обертаючись через праве плече, виконати</p>	5 хв.	

	загинання правої руки супротивника за його спину.		
2.	<p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «загинання руки за спину» у русі.</p> <p>Вдосконалення затримання при підході ззаду «дожиманням кисті» у русі.</p> <p>Вдосконалення Затримання супротивника при підході ззаду з удушенням у русі.</p>	15 хв.	
3.	<p>Вдосконалення важеля руки через передпліччя з переходом на вузол руки руками.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом, стоїть позаду.</p> <p>Виконання прийому: Правою рукою захопити однойменну кисть супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу вивести супротивника з рівноваги. Виконати крок правою ногою вперед-праворуч, зробити «вузол» правої руки супротивника назовні. Обертаючись кроком лівої ноги назад по колу, виконати кидок супротивника і завести його руку за спину.</p>	10 хв.	<p>Назвати вправу, зразково її показати. Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>При затриманні супротивника виконувати больовий вплив на суглоб.</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	Вдосконалення важеля руки досередини із переходом	5 хв.	Назвати вправу, зразково її показати.

	<p>до важеля руки назовні.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>з кроком правої ноги до супротивника захопити його праву кисть ззовні, вивести його з рівноваги. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу, виконати важіль правої руки супротивника досередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні.</p>		<p>Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!».</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p> <p>Тренування комбінацій больових прийомів проводити груповим методом.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p> <p>Відпрацьовування прийому виконувати в цілому в повільному темпі.</p>
	<p>Вдосконалення важеля руки назовні із переходом до важеля руки досередини.</p> <p>ВП – супротивник знаходиться у фронтальній стійці. Той, хто виконує прийом – з правого боку.</p> <p>Виконання прийому:</p> <p>Захопити різнойменне зап'ястя супротивника зсередини. Обертаючись через ліве плече кроком лівої ноги назад по колу, вивести супротивника з рівноваги, виконати важіль його правої руки назовні. Обертаючись через праве плече кроком правої ноги назад по колу,</p>	<p>5 хв.</p>	<p>Назвати вправу, зразково її показати.</p> <p>Показати прийом в цілому на 1 рахунок</p> <p>Особовий склад групи поділяється на перші та другі номери. За командою викладача перші номери нападають, другі захищаються.</p> <p>Виконувати вправу за командою: «Готуйсь! Прийом!»</p> <p>Після засвоєння прийому першими номерами подати команду: «другі нападають, перші захищаються».</p>

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

			прийому виконувати в цілому в повільному темпі.
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 № 8: «Способи затримання»

Практичне заняття № 17 «Способи затримання»

Навчальна мета заняття:

- повторити способи затримання та супроводу;
- 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.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Доповідь командира групи. 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
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Затримання супротивника при підході: - спереду; - збоку; - ззаду.	60 хв.	Контроль затримання виконується по черзі в парах.
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. 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 № 5 «Спеціально підготовчі вправи»

Практичне заняття № 7: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання спеціальних підготовчих вправ;

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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. <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

№	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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

			Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у 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 русі та на місці.	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.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	1). Вдосконалення кувирку вперед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед. Насамперед треба відпрацювати слухачам положення групування. Для цього знаходячись у положенні «упор сидячи» зігнути ноги, взятися руками за середину голені, голову схилити до грудей, коліна розвести й прижати до грудей. Опанувавши це положення можна вивчати переكاتи назад та вперед із положення «упор навприсядки».	15 хв.	Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.
	2). Вдосконалення кувирку спиною вперед: - В.П. – упор навприсядки. - 1 – Поставити руки вперед		Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.

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

	<p>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.</p> <p>Торкаючись руками килима прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, закруглити спину, руками обхватити коліна), зробити перекат вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>1) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця, - 3 декількох кроків, - 3 невеликим розбігом. 		<p>чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>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.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>
3.	<p>1). Вдосконалення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперечному відділі хребта. - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити перекат через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити перекат через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами служать:</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, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному

	<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>темпі 5-6 разів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперечний відділ хребта.
	<p>2). Вдосконалення 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 фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожну сторону.</p>
	<p>3). Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперечному відділі хребта. - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами</p>		<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, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному

	<p>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>темпі 5-6 разів.</p> <ul style="list-style-type: none"> - При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер стоячи збоку правою рукою підтримує праве плече виконуючого лівою рукою тримає поперечний відділ хребта.
	<p>4). Вдосконалення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати переكات на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - починати із положення «упор сидячи». 		<p>Організація групи теж сама. Викладачу назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ, фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p>5). Вдосконалення 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.</p> <p>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> <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> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		

1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 5 «Спеціально підготовчі вправи»

Практичне заняття № 8: «Спеціальні підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання спеціальних підготовчих вправ;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

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. <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

№	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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у 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 русі та на місці.	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.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	1). Вдосконалення кувирку вперед. В.П. – упор навприсядки 1 – Поставити руки вперед себе прижавши підборіддя до грудей, сильно вигнути спину. 2 – Відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову	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.

	<p>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>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Мери безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи.</p>
	<p>2). Вдосконалення 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. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
	<p>3). Вдосконалення кувирку вперед через плече (праве, ліве):</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>1 – Стоячи на колінах і</p>		<p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі,</p>

	<p>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 перекач 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>приймавши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</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 перекач вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p> <p>2) В.П. – партнер у положенні лежачи на груді перпендикулярно до виконуючого вправу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 місця, - 3 декількох кроків, - 3 невеликим розбігом. 	15 хв.	<p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення високого партеру.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, приймавши В.П.</p> <p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів.</p> <p>Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Повторення вправи провести за допомогою підготовчих вправ.</p>

3.	<p>1). Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперечному відділі хребта. - Впасти вперед амортизуючи падіння тіла зробити переكات через груди. - 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи» прогнутися <p>Підготовчими вправами служать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стоячі на колінах». - Падіння вперед на зігнуті руки із положення «стройова 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>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, 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 поперечний відділ хребта.
	<p>2). Вдосконалення 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</p>		<p>Організація групи теж сама. Повторення вправи провести фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожну сторону.</p>

	вліво.		
	<p>3). Вдосконалення самострахування при падінні уперед (з колін, зі стійки):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною прогнутися в поперечному відділі хребта. - 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». - 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>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, 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 поперечний відділ хребта.
	<p>4). Вдосконалення самострахування при падінні на спину:</p> <p>В.П. – стройова стійка, руки простягнуті вперед. Приймавши положення «упор навприсядки», зробити угруповання і виконати пережат на спину із упереджуючим ударом рук об килим.</p> <p>Підготовчі вправи:</p>		<p>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</p>

	- починати із положення «упор сидючи».		5-6 разів.
	<p>5). Вдосконалення 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.</p> <p>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 переكات на заокругленій спині не змінюючи положення</p>	15 хв.	<p>Організація групи теж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання.</p> <p>Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П.</p>

	<p>групування через стоячого у положенні високого партеру партнера. Доторкнувшись килима спиною вдарити по ньому долонями вниз витягнутими руками.</p> <p>- У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально заокруглена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнути в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p> <p>Підготовча вправа:</p> <p>- із положення низького партеру.</p>		<p>Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»

Практичне заняття № 9: «Спеціально підготовчі вправи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання спеціальних підготовчих вправ;
- розвиток сили, координації рухів, швидкості, витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення кувирку вперед, спиною вперед, вперед через плече (праве, ліве)

2. Вдосконалення політ-кувірку вперед через перешкоду
3. Вдосконалення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки), при падінні на бік (лівий, правий), при падінні 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/>

Матеріально-технічне забезпечення:

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

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у 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 русі та на місці.	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.
2.	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення кувирка вперед. В.П. – упор навприсядки На рахунок 1: – поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округлити спину. На рахунок 2: – відштовхнутися ногами, зробити переكات через голову вперед. Насамперед, треба відпрацювати положення угруповання. Для цього, знаходячись у положенні «упор сидячи», зігнути ноги, взятися руками за середину гомілки, 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>Вивчення кувирка спиною вперед - В.П. – упор навприсядки. - На рахунок 1: - поставити руки перед собою, прижавши підборіддя до грудей, сильно округливши спину. - На рахунок 2: - зробити швидкий</p>	15 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, на 2 рахунки. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 2 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази.</p> <p>Заходи безпеки: організувати надійну допомогу і страхування під час виконання вправи. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі на 2 рахунки Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p> <p>Назвати вправу та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П., на 2 рахунки. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3 метри. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити</p>

<p>перекат назад у положенні утрupuвання до торкання ногами килима, руки поставити долоньями на килим біля плечей, відштовхнутися руками від килима та стати у положення упору навприсядки.</p> <p>Для цього взяти руками гомілки, прийняти положення утрupuвання, зробити перекат назад, до опори на шию та голову, не зупиняючись, зберігати утрupuвання. Зробити перекат назад і стати в положення «упор навприсядки», не допомагаючи собі руками. Такі ж перекати треба відпрацьовувати із положення напівприсіду та із стійки</p> <p>Вивчення кувирка вперед через плече (праве, ліве)</p> <p>В.П. Упор навприсядки</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>– 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>На рахунок 2:</p> <p>– відштовхнутися ногами, зробити перекат через спину із плеча у напрямку різнойменного стегна. Цей кувирок виконується спершу із положення упору навприсядки, а потім із положення напівприсіду та із стійки.</p>		<p>наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
--	--	--

2.	<p>Вивчення політ-кувирку вперед через перешкоду. В.П. – основна стійка. Зробити декілька кроків вперед, підстрибнути та простягнувши руки вперед зробити політ-кувинок уперед через партнера, який стоїть у положенні високого партеру. Торкаючись руками килима, прийняти положення групування (підборіддя притиснути до грудей, округлити спину, руками обхватити коліна), зробити переكات вперед через спину, не торкаючись, не втикаючись головою в килим.</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 виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи.</p>
3.	<p>Вивчення самострахування при падінні вперед (з колін, зі стійки) 1. В.П – стоячи на колінах, руки за спиною, прогнутися в поперековому відділі хребта. - Впасти вперед, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди. 2. В.П. – стройова стійка. - Підстрибнувши, впасти вперед на зігнуті руки, амортизуючи падіння тіла, зробити переكات через груди у положення «упор лежачи», прогнутися. Підготовчими вправами є:</p>	15 хв.	<p>Перестроїти групу в колону по чотири. Інтервал та дистанція між курсантами 2 метри. Прийняти положення півоберти вправо. Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів. При падінні з колін використовувати допомогу товариша: партнер, який стоїть збоку, правою рукою підтримує праве плече того, хто виконує прийом, лівою - притримує поперековий відділ хребта. Організація групи така ж сама. Вивчення вправи провести</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 того, хто виконує прийом.</p> <p>Вивчення самострахування при падінні на бік (лівий, правий).</p> <p>В.П. - Приймавши положення «упор навприсядки», провести угруповання й зробити переكات через бік із упереджуючи ударом рукою об килим правою рукою.</p> <p>Удар рукою об килим робити під час торкання однойменною сідницею килима. Теж саме ліворуч.</p> <p>Вивчення самострахування при падінні на бік через перешкоду.</p> <p>В.П. Стоячи (необхідно присісти перед початком падіння) або навприсядки, спираючись лівою рукою у партнера, який знаходиться у в</p>		<p>фронтально-груповим методом. Повторити вправу в повільному темпі 5-6 разів на кожний бік. Перестроїти групу в колону по чотири.</p> <p>Із числа курсантів обрати чотирьох помічників, які на відстані 5-7 метрів приймають положення низького партеру для надання допомоги та страхування.</p> <p>Назвати вправу, зразково показати та пояснити техніку виконання. Вивчення вправи провести за допомогою підготовчих вправ. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 5 метрів. Виконувати вправу поточним методом в повільному темпі 2-3 рази на кожну сторону. При падінні на бік не спиратись на кість та лікоть.</p> <p>Рука, що виконує хлопок, повинна бути прямою, долонею вниз.</p>
--	--	---

	положенні високого партеру, притиснути підборіддя до грудей, відвести праву руку назад-праворуч, впасти через партнера на правий бік у напрямку правої лопатки, закінчивши ударом правою рукою об килим.		
4.	<p>Вивчення самострахування при падінні на спину (через перешкоду)</p> <p>- В.П.: стоячи або навприсядки. Притиснути підборіддя до грудей, зробити переكات на округленій спині, не змінюючи положення групування, через партнера, який знаходиться у положенні високого партеру. Торкнувшись килима спиною, вдарити по ньому долонями витягнутих рук. У момент удару таз повинен бути піднятий над килимом, спина максимально округлена. Підборіддя завжди повинно бути притиснуте до грудей. Витягнуті в сторони руки повинні першими доторкнутися до килими та утворити гострий кут 45° по відношенню до тулуба.</p>	10 хв.	<p>Організація групи та ж сама. Назвати вправу, показати та пояснити техніку виконання. Вправу виконує кожна шеренга по черзі, прийнявши В.П. Інтервал та дистанція при виконанні вправи 3-4 метри. Повторити вправу в повільному темпі 3-4 рази. Особливу увагу приділити наданню допомоги та страхуванню під час виконання вправи. Вивчення провести за допомогою підготовчої вправи.</p>
3.	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.

3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.
----	-----------------------------	-------	--

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 7: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- 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», «через стегно», «через спину».
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».
3. Вдосконалення техніки виконання кидка ззаду «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; 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 слухача.

3. Секундомір.
4. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
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, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення техніки	5 хв.	Розподілити курсантів

	<p>виконання кидка «задня підніжка». В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворіт та рукав.</p>		<p>по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладач називає вправу зразково її показує, та пояснює техніку виконання. Виконання вправи проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором. 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. Міри безпеки: кидок повинен бути направлений від центра до країв килима, Страхування відбувається за рахунок підтримання обома руками за правий рукав супротивника. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка». В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворіт та рукав.</p>	<p>10 хв.</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. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з</p>

			подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p>	10 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>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину» із захватом руки на плече.</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	10 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>
2.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою</p>		<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</p>

	<p>ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>Захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе в сторони.</p> <p>Захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p> <p>Лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом.</p>		<p>значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
3.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе- в сторону.</p> <p>Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги</p>		<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>

	супротивника. Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.		
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 7: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- 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», «через стегно», «через спину».
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».
3. Вдосконалення техніки виконання кидка ззаду «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; 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 слухача.
3. Секундомір.
4. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та у русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройової підтягнутості. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загально-розвиваючі вправи	10 хв.	Виконується в колону по

	<p>у ходьбі, бігу, на місці та спеціальні підготовчі вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік). 		<p>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>
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «задня підніжка».</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться у фронтальній стійці, атакуючий знаходиться у правосторонній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворіт та рукав.</p>	5 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>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих</p>

			елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	10 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>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p>	10 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>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину» із захватом руки на плече.</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	10 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</p>

			навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
2.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>Захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе в сторони.</p> <p>Захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p> <p>Лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахіллове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом.</p>		<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.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. - супротивник</p>		<p>Організація групи така ж сама. Міри безпеки: прийом виконувати в повільному темпі без різких рухів.</p> <p>Проведення прийому</p>

	знаходиться спиною до атакуючого. з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону. Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі. Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника. Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.		проводити на праву й ліву сторону. Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Практичне заняття № 8: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання кидків та прийомів боротьби лежачі;
- 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», «через стегно», «через спину».
2. Вдосконалення техніки виконання кидків: «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».
3. Вдосконалення техніки виконання кидка ззаду «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; 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 слухача.
3. Секундомір.
4. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів.

			Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
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, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Вдосконалення техніки виконання кидка «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.	5 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Викладач називає вправу зразково її показує, та пояснює техніку виконання. Виконання вправи проводиться на партнері, який не чинить опору, потім з помірним опором. Кожен курсант виконує кидок в цілому по 5 разів вправо (вліво) або на праву (ліву) руку зі зміною партнера не залежно від ваги за

			<p>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>Вдосконалення проводити на фоні значних психофізичних навантажень з подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.</p>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «передня підніжка».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> верхній захват за різнойменні відворот та рукав.</p>	10 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>
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через стегно».</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за пояс під різнойменною рукою супротивника та за різнойменний рукав.</p>	10 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</p>

			подоланням окремих елементів загальної та спеціальної смуги перешкод.
	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «через спину» із захватом руки на плече.</p> <p>В.П. - супротивники знаходяться у фронтальній стійці. <i>Атакуючий захват:</i> захват за різнойменний рукав супротивника, права рука супротивника знаходиться на плечі атакуючого.</p>	10 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>
2.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг спереду з ущемленням Ахіллового сухожилля».</p> <p>В.П. - противники знаходяться у фронтальній стійці. Супротивник тримає два відвороти.</p> <p>Виконати випад правою ногою уперед, підбивши його руки догори.</p> <p>Захопити за колінні суглоби супротивника. Штовхаючи його плечем уперед, вихватити його ноги на себе в сторони.</p> <p>Захопити правою рукою ліву стопу супротивника та притиснути під своєю пахвою ближче до п'ятки таким чином, щоб гостра променева кістка впиралася на Ахіллове сухожилля, а підйом ноги супротивника знаходився під пахвою. сісти на килим та</p>		<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>

	<p>схрестити свої ноги на лівій нозі супротивника.</p> <p>Лівою рукою захопити ребро долоні своєї правої руки, плавно натискаючи правою променевою кісткою на Ахілове сухожилля супротивника догори, виконуючи больовий прийом.</p>		
3.	<p>Вдосконалення техніки виконання кидка «із захватом ніг ззаду з виконанням вузла ноги стегном та гомілкою».</p> <p>В.П. - супротивник знаходиться спиною до атакуючого.</p> <p>з випадом правої ноги уперед захопити супротивника під колінними суглобами. штовхаючи плечем супротивника уперед, вихватити його ноги на себе-в сторону.</p> <p>Захопити обома руками праву стопу супротивника та зігнути його праву ногу в колінному суглобі.</p> <p>Завести свою ліву гомілку в підколінний згин правої ноги супротивника.</p> <p>Виконати вузол ноги стегном і гомілкою, за рахунок нахилу тулуба вперед до супротивника.</p>		<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.	Вправи на дихання та розслаблення м'язів	1 хв.	Виконується у складі всієї групи у ходьбі та на місці.
2.	Шикування, підведення підсумків.	3 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, відмітити кращих курсантів.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над

			помилками.
--	--	--	------------

Тема № 6: «Кидки та прийоми боротьби лежачи»

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

Навчальна мета заняття:

- провести контроль техніки виконання кидка кидків та прийомів боротьби лежачі;
- 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 із захватом руки на плече з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою», кидка із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля» та 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

№	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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Довести заходи безпеки під час проведення заняття і виконання вправ.
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, на місці та спеціальні підготовчі вправи: - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - кувирок (вперед, спиною вперед, через праве/ліве плече, політ-кувирок); - самастрахування при падінні (вперед, спиною вперед, на правий/лівий бік).	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.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль техніки виконання: - кидок «задня підніжка» з	60 хв.	Розподілити курсантів по парам згідно ваги, зросту та статті. Назвати прийоми.

	<p>больовим прийомом «вузол руки руками»;</p> <p>- кидок «передня підніжка» з больовим прийомом «важіль ліктя через стегно»;</p> <p>- кидок «через стегно» з утриманням збоку;</p> <p>- кидок «через спину із захватом руки на плече» з больовим прийомом «вузол руки стегном та гомілкою»;</p> <p>- кидок із захватом ніг спереду з больовим прийомом «ущемлення Ахіллового сухожилля»;</p> <p>- кидок із захватом ніг ззаду з больовим прийомом «вузол ноги стегном та гомілкою».</p>		<p>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.</p> <p>Викладачі оцінюють техніку виконання прийомів із занесенням оцінок до учбового журналу.</p> <p>На виконання кожного прийому дається одна спроба.</p> <p>Мери 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.	Шикування, підведення підсумків.	4 хв.	Під час підведення підсумків вказати конкретні помилки, оголосити оцінки, відмітити кращих курсантів.
2.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Під час самопідготовки проводити роботу над помилками.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

Практичне заняття № 5: «Захист від загрози холодною зброєю»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
3. 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт командира групи, привітання викладача. Для перевірки особового складу використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього

	навчальних питань заняття.		вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування слухачів за попередніми темами.	10 хв.	Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод.
1.	<p>1). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом зверху. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножом зверху.</i> <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>	10 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 нахилє 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</p>

			попередження травматизму.
	<p>2). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом збоку. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом 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 супротивника в ліктювий 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 луче-зап'ястного суглоба, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>	<p>10 хв.</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.</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 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>
	<p>3). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</p>	<p>10 хв.</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</p>

	<p><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 супротивника за спину та перевести його в положення супроводження за допомогою больового контролю.</p>		<p>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 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>
2.	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</i> <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</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. 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. Вдосконалення проводити в</p>

	<p>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>		<p>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 ножем навідліг. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</i> <u>Виконання прийому:</u> 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 луче-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. 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.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї осі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p>

			Звернути увагу на заходи попередження травматизму.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 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.
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:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
3. Вдосконалення захисту від удару ножем навідріг.

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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування слухачів за попередніми темами.	10 хв.	Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод.
1.	1). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом	10 хв.	Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.

<p>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>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 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 особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
<p>2). 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</p>	<p>10 хв.</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>Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!».</p>

<p>виконати блокування озброєної руки 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 луче-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</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 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>
<p>3). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>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.</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</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,</p>

	супроводження за допомогою больового контролю.		який захищається нахилляє 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.
2.	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножем прямо. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою прямо.</i> <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!».</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, нахилляючи тулуб обличчям до підлоги. Після цього виконують прийом обеззброєння.</p> <p>Вдосконалення проводити в швидкому темпі. Курсант, який захищається нахилляє 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.	Вдосконалення техніки захисту від удару ножем	10 хв.	Назвати вправу та показати прийом зразково в цілому.

	<p>навідліг. В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию. <u>Виконання прийому:</u> 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 луче-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</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 нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї осі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожну вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 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.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання

1. Вдосконалення захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу.
2. Вдосконалення захисту від удару ножем прямо.
3. 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; 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Рапорт 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. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні больових прийомів.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи в русі та на місці.	10 хв.	Включати вправи для розвитку всіх м'язових груп.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування слухачів за попередніми темами.	10 хв.	Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний метод.
1.	1). Вдосконалення техніки захисту від удару ножем зверху. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою ножем зверху.</i> <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.	10 хв.	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. Вдосконалювати вправу за командою «Готуйсь! Прийом!». Перед нападом номери, які захищаються виконують три оберти ліворуч-праворуч,

<p>Нанести удар правою ногою по гомілці або в пах. Кроком лівої ноги назад вивести супротивника з рівноваги і виконати важіль руки до середини.</p> <p>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>	<p>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 особливу увагу курсантів на заходи попередження травматизму.</p>
<p>2). Вдосконалення техніки захисту від удару ножем збоку.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою збоку у шию.</i></p> <p><u>Виконання прийому:</u></p> <p>Лівою ногою виконати широкий крок вперед-ліворуч, одночасно із цим зустрічним рухом ребра долоні прямої лівої руки виконати блокування озброєної руки супротивника в ліктювий 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</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.</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</p>

10 хв.

	<p>правої кисті супротивника в бік природного згину луче-зап'ястного суглоба, обеззброївши його.</p> <p>Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
	<p>3). Вдосконалення техніки захисту від удару ножом знизу.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар правою рукою знизу в живіт.</i></p> <p><u>Виконання прийому.</u></p> <p>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.</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>	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. 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 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>
2.	<p>Вдосконалення техніки захисту від удару ножом прямо.</p> <p><i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножом</i></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</p>

	<p><i>правою рукою прямо.</i> <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>		<p>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 нахилє 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 ножем навідліг. <i>В.П. – працівник поліції знаходиться у лівобічній стійці. Супротивник наносить удар ножем правою рукою навідліг в шию.</i> <u>Виконання прийому:</u> 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)</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</p>

	<p>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 луче-зап'ястного суглобу, обеззброївши його. Виконати загинання руки супротивника за спину та перевести його в положення супроводження.</p>		<p>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 нахиляє тулуб вперед, обличчя донизу, виконує п'ять обертів навколо своєї осі праворуч, потім – ліворуч, зберігає рівновагу та за командою виконує захист.</p> <p>Звернути увагу на заходи попередження травматизму.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція три кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 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.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю»

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

Навчальна мета заняття: провести контроль техніки виконання захисту від загрози холодною зброєю.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль захисту від удару ножом зверху, збоку, знизу.
2. Контроль захисту від удару ножом прямо.
3. 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; 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
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття курсантів. Звернути увагу на техніку безпеки при виконанні прийомів.

	- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.		
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	3 метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Вправи в парах, простіші двобої.	10 хв.	Включати вправи для розвитку сили, спритності та координації рухів.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Один із варіантів відпрацювання вивчених прийомів за завданням викладача	60 хв.	Два курсанта знаходяться спиною один до одного, за командою «Прийом!», повертаються обличчям один до одного стрибком, один позначає, а другий виконує прийом. Оцінювати правильність техніки виконання прийому. Тренування перед контролем проводити поточним методом відповідно до методичних вказівок попередніх занять. Під час контролю оцінювати правильність техніки виконання прийомів згідно із методичними рекомендаціями за даною темою.
1.	Контроль захисту від удару ножем зверху. Контроль захисту від удару ножем збоку. Контроль захисту від удару ножем знизу.		
2.	Контроль захисту від колючого удару ножем (прямо).		
3.	Контроль захисту від удару ножем навідліг.		
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Група вишикувана в колону по одному, дистанція 2-3 кроки, кожен вправу виконувати 3-5 разів.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Зробити зауваження та вказати на позитивні сторони заняття, оголосити оцінки.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Повторити відпрацювання вивчених прийомів

Тема №2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 14: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправи «Підйом переворотом на високій перекладині» (ч., ж.);
- вдосконалити техніку виконання «Комплексу № 2 на високій перекладині» та «Паралельних брусах»;
- 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. Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».
3. Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».
4. Комплексне тренування.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації . Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В. «Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів : - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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	1 хв.	Проводиться згідно

	увагу на місці та в русі.		<p>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 залізі 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 дві -(3, 4) шеренги. 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 вправи «Підйом переворотом на високій перекладині»;	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p>
2.	Вдосконалення «Комплексу № 2 на високій перекладині».	15 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну</p>

			<p>допомогу та страхування.</p> <p>При необхідності повторити підготовчі вправи, в цілому комплекси кожному виконати 1-2 рази.</p>
3.	Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».	15 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</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.	<p>Комплексне тренування.</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 скам'ї, піднімання тулуба- 5-6 разів. 	10 хв.	<p>Всі вправи виконати у 2-3 серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</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.	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. Розвиток фізичних якостей.

Тема №2 «Гімнастика»

Практичне заняття № 15: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» та «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч, ж.).
- розвиток сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості, силовій витривалості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині».
2. Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі».
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації . Харків :ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В. «Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.

3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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; - вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю. Для виконання вправ на місці перешикувати групу

			в дві -(3, 4) шеренги. Для виконання вправи подається команда: - «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Стій!».
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч., ж.)	25 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях. Організувати надійну допомогу та страхування.
2.	Контроль вправи «Піднімання тулубу з положення лежачі» (ч., ж.);	25 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях, у парах.
3.	Естафета. Умови виконання: -пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.	10 хв.	Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.
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. Оголосити 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.	1хв.	Вдосконалення раніше вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 1: «Легка атлетика»

Практичне заняття № 13: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання підготовчих вправ для бігу, стрибка у довжину з місця та бігу на середні дистанції;
- прийняти у курсантів нормативи з бігу на 100 м;
- розвивати витривалість, силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Контроль з бігу на 100 м.
3. Вдосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.
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 - 1 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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 55 хв.		
1.	Підготовчі вправи для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками; - біг дрібними кроками;	10 хв.	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м.

	- біг із прискоренням.		Голову і тулуб тримати прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу. Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.
2.	Контроль з бігу на 100 м: - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 100 м; - рекомендації щодо техніки низького старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 100м; - приймання нормативів.	15 хв.	Вправа приймається в колону по три за командою викладача Згідно затверджених нормативів Оголосити результати із бігу на 100м. після кожного забігу.
3.	Вдосконалення стрибка у довжину з місця. Прийняти вихідне положення, виконати 5-6 стрибків у довжину, поступово збільшуючи дальність стрибка. Виконати кілька серій високо амплітудних стрибків із повного сиду у висоту та довжину.	15 хв.	Звертати увагу на правильність відштовхування, приземлення. 5-6 серій. Вправа виконується у складі всієї групи в колону по шестеро.
4.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Тренування у бігу на середні дистанції: - біг на 1000 м для чоловіків; - біг на 1000 м для жінок	20 хв.	Середні дистанції: - чоловіки –1500-3000 м; - жінки - 800-2000 м. Біг виконується у складі групи. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.
3	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.	1 хв.	Виконуються у повільному темпі, із

	Шикування.		глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 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.
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 № 14: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити техніку виконання підготовчих вправ для бігу;
- контроль з бігу на середні дистанції 1000 м;
- розвивати витривалість силові та швидкісні, якості курсантів;
- виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: - 2 години.

Місце проведення: - футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення підготовчих вправ для бігу.
2. Прийняти контроль з 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). <http://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 - 1 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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 55 хв.		
1.	Вдосконалення підготовчих вправ для бігу: - біг із високим підніманням стегна; - біг із захльостом гомілки; - біг стрибками;	15	Назвати, зразково показати, пояснити техніку та умови виконання кожної підготовчої вправи для бігу на відрізок 8-10 м. Голову і тулуб тримати

	<ul style="list-style-type: none"> - біг дрібними кроками; - біг із прискоренням. 		<p>прямо. Повністю випрямляти поштовхову ногу.</p> <p>Всі підготовчі вправи виконуються на відрізках 25-30 метрів по 1-2 рази.</p>
2.	<p>Контроль з бігу на 1000 м:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 1000 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 1000 м. 	35 хв.	Вправа приймається з масовим стартом за командою викладача.
3	Заклучна частина – 10 хв		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p>	1 хв.	Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом. У 2 шеренги.
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.	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 № 15: «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалення техніки підготовчих вправ для бігу, човниковому бігу 10х10 м та бігу на довгі дистанції;
- розвиток фізичних та 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 у човниковому бігу 10х10 м.
3. 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. Прапорці – 2 шт;
2. Секундоміри – 2 шт.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1.	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
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 	15 хв.	<p>Вправи проводяться у одношареному 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.	Вдосконалити техніку виконання човникового бігу 10х10 м. <p>Виконується на рівній поверхні (бігові доріжки спортивного містечка) з розміченими лініями старту і поворотів. Ширина лінії старту і розвороту входить до відрізка 10 м. За командою «Руш!» пробігти 10 м,</p>	15 хв.	<p>Забороняється використовувати в якості опори будь-які природні або штучні предмети, що виступають над поверхнею землі.</p> <p>Елементи вправи (розгін, біг, гальмування, поворот) спочатку відпрацьовуються на швидкості, яка</p>

	торкнутись поверхні за лінією розвороту будь-якою частиною тіла, повернутись кругом, пробігти таким чином іще дев'ять відрізків по 10 м.		поступається максимальній, повторним методом (2-3 серії по 4-5 відрізків). При повороті необхідно змінювати нахил тулуба в сторону нового відрізка бігу. Шаг короткий, висока частота бігу. Нахил тулуба вперед при виході з розвороту. Вправа виконується по 2 чоловіка на дистанції. Виконати вправу 2-3 рази із прискоренням.
3.	Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Біг починається із високого старту. Перші 10-15 м бігти короткими та частими кроками, потім перейти на маховий шаг. Тренування у бігу на довгі дистанції: - біг на 5000 м для чоловіків; - біг на 3000 м для жінок.	30 хв.	Довгі дистанції: - чоловіки – понад 3000 м; - жінки – понад 2000 м. Біг виконується у складі групи. Темп бігу на 1/2 сили. Під час бігу постійно контролювати правильний ритм дихання: 3-4 кроки – вдих, 3-4 кроки – видих.
3.	Заклучна частина – 5 хв.		
1.	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.	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.
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 № 16 «Легка атлетика»

Навчальна мета заняття:

- прийняти контроль нормативів з човникового бігу 10х10 м. та бігу на середні дистанції 3000 м (ч) та 2000 м (ж);
- розвивати витривалість, силові та швидкісні якості курсантів а також, виховувати морально-вольові якості.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: футбольне поле, легкоатлетична доріжка.

Навчальні питання:

1. Контроль з човникового бігу (10х10 м).
2. Контроль з бігу на середні дистанції 3000 м (ч) та 2000 м (ж);
3. Комплексне тренування.

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. Прапорці - 2 шт.
2. Секундоміри - 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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводяться з метою організації навчальної групи.
3.	Ходьба, біг, загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	10 хв.	Звернути увагу на правильність та чіткість виконання вправ. Обов'язково включати вправи на гнучкість.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль з човникового бігу 10х10 м. - пояснення порядку приймання нормативів із човникового бігу 10х10 м; - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із човникового бігу 10х10 м; - приймання нормативів.	15 хв.	Вправа приймається по два, за командою викладача, згідно затверджених нормативів. Оголошення результатів із човникового бігу 10х10 м.
2.	Контроль з бігу на 3000 м (ч), 2000 м (ж).	25 хв.	Вправа приймається з масовим стартом за

	<ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку приймання нормативів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж); - рекомендації щодо техніки старту, бігу дистанцією, фінішуванню тощо; - оголошення нормативів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж). 		<p>командою викладача.</p> <p>Оголошення результатів із бігу на 3000 м (ч) та 2000 м (ж).</p>
3.	<p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів. 	10 хв.	<p>Всі вправи виконати у 2-3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>
3.	Заключна частина – 10 хв.		
1.	<p>Вправи на відновлення дихання, розслаблення м'язів.</p> <p>Шикування.</p>	1 хв.	<p>Виконуються у повільному темпі, із глибоким вдихом та повним видихом.</p> <p>У 2 шеренги.</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.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Обов'язково самостійно виконувати вправи для розвитку сили ніг, підготовчі вправи для бігу.
----	---	-------	---

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 16: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

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

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення «Комплексу №2 на високій перекладині та паралельних брусах».
2. Комплексне тренування.
3. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків: ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В. «Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

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	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки

	<ul style="list-style-type: none"> - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		<p>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> <p>Нагадати про дотримання техніки безпеки на занятті.</p>
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 з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2 -(3, 4-ри) шеренги. 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».	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>
	Вдосконалення «Комплексу № 2 на паралельних брусах».	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, умови оцінювання.</p> <p>Тренування організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>
2.	<p>Комплексне тренування:</p> <p>Чоловіки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Жінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів. 	20 хв.	<p>Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі.</p> <p>Відпочинок між серіями 2-3 хв.</p>

3.	Естафета. Умови виконання: - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.	5 хв.	Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.
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.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 2: «Гімнастика»

Практичне заняття № 17: «Гімнастика»

Навчальна мета заняття:

- провести контроль вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.) та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.);
- розвиток координації рухів, гнучкості, спритності, сили, витривалості, швидкості;
- виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: гімнастичний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль вправ «Підтягування на високій перекладині» (ч.) та «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.).
2. Комплексне тренування.
2. Естафета.

Література:

1. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах МВС України». Методичні рекомендації. Харків: ХНУВС.- 2010.-28с.
2. Забора А. В. «Методика самостійного розвитку силових здібностей». Методичні рекомендації для курсантів ХНУВС. Харків :ХНУВС.- 2010.-72с.
3. Худолій О.М. «Основи методики викладання гімнастики». Навч. посібник. В 2 х частинах. Харків: «ОВС» - 2004 рік, ч. 1.- 414с.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Перекладина - 3 шт.
2. Паралельні бруси - 3 шт.
3. Гімнастична скам'я - 1шт.
4. 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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. 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 техніки безпеки на занятті.
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.	<p>Загально-розвиваючі вправи у ходьбі, бігу та на місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів ший; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 	10 хв.	<p>Виконуються в колоні по одному або по два на гімнастичному майданчику, в спортивній залі з інтервалом і дистанцією між студентами 2-3 кроки.</p> <p>Кожну вправу виконати 6-8 разів.</p> <p>При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- 3, 4-ри) шеренги. 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 вправи «Підтягування на високій перекладині» (ч.).	20 хв.	<p>Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи.</p> <p>Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.</p> <p>Організувати надійну допомогу та страхування.</p>

	Контроль вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» (ж.)	20 хв.	Нагадати техніку, умови виконання вправи, нормативи. Контроль організувати на одному або двох навчальних місцях.
2.	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 скам'ї, піднімання тулуба – 5-6 разів.	20 хв.	Всі вправи виконати у 3-х серіях, без відпочинку у швидкому темпі. Відпочинок між серіями 2-3 хв.
3.	Естафета. Умови виконання: - пробігти вперед, подолати гімнастичну стінку вгору і вниз, оббігти її, повернутися назад та передати естафету.	5 хв.	Поділити групу на 2 частини. Організувати страхування під час подолання гімнастичної стінки. Пробігти дистанцію у повільному темпі 1-2 рази. Потім провести естафету 2-3 рази змагальним методом.
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. Оголосити 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. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 7 «подолання перешкод»

Навчальна мета заняття:

- формувати навички 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 окремих елементів єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.
2. Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у зворотньому напрямку.
3. Вдосконалення подолання ЄСП у напрямку вперед.
4. Вдосконалення подолання ЄСП у зворотньому напрямку.

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.	Організація курсантів: - шикування; рапорт; привітання; - перевірити особовий склад групи, зовнішній вигляд; - довести тему та навчальні питання заняття; - нагадати про дотримання правил безпеки.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	З метою удосконалення стройового вишколу.
3.	Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці. Дії за раптово поданими командами та сигналами: «До бою, в укриття, спалах зліва (справа).	10 хв.	Включати вправи для розвитку спритності та координації рухів.
2	Основна частина 60 хв.		
1.	Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у напрямку вперед.	20 хв.	Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод. Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод у напрямку в перед по елементах. проводити у повільному та середньому темпі, із застосуванням

			<p>перемінного, повторного та інтервального методів тренування.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
2.	Вдосконалення подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод у зворотньому напрямку.	20 хв.	<p>Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.</p>
3.	Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод вперед в цілому.	10 хв.	<p>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.</p> <p>Організувати допомогу та страхування.</p>
4.	Вдосконалення подолання єдиної смуги перешкод в зворотньому напрямку в цілому.	10 хв.	<p>Методика вдосконалення, аналогічна вдосконаленню попереднього питання.</p>
3	Заклучна частина 5 хв.		
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>
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Нагадати оцінки контрольної вправи.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити</p>

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

Тема № 4: «Подолання перешкод»

Практичне заняття № 8 «Подолання єдиної смуги 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: Контроль техніки подолання ЄСП.

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

2	Основна частина 60 хв.		
1.	Контроль подолання єдиної смуги перешкод в цілому.	60 хв.	<p>Група вишикувана у колону по два перед єдиною смугою перешкод.</p> <p>Контроль проводити контрольним методом. Оцінювання здійснювати згідно встановлених вимог.</p> <p>Звернути увагу на подолання всіх елементів смуги перешкод.</p> <p>Забезпечити страхування.</p>
3	Заключна частина 5 хв.		
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.	2 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Нагадати 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.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 7: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття: вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу, ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча; розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.
Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.
2. Вивчення ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.
3. Двостороння гра.

Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>
2. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. – Київ: Національний технічний університет України “Київський політехнічний інститут” (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 54с. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів: - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу студентів; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	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	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій

	<p>місці:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вправи для м'язів шиї; - рук, плечового поясу; - тулуба; - ніг; - вправи в парах. 		<p>доріжці або стадіоні.</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- (3, 4-ри) шеренги. Для виконання вправи подається команда: «Вправу починай!». На завершення: «Вправу закінчити», при виконанні вправ на місці – «Сій».</p>
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	<p>Вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.</p>	15 хв.	<p>Футбол – спортивна командна гра з м'ячем, ціль якої забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук).</p> <p>Батьківщиною футболу прийнято вважати Англію, середина ХІХ століття.</p> <p>Довести зміст, основні положення правил гри з футболу.</p>
2.	<p>Вивчення ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.</p> <p>Техніка виконання ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <p>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,</p>	20 хв.	<p>Ознайомити студентів з видами ударів по м'ячу ногою, головою.</p> <p>Удари по м'ячу ногою – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, головою.</p> <p>Використовується при коротких та середніх передачах, ударах по воротах з близької відстані</p>

<p>трохи відвести назад і нанести удар по середині м'яча або нижче його центру.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною 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 – 5-10 разів; - те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 5-10 разів; - передачі м'яча низом, верхом – 5-10 разів; - передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 5-10 разів. <p>Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів – 5-10 разів; - удари по нерухомому м'ячу – 5-10 разів; - теж саме з 1-2 м - 5-10 разів; 	<p>Виконуються у двошпереножному строю. Дистанція, інтервал - 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 6 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Проводяться в парах, на відстані 10 м, інтервал між парами 3 м.</p> <p>Використовується при середніх та довгих передачах, ударах по воротах.</p> <p>Виконується у двошпереножному строю. Дистанція, інтервал – 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Курсант (студент) у русі посилає м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру.</p> <p>Відстань між партнерами 20-25</p>
---	--

<p>- удари по м'ячу після відскоку – 6-12 разів.</p> <p>- удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів;</p> <p>Удар по м'ячу середньою частиною підйому</p> <p>Техніка виконання: 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>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу середньою частиною підйому.</p> <p>- 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> <p>Удар по м'ячу головою у стрибку.</p> <p>Техніка виконання: 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>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку:</p>	<p>м, інтервал між парами-3м.</p> <p>Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м.</p> <p>Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, 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.</p> <p>В момент зупинки м'яча руки підтримують рівновагу, погляд прикутий до м'яча</p>
--	--

<p>- імітація удару у стрибку з відштовхуванням двома ногами – 6-8 разів;</p> <p>- удари головою з місця по підкинутому партнером м'ячу з відштовхуванням двома ногами – 3-4 рази;</p> <p>- удари головою з розбігу по підкинутому м'ячу з відштовхуванням однією ногою – 4-5 разів;</p> <p>Вивчення техніки зупинок м'яча.</p> <p>Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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>Підготовчі прави для навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи:</p> <p>- зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч, із відведенням ноги назад у момент торкання м'яча стопою – 5-6 разів;</p> <p>- теж саме, але м'яч котиться із більшою швидкістю – 5-6 разів;</p> <p>- теж саме, після підбіжки – 4-5 разів;</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>Проводяться в колону по одному. Почергово студенти підходять до студента, який підкидує м'яч і проводять удар по м'ячу серединою лоба. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до студент а, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною.</p> <p>Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Ознайомити студентів із способами зупинок м'яча.</p>
--	---

<p>- зупинка м'яча з льоту – 6-8 разів.</p> <p>Зупинка м'яча підшвою</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча підшвою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Зупинка м'яча грудьми</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки</p>	<p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються</p> <p>Проводиться в парах. Почергово один із партнерів легким ударом ноги котить м'яч, другий його зупиняє.</p> <p>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>м'яча грудьми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, підкинутого вгору – 8-10 разів; - зупинка м'яча, кинутого паралельно землі – 6-8 разів; - теж саме під час бігу – 6-8 разів; - теж саме, але одночасно із зупинкою м'яча тулуб та голову по черзі повертати праворуч та ліворуч – 5-6 разів. <p>Зупинка м'яча головою Техніка виконання: 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>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча головою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів; - зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів; - зупинка м'яча, підкинутого вгору партнером – 5-6 разів. 		<p>Виконується в парах. Почергово один із партнерів кидає м'яч руками паралельно землі, другий його зупиняє. Після зупинки м'яч виймати двома руками, передати партнеру. Відстань між партнерами 15-20 м, інтервал між парами – 3-4 м.</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів, що летять на рівні голови або знижуються з різною траєкторією.</p>
3.	<p>Двостороння гра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку проведення ігор, умов щодо 	25 хв.	<p>З метою удосконалення ударів по м'ячу, забитий м'яч у ворота зараховується, якщо він виконаний ударом, що вивчався</p>

	взяття воріт; - розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки).		на занятті. М'яч, забитий у ворота головою, зараховується за два. Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу. Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 8: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття:

- повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча;
- вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів, техніки ударів (вільних, штрафних, пенальті, кутових);
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Вивчення техніки ведення м'яча та обманних рухів.
2. Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча.
3. Двостороння гра.

Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання студентів;- перевірка складу студентів;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	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: <ul style="list-style-type: none">- вправи для м'язів шиї;- рук, плечового поясу;- тулуба;- ніг;- вправи в парах.	10 хв.	Виконуються в колону по одному або по два на біговій доріжці або стадіоні. Кожну вправу виконати 6-8 разів. При показі вправ у русі потрібно рухатися назустріч

			<p>строю.</p> <p>Для виконання вправ на місці перешикувати групу в 2- (3, 4-ри) шеренги. 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>Вивчення техніки ведення м'яча та обманих рухів.</p> <p>Вивчення техніки ведення м'яча. 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. 	10 хв.	<p>Застосовується при прямолінійному русі</p> <p>Використовується при необхідності суттєвої зміни напрямку руху.</p> <p>Виконується при прямолінійному переміщенні та під час руху по дузі із зміною напрямку.</p> <p>Застосовується для утримання м'яча під час його руху у повітрі.</p> <p>Проводиться в одну шеренгу з інтервалом 1-2 м на відрізках 30-35 м</p>

<p>Вивчення техніки виконання обманных рухів (фінтів).</p> <p>Фінти – обманні рухи ногами і тулубом. Фінти підрозділяються:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фінти без м'яча (обманні рухи тулубом); - фінти із м'ячем (комбіновані). <p>Фінт випадом.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Виконати черговий біговий крок при веденні м'яча і поставити опорну ногу за м'яч, а другою ногою наступити на нього підпошвою. Зробити удавану спробу зупинки з м'ячем. Суперник уповільнює рух, і в цей момент м'яч</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 в одну шеренгу з інтервалом 2-3 м на відрізках 10-15м</p> <p>Виконуються в парах на відрізках 20-25 м. Почергово один із партнерів виконує фінт, другий чинить йому опір.</p>
--	---

[illegible]

	<p>кутовий удар. Один студент виконує кутовий удар і намагається попасти в ту ділянку, де стоїть другий студент, після чого останній повинен забити гол у ворота.</p> <p>Воротар в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p> <p>Повторення пенальті. Роз'яснити студентам, коли призначається пенальті. Відпрацювати удар по черзі з одинадцятиметрової позначки від воріт.</p> <p>Воротар в свою чергу намагається спіймати м'яч і захистити ворота.</p>		<p>кожен.</p> <p>Виконати по 3-5 ударів кожен.</p>
2.	Повторення техніки ударів по м'ячу та прийому (зупинки) м'яча.	10 хв.	Повторення ударів організувати у парах з різних вихідних положень.
3.	Двостороння гра.	25 хв.	Поділити групу на дві частини провести двосторонню гру у двох таймах.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	<p>Група вишикувана в дві шеренги.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу.

			Розвиток фізичних якостей.
--	--	--	----------------------------

Тема № 3: «Спортивні ігри»

Практичне заняття № 9: «Спортивні ігри (футбол)»

Навчальна мета заняття:

- вивчення історії, змісту та основних положень, правил гри у футбол, ударів по м'ячу та прийому (зупинка) м'яча;
- розвиток швидкості, координації рухів, витривалості, сили; виховання морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний майданчик, спортивна зала.

Навчальні питання:

1. Контроль історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.
2. Вивчення техніки відбивання м'яча.
3. Повторення ударів по м'ячу, прийому (зупинка) м'яча.
4. Двостороння гра.

Література:

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

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

Матеріально-технічне забезпечення:

1. футбольний м'яч, свисток, секундомір.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація студентів : - шикування; - рапорт; - привітання студентів; - перевірка складу студентів;	4 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Для перевірки складу групи використовується навчальний журнал групи. Під час огляду зовнішнього

	<ul style="list-style-type: none"> - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття. 		вигляду звернути увагу на стан спортивної форми, взуття, а також самопочуття студентів.
2.	Стройові прийоми, вправи на увагу на місці та в русі.	1 хв.	<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 біговій доріжці або стадіоні.</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- (3, 4-ри) шеренги. 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 історії, змісту та основних положень, правил гри з футболу.	15 хв.	<p>Футбол – спортивна командна гра з м'ячем, ціль якої забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (окрім рук).</p> <p>Батьківщиною футболу прийнято вважати Англію, середина XIX століття.</p> <p>Довести зміст, основні положення правил гри з футболу.</p>
2.	Вивчення ударів по	20 хв.	Ознайомити студентів з видами

<p>м'ячу та прийому (зупинка) м'яча.</p> <p>Техніка виконання ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи:</p> <p>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.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою стороною 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 – 5-10 разів; - те ж саме після 5-6 кроків повільного бігу – 5-10 разів; - передачі м'яча низом, верхом – 5-10 разів; - передачі м'яча з накату, виконаного рукою партнера – 5-10 разів. <p>Удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому.</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>Поставити опорну ногу, ледь зігнувши в колінному суглобі, на зовнішню</p>	<p>ударів по м'ячу ногою, головою. Удари по м'ячу ногою – основний засіб ведення гри. Основні види ударів: внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому, носком і п'яткою, 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 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>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.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</p> <ul style="list-style-type: none"> - імітація ударних рухів – 5-10 разів; - удари по нерухомому м'ячу – 5-10 разів; - теж саме з 1-2 м – 5-10 разів; - удари по м'ячу після відскоку – 6-12 разів. - удари по м'ячу, що рухається – 8-10 разів; <p>Удар по м'ячу середньою частиною підйому</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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>Підготовчі 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 	<p>Виконується у двошереножному строю. Дистанція, інтервал – 2 м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами- 3м.</p> <p>Курсант (студент) у русі посиляє м'яч на 2-3 м вперед і виконує удар партнеру.</p> <p>Відстань між партнерами 20-25 м, інтервал між парами-3м. Використовується при передачі м'яча на максимальну відстань</p> <p>Проводяться в парах на відстані 10-15 м, інтервал між парами - 3 м.</p> <p>Кинути м'яч перед собою на землю. Після відскоку ударом надіслати його партнеру.</p> <p>Відстань між партнерами 15-20</p>
--	--

<p>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; Удар по м'ячу головою у стрибку. Техніка виконання: 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>Підготовчі вправи для навчання удару по м'ячу головою в стрибку: - 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; Повторення техніки зупинок м'яча. Зупинка м'яча внутрішньою частиною стопи: Техніка виконання: 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</p>	<p>10 хв.</p>	<p>м, інтервал між парами – 3-4 м. 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. Виконується у двошереножному строю, дистанція та інтервал – 2 м.</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>Проводяться в колону по одному. Почергово студенти підходять до студента, який підкидує м'яч і проводять удар</p>
---	----------------------	---

<p>м'яч. Зупинку виконувати напруженою внутрішньою поверхнею стопи.</p> <p>Підготовчі прави 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 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>Зупинка м'яча підошвою</p> <p>Техніка виконання:</p> <p>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 підошвою виконати невеличкий поступальний рух назад.</p> <p>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча підошвою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, що повільно котиться назустріч – 5-6 разів; 	<p>по м'ячу серединою лоба. Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Проводяться у колону по одному. Почергово підбігають до студент а, який підкидує м'яч і з відштовхуванням однією ногою проводять удар по м'ячу серединою лоба або його боковою частиною.</p> <p>Після удару займають місце в кінці колони.</p> <p>Ознайомити студентів із способами зупинок м'яча.</p> <p>Застосовується при зупинці м'ячів що котяться або опускаються</p> <p>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>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>Підготовчі вправи для навчання техніці зупинки м'яча головою:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зупинка м'яча, підкинутого вгору самим гравцем – 5-6 разів; - зупинка м'яча після удару об землю – 8-10 разів; - зупинка м'яча , підкинутого вгору партнером – 5-6 разів. 		
3.	<p>Двостороння гра.</p> <ul style="list-style-type: none"> - пояснення порядку проведення ігор, умов щодо взяття воріт; - розподіл навчальної групи на рівноцінні команди (п'ятірки); 	15 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, зараховується за два.</p> <p>Проводиться з урахуванням фізичної підготовленості студентів та їх здібностей до футболу.</p> <p>Проводяться одночасно на кількох майданчиках, розташованих по ширині футбольного поля.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання та розслаблення м'язів.	1 хв.	Вправи виконуються у повільному темпі із глибоким вдихом та повним видихом у

			русі або на місці.
2.	Підведення підсумків заняття.	3 хв.	Група вишикувана в дві шеренги. Оголосити оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих студентів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальної зброї»

Практичне заняття № 5: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити способи захисту від погрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку фізичних та вихованню морально-вольових якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від погрози вогнепальною зброєю спереду у голову, у груди, у живіт.
2. Вдосконалення захисту від погрози вогнепальної зброї ззаду у голову, у спину, у поперек.

Література:

1. Закон України «Про національну поліцію» від 02. 07.2015 р.
2. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»
3. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для ВНЗ освіти України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України, 2007 р.
4. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.
2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.
3. Свисток.

План проведення заняття

№	Зміст	Час (хв.)	Організаційно-методичні вказівки
1	Підготовча частина – 15 хв.		
1.	Організація курсантів: <ul style="list-style-type: none">- шикування;- рапорт;- привітання особового складу;- перевірка особового складу;- огляд зовнішнього вигляду;- доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	<p>Шикування в дві шеренги. 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> <p>Нагадати про заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.</p>
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	<p>Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи.</p> <p>Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.</p>
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	<p>Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.</p>
2	Основна частина – 60 хв.		

1.	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду у голову (груди)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>захоплює руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи розслаблюючий удар в правую ногу,</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- виконує загин руки ДН за його спину та переводить його на супроводження.</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Звернути увагу на загин руки супротивника досередини</p> <p>Зброю забирати під час виконання важеля руки досередини «дожимом кисті».</p> <p>Таким же чином захищатись від загрози вогнепальною зброєю у груди.</p> <p>Слідкувати за тим, щоб при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p>
	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю у живіт</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує</p>	15 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки).</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН)</p>

	<p>пістолетом у живіт.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>захоплює лівою рукою праве передпліччя ДН біля кистьового згину, правою рукою (основою долоні) наносить удар у зовнішню частину кисті ДН, вибиваючи зброю.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>лівою ногою наносить розслаблюючий удар , після чого виконує важіль руки ДН назовні.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- виконує загинання руки ДН за спину та переводить його на супроводження</p>		<p>номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі, повторити 5-6 разів.</p> <p>Звернути увагу на виконання важеля руки назовні з подальшим загинанням її за спину.</p> <p>Слідкувати за тим, щоби при виконанні прийому зброя була направленою вбік.</p>
2.	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду у голову(спину)</p> <p>В.П. – ПН із піднятими догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН швидко розвертається</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах. (на 4 рахунки).</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі –</p>

	<p>праворуч відходячи з лінії ураження, правою рукою відводить ліву озброєну руку ДН за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>- виконує важіль руки досередини, обеззброюючи ДН</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>- переводить ДН на супроводження.</p>		<p>нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі 5-6 разів.</p>
	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю в область попереку.</p> <p>В.П. – ПН стоїть спиною до ДН з піднятими догори руками</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН швидко розвертається праворуч відходячи з лінії ураження, правою рукою відводить озброєну руку ДН, лівою захоплює його за передпліччя зверху.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>лівою ногою наносить удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>виконує важіль руки</p>	<p>10 хв.</p>	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах.</p> <p>(на 4 рахунки).</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>викладача міняються ролями.</p> <p>Прийом виконувати у повільному темпі 5-6</p>

	назовні, обеззброюючи ДН На рахунок 4: - переводить ДН на супроводження.		разів.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити захист від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду та ззаду.

2. Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду, із-за поясу, з внутрішньої кишені із чобота.

3. Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.

Література:

1. Закон України «Про національну поліцію» від 02. 07.2015 р.

2. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»

3. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для ВНЗ освіти України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України, 2007 р.

4. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.

2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.

3. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового

			вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами.	5 хв.	Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний спосіб.
1.	<p>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду:</p> <p>В.П. – ПН із піднятими руками стоїть обличчям до ДН, який загрожує пістолетом у голову.</p> <p>ПН з кроком лівої ноги вперед – ліворуч та одночасним поворотом тулуба праворуч відходить з лінії ураження, захоплюючи руку ДН, що тримає зброю, одночасно наносячи удар в уразливу точку правою ногою. Виконує важіль руки досередини з подальшим загинанням руки ДН за його спину.</p>	5 хв.	<p>Назвати, нагадати техніку виконання вправи (прийому) в цілому. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями. Прийом виконується в цілому на один рахунок. 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>Вдосконалення захисту від загрози вогнепальною зброєю ззаду.</p> <p>В.П. – ПН із піднятими</p>	5 хв.	Організація групи та методика виконання прийому ідентична описаному вище.

	<p>догори руками стоїть спиною до ДН, який тримає пістолет у лівій руці.</p> <p>ПН швидко розвертається, правою рукою відводить озброєну руку ДН за передпліччя зверху. Наносить удар в уразливу точку. Виконує важіль руки досередини, обеззброює ДН і переводить його на супроводження.</p>		<p>За командою викладача курсанти міняються ролями.</p> <p>Прийом виконується в цілому.</p> <p>Кількість повторень 5-7.</p>
2.	<p>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- Із-за поясу:</p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження.</p>	25 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p>

	<p>- Із внутрішньої кишені: В.П. – ПН стоїть праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1: ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу.</p> <p>На рахунок 2: наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу.</p> <p>На рахунок 4: Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження.</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому.</p> <p>Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
	<p>- Із чобота: В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника.</p> <p>На рахунок 1: нанести удар носком лівої ноги по кисті противника, яка витягує зброю.</p>		<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 3 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці супротивник кинув зброю, її необхідно</p>

	<p>На рахунок 2: захопити озброєну руку противника за кисть. Виконуючи «важіль руки назовні» , кинути супротивника на підлогу.</p> <p>На рахунок 3: провести загинання руки за спину та переведення на конвоювання.</p>		<p>відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</p>
3.	<p>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- 3 кобури працівника спереду:</p> <p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити руку нападника,</p> <p>На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- 3 кобури працівника збоку:</p> <p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з кобури працівника при підході збоку.</p> <p>На рахунок 1:</p>	20 хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Якщо після удару по руці противник кинув</p>

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

	На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.		
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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 оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- вдосконалити дій під час захисту від загрози вогнепальною зброєю;
- сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал.

Навчальні питання:

1. Вдосконалення прийомів обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота.

2. Вдосконалення прийомів захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури.

3. Вдосконалення прийомів захисту від загрози рушницею спереду ззаду у спину впритул.

Література:

1. Закон України «Про національну поліцію» від 02. 07.2015 р.

2. Наказ МВС України № 50 від 26.01.2016 р. «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»

3. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для ВНЗ освіти України III та IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України, 2007 р.

4. Навчально – методичний посібник «Застосування прийомів рукопашного бою в екстремальних ситуаціях» - О.Ф. Суботін; Харків, 1998 р.

Матеріально-технічне забезпечення:

1. Килим для боротьби.

2. Муляжі пістолетів на кожну пару курсантів.

3. Свисток.

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; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового

			вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		
	Опитування курсантів за попередніми темами.	5 хв.	Опитати 8-10 курсантів, застосовуючи активний спосіб.
1.	<p>Вдосконалення обеззброювання при намаганні злочинця витягти зброю спереду із-за поясу, із внутрішньої кишені, із чобота:</p> <p>- Із-за поясу:</p> <p>В.П. – ПН стоїть спереду – праворуч ДН.</p> <p>На рахунок 1:</p> <p>ПН кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою праву озброєну руку ДН за зап'ястя, а правою – за лікоть.</p> <p>На рахунок 2:</p> <p>наносить правою ногою удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3:</p> <p>кроком правої ноги назад ривком на себе за лікоть проводить загинання руки ДН за спину.</p> <p>На рахунок 4:</p> <p>застосовуючи «дожим</p>	20 хв.	<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - перші номери виконують прийом, другі – нападають.</p> <p>За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Вивчення проводиться у повільному темпі із 5-6 повтореннями.</p>

	кисті», обеззброює ДН та переводить його на супроводження.		
	<p>- Із внутрішньої кишені: В.П. – ПН стоїть праворуч ДН. На рахунок 1: ПН з кроком лівої ноги вперед захоплює лівою рукою кисть ДН, правою рукою захоплює зап'ястя його долоні знизу. На рахунок 2: наносить удар правою ногою у колінний згин або в іншу уразливу точку. На рахунок 3: виконує «важіль руки назовні», кидає супротивника на підлогу. На рахунок 4: Натискаючи на кисть супротивника, виконує утримання його за допомогою вузла руки. Переводить його з положення «лежачи на спині» у положення «лежачи на животі», обеззброює його та переводить на супроводження.</p>		<p>Назвати, зразково показати техніку виконання вправи (прийому) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група поділяється на перші (ПН) та другі (ДН) номери. За командою викладача «Прийом!» - ПН виконують прийом, ДН – нападають. За командою викладача міняються ролями. Забирати зброю необхідно тільки тоді, коли супротивник покладений на землю під контролем застосування больового прийому. Прийом обов'язково відпрацьовувати також на ліву руку.</p>
	<p>- Із чобота: В.П. – стоячи на відстані 1 – 2 кроки спереду – праворуч супротивника. На рахунок 1: нанести удар носком лівої ноги по кисті противника, яка витягує зброю.</p>		<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 3 рахунки. Якщо після удару по руці супротивник кинув зброю, її необхідно</p>

	<p>На рахунок 2: захопити озброєну руку противника за кисть. Виконуючи «важіль руки назовні» , кинути супротивника на підлогу.</p> <p>На рахунок 3: провести загинання руки за спину та переведення на конвоювання.</p>		<p>відкинути в бік.</p> <p>Для забезпечення особистої безпеки від повторного нападу, зброю можна підняти.</p>
2.	<p>Вдосконалення захисту при намаганні злочинця витягти зброю з кобури працівника спереду, збоку, ззаду:</p> <p>- 3 кобури працівника спереду:</p> <p>В.П. – противник намагається витягти зброю з кобури у працівника спереду.</p> <p>На рахунок 1: Захопити руку нападника.</p> <p>На рахунок 2: з кроком правої ноги назад, лівою нанести удар в обличчя нападника.</p> <p>На рахунок 3: заходячи супротивнику за спину, правою виконати загинання руки за спину із переведенням його на конвоювання.</p> <p>- 3 кобури працівника збоку:</p> <p>В.П. – супротивник намагається витягти зброю з</p>	20 хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 3 рахунки. Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p> <p>Удар можна наносити в уразливу точку також і ногою.</p> <p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) по частинах на 4 рахунки.</p>

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

	<p>На рахунок 3: Повертаючись навколо своєю вісі, виконати важіль руки досередини.</p> <p>На рахунок 4: виконати загинання руки нападника за спину та перевести його на конвоювання.</p>		
3.	<p>Вдосконалення прийомів захисту від погрози рушницею спереду (з близької відстані).</p> <p>В.П. – стоячи обличчям до супротивника.</p> <p>На рахунок 1: з кроком лівої ноги вперед, відхиляючись ліворуч, лівою рукою захопити ствол рушниці та відвести ствол від себе лівою ногою нанести супротивникові удар в уразливу точку, одночасно захоплюючи ствол рушниці правою рукою.</p> <p>На рахунок 2: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення його рівноваги та кинути його на підлогу ривком обома руками на себе за рушницю обеззброїти супротивника.</p>	15 хв.	<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки.</p> <p>Група поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
	<p>Вдосконалення прийомів захисту від погрози рушницею ззаду у спину впритул</p>		<p>Розказати, зразково показати вправу (прийом) в цілому та по частинах на 4 рахунки. Група</p>

	<p>В.П. – стоячи до противника спиною з піднятими догори руками.</p> <p>На рахунок 1: з кроком правої ноги праворуч – вбік, відхиляючи правою рукою ствол рушниці, повертаючись до супротивника обличчям, захопити рушницю рукою.</p> <p>На рахунок 2: одночасно лівою ногою нанести удар в уразливу точку.</p> <p>На рахунок 3: повертаючись праворуч, виконати скручуванням супротивника виведення з рівноваги.</p> <p>На рахунок 4: ривком обома руками на себе виконати обеззброєння супротивника.</p>		<p>поділяється на перші та другі номери, стоячи обличчям один до одного. За командою викладача «Прийом» - перші номери виконують прийом, другі – нападають. За командою викладача міняються ролями.</p>
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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 оцінки. Визначити індивідуальні та загальні помилки під час

			виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

Тема № 11: «Захист від загрози вогнепальною зброєю»

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

Навчальна мета заняття:

- контроль виконання прийомів захисту від вогнепальної зброї;
- сприяти розвитку морально-вольових та фізичних якостей.

Кількість годин: 2 години.

Місце проведення: спортивний зал

Навчальні питання

1. Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду (у голову, у груди, у живіт) та ззаду (у голову, у спину, у поперек).
2. Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю.

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 та рушниць на кожен 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.	Організація курсантів: - шикування; - рапорт; - привітання особового складу; - перевірка особового складу; - огляд зовнішнього вигляду; - доведення теми, мети та навчальних питань заняття.	3 хв.	Шикування в дві шеренги. 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 заходи безпеки під час використання вогнепальної зброї.
2.	Стройові прийоми на місці та в русі.	1 хв.	Проводиться згідно стройового статуту з метою стройового вишколу та організації групи. Вправи на увагу проводяться під швидкі команди в прискореному темпі.
3.	Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у русі і на місці.	11 хв.	Включати вправи на розвинення правильного дихання, координацію рухів, концентрування уваги.
2	Основна частина – 60 хв.		
1.	Контроль захисту від загрози вогнепальною зброєю спереду (у голову, у груди, у живіт) та ззаду (у голову, у спину, у поперек).	60 хв.	Нагадати, зразково показати вправу (прийом) в цілому (на один рахунок). Для оцінювання рівня засвоєння навчального питання викладач визначає

2.	Контроль захисту при намаганні злочинця витягти зброю.		<p>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.
3	Заключна частина – 5 хв.		
1.	Вправи на відновлення дихання, 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.</p> <p>Визначити індивідуальні та загальні помилки під час виконання вправ, виділити кращих курсантів, а також тих, хто слабо засвоїв навчальний матеріал.</p>
3.	Загальні та індивідуальні завдання на самопідготовку.	1 хв.	Закріплення вивченого матеріалу. Розвиток фізичних якостей.

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; 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

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; уклд: 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://osadhv.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. [1.http:// fight.uazone.net/](http://fight.uazone.net/) Ситуації
3. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-cho-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html> - сайт- Українські бойові мистецтва.