

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ
КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. проректора
Дніпропетровського
державного університету
внутрішніх справ

О.В. Ведмідський

_____._____.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ (СЕМІНАРСЬКИХ) ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»

спеціальність 081 Право

для здобувачів вищої освіти 1 курсу факультетів підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції, превентивної діяльності та органів досудового розслідування, що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

Дніпро – 2016

Плани практичних з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти 1 курсу факультетів підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції, превентивної діяльності та органів досудового розслідування, спеціальності 081 Право / Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2016. - 28 с.

РОЗРОБНИКИ:

Балабан С.М.	завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, майстер спорту України міжнародного класу
Боровинський С.Б.	доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, майстер спорту України
Петрушин Д.В.	старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, майстер спорту України
Герасимчук Ю.В.	викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Петренко С.П.	викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, майстер спорту України міжнародного класу

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки
протокол від 21.07.2016, №16

Рекомендовано Науково-методичною радою університету
протокол від __.__.20__, №__

Завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
ФПФПКП
майор поліції
«__» липня 2016 року

С.М. Балабан

© Балабан С.М., Боровинський С.Б.,
Петрушин Д.В., Герасимчук Ю.В.,
Петренко С.П., 2016 рік
© Дніпропетровський державний
університет внутрішніх справ, 2016 рік

1. Теми практичних занять

ТЕМА 2. Силова та швидкісно-силова підготовка

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 100 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 100 метрів.
3. Вправи на гімнастичних снарядах.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкого бігу;
- виконання вправ на гімнастичних снарядах;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції;
- техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 100 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 100 метрів.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкого бігу;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 1000 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 1000 метрів.
3. Вправи на поперечині та на брусах.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- гімнастичні вправи;
- способи тренування силової витривалості;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції;
- технічно правильне виконання вправ на поперечині, брусах.

Практичне заняття № 4 – 2 год.**План**

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 10х10 метрів.
2. Тренувальні забіги з «рваним» темпом.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкісної витривалості та координації рухів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- вміти виконувати складнокоординаційні вправи на високій швидкості;
- пробігання дистанції.

Практичне заняття № 5 – 2 год.**План**

1. Виконання швидкісно-силових вправ (круговий метод).
2. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до вправ швидкісно-силового характеру;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкісно-силової витривалості;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- побудова швидкісно-силового тренування круговим методом;
- дихання під час виконання вправ швидкісно-силового характеру.

Рекомендована література до Теми 2: 1.1, 1.2, 1.11.

ТЕМА 3. Спеціальні та підготовчі вправи

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Тактичні переваги.
2. Тактична розминка.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- знання тактичних переваг;
- знання елементів тактичної розминки;
- розтягування м'язів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- умови виконання вправ;
- використання тактичних перевагах;
- техніка виконання вправ.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Тактична розминка.
2. Спеціальні тактичні вправи.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- знання елементів тактичної розминки;
- розтягування м'язів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- умови виконання вправ;
- використання тактичних перевагах;
- техніка виконання вправ.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Страхування та самострахування.
2. Елементи координаційних вправ.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- навички страхування та самострахування .

Практичне заняття № 4 – 2 год.**План**

1. Страхування та самострахування.
2. Акробатичні вправи (кувирок вперед, кувирок назад).
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;
- виконання технічних елементів акробатичних вправ.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- навички страхування та самострахування;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 5 – 2 год.**План**

1. Тактична розминка.
2. Вправи на розвиток силових здібностей.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- вправи силового характеру для укріплення м'язів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- умови виконання вправ;
- використання тактичних переваг;
- техніка виконання вправ.

Практичне заняття № 6 – 2 год.**План**

1. Страхування та самострахування.
2. Виконання вправ з урахуванням часу.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;
- виконання вправ різного характеру за визначений проміжок часу;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ страхування та самострахування;

- виконувати вправи з почуттям часу;

Практичне заняття № 7 – 2 год.

План

1. Тактична розминка.
2. Страхування та самострахування.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;
- виконання вправ різного характеру за визначений проміжок часу;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- умови виконання вправ;
- використання тактичних переваг;
- техніка виконання вправ страхування та самострахування.

Практичне заняття № 8 – 2 год.

План

1. Тактична розминка.
2. Страхування та самострахування з партнером.
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- виконання вправ страхування та самострахування з партнером;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ страхування та самострахування з партнером;
- використання тактичних переваг.

Рекомендована література до Теми 3: 1.1,1.2, 1.3, 1.4, 2,7.

Модульний контроль № 1

ТЕМА 4. Удари, переміщення в бойових стійках

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Вивчення різновидів бойових стійок.
2. Відпрацювання переміщення в бойових стійках.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- способи тренування переміщення в різних бойових стійках;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- технічне виконання переміщень вперед та назад в бойових стійках;
- технічне виконання переміщень вправо та в ліво в бойових стійках;
- технічне виконання різновидів бойових стійок та переміщення в них;

Практичне заняття № 2 – 2 год.**План**

1. Вивчення техніки виконання ударів руками.
2. Відпрацювання ударів руками.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- способи тренування нанесення ударів;
- уразливі місця на тілі людини
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- технічне виконання прямих ударів руками;
- технічне виконання бокових ударів руками;
- технічне виконання ударів руками знизу;
- технічне виконання серій ударів руками.

Практичне заняття № 3 – 2 год.**План**

1. Вивчення техніки виконання ударів ногами.
2. Відпрацювання ударів ногами.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- способи тренування нанесення ударів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- технічне виконання прямих ударів ногами;
- технічне виконання бокових ударів ногами;
- технічне виконання серій ударів руками та ногами.

Практичне заняття № 4 – 2 год.**План**

1. Вивчення техніки захисту від ударів руками.

2. Відпрацювання техніки захисту від ударів руками.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- способи тренування захисту від ударів руками;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- захист від прямих ударів руками;
- захист від бокових ударів руками;
- захист від ударів руками знизу;
- нанесення контратакуючих ударів.

Практичне заняття № 5 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки захисту від ударів ногами.
2. Відпрацювання техніки захисту від ударів ногами.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- способи тренування захисту від ударів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- захист від прямих ударів ногами;
- захист від бокових ударів ногами;
- нанесення контратакуючи ударів.

Практичне заняття № 6 – 2 год.

План

1. Вдосконалення техніки захисту від ударів руками в різних ситуаціях.
2. Вдосконалення техніки захисту від ударів ногами в різних ситуаціях.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- способи тренування нанесення ударів;
- способи тренування захисту від ударів;

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- захист від прямих ударів руками та ногами;
- захист від бокових ударів руками та ногами;
- захист від ударів руками знизу.

Рекомендована література до Теми 4: 1.3, 1.9, 2.2, 2.9.

ТЕМА 5. Кидки та повалення

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Страхування та самострахування.
2. Акробатичні вправи (кувирок вперед, кувирок назад).
3. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;
- виконання технічних елементів акробатичних вправ.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- навички страхування та самострахування;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Відпрацювання бойових та очікувальних стійок.
2. Відпрацювання переміщення в бойових стійках.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- способи тренування переміщення в різних бойових стійках;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- технічне виконання переміщень вперед та назад в бойових стійках;
- технічне виконання переміщень вправо та в ліво в бойових стійках;
- технічне виконання різновидів бойових стійок та переміщення в них;

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання кидків, задня підніжка.
2. Відпрацювання виконання кидка, задня підніжка.
3. Відпрацювання страхування та самострахування.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;

- *техніка виконання кидка, задня підніжка;*
- *вправи для укріплення м'язів.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *виконання страхування та самострахування;*
- *виконання кидка задня підніжка.*

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання кидків через стегно.
2. Відпрацювання виконання кидка через стегно.
3. Акробатичні вправи (кувирик вперед, кувирок назад).

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- *підготовка м'язів до заняття;*
- *виконання технічних елементів акробатичних вправ;*
- *гігієнічні процедури;*
- *вправи для укріплення м'язів.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *виконання кидка через стегно;*
- *виконання акробатичних вправ.*

Практичне заняття № 5 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання кидків передня підніжка.
2. Відпрацювання виконання кидка передня підніжка.
3. Відпрацювання страхування та самострахування..

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- *підготовка м'язів до заняття;*
- *гігієнічні процедури;*
- *вправи для укріплення м'язів.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *виконання кидка передня підніжка*
- *виконання страхування та самострахування.*

Практичне заняття № 6 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання кидків через спину.
2. Відпрацювання виконання кидка через спину.
3. Відпрацювання координаційних вправ .

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- *підготовка м'язів до заняття;*
- *гігієнічні процедури;*

- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ на розвиток координаційних здібностей;
- виконання кидка через спину.

Практичне заняття № 7 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання повалення за ноги та больового контролю.
2. Відпрацювання виконання повалення за ноги та больового контролю.
3. Відпрацювання координаційних вправ .

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ на розвиток координаційних здібностей;
- виконання повалення за ноги та больового контролю.

Практичне заняття № 8 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання кидків під фізичним навантаженням.
2. Відпрацювання виконання кидків під фізичним навантаженням.
3. Відпрацювання вправ швидко-силового характеру.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ швидко-силового характеру;
- виконання кидків під фізичним навантаженням.

Рекомендована література до Теми 5: 1.3,1.10, 2.4.

Модульний контроль № 2

ТЕМА 6. Супровід затриманого при співпраці

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Вивчення позиції супроводу затриманого.

2. Відпрацювання позиції супроводу затриманого.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- позиції супроводу затриманого;
- загально-розвиваючі вправи;

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Вивчення позиції супроводу затриманого при пасивному опорі.
2. Відпрацювання позиції супроводу затриманого при пасивному опорі.
3. Виконання вправ дихальної гімнастики.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- позиції супроводу затриманого при пасивному опорі;
- вправи дихальної гімнастики;

Рекомендована література до Теми 6: 1.3,1.10, 2.4.

ТЕМА 7. Застосування заходів фізичного примусу – фізичної сили

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання затримання при підході спереду.
2. Відпрацювання затримання при підході спереду.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування заходів фізичного впливу;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- затримання способом “ривком”;
- затримання способом “ниркою”;
- затримання способом “замком”;
- затримання способом “хрестом”;

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання затримання при підході ззаду.
2. Відпрацювання затримання при підході ззаду.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування заходів фізичного впливу;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- затримання способом “поштовх”;
- затримання способом “дотиск кисті”.
- затримання способом “дестабілізація голови”.
- затримання способом “тиском на лікоть”

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Відпрацювання техніки виконання затримання при підході спереду.
2. Відпрацювання затримання при підході спереду під впливом фізичного навантаження.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування заходів фізичного впливу;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- затримання способом “ривком”;
- затримання способом “ниркою”;
- затримання способом “замком”;
- затримання способом “хрестом”;

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Відпрацювання техніки виконання затримання при підході ззаду.

2. Відпрацювання затримання при підході ззаду під впливом фізичного навантаження.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування заходів фізичного впливу;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- затримання способом “поштовх”;
- затримання способом “дотиск кисті”.
- затримання способом “дестабілізація голови”.
- затримання способом “тиском на лікоть”

Рекомендована література до Теми 7: 1.3, 1.6. 1.10, 2.4.

ТЕМА 8. Поверхнева перевірка

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання поверхневої перевірки стоячи.
2. Відпрацювання виконання поверхневої перевірки стоячи.
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування поверхневої перевірки стоячи;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- проведення зовнішнього огляду у положенні стоячі;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання поверхневої перевірки стоячи на колінах.
2. Відпрацювання виконання поверхневої перевірки стоячи на колінах.
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування поверхневої перевірки стоячи на колінах;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- проведення зовнішнього огляду у положенні стоячі на колінах;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки виконання поверхневої перевірки лежачи.
2. Відпрацювання виконання поверхневої перевірки лежачи.
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування поверхневої перевірки лежачи;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- проведення зовнішнього огляду у положенні лежачи;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Вдосконалення техніки виконання поверхневої перевірки стоячи, стоячи на колінах та лежачи.
2. Відпрацювання виконання поверхневої перевірки стоячи, стоячи на колінах та лежачи під впливом фізичного навантаження.
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування поверхневої перевірки стоячи, стоячи на колінах та лежачи;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- проведення зовнішнього огляду у положенні стоячи, стоячи на колінах та лежачи;

- виконання акробатичних вправ.

Рекомендована література до Теми 8: 1.1, 1.3,1.6.

ТЕМА 9. Одягання кайданків

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Підготовка кайданок до застосування.
2. Способи одягання кайданків .
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування кайданок;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- методи перевірки кайданок перед застосуванням;
- способи одягання кайданок;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки положення одягання кайданок.
2. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування кайданок;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- техніка одягання кайданок в положенні стоячи;
- техніка одягання кайданок в положенні стоячи на колінах;
- техніка одягання кайданок в положенні лежачи;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Відпрацювання техніки положення одягання кайданок.

2. Відпрацювання техніки поверхневої перевірки.
3. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування кайданок;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні стоячи;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні стоячи на колінах;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні лежачи;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки безпечного підйому та конвоювання.
2. Відпрацювання техніки положення одягання кайданок.
3. Відпрацювання техніки поверхневої перевірки.
4. Виконання акробатичних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- правові підстави застосування кайданок;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- проведення затримання;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні стоячи;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні стоячи на колінах;
- техніка одягання кайданок та поверхневої перевірки в положенні лежачи;
- проведення безпечного підйому та конвоювання;
- виконання акробатичних вправ.

Рекомендована література до Теми 9: 1.1, 1.3,1.6.

Модульний контроль № 3

ТЕМА 5. Кидки та повалення

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Виведення з рівноваги супротивника.
2. Вдосконалення виконання кидка, задня підніжка.
3. Відпрацювання страхування та самострахування.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- виконання технічних елементів вправ страхування та самострахування;
- техніка виконання кидка, задня підніжка;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання страхування та самострахування;
- виконання кидка задня підніжка.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Виведення з рівноваги супротивника.
2. Вдосконалення виконання кидка через стегно.
3. Акробатичні вправи (кувирик вперед, кувирок назад).

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- виконання технічних елементів акробатичних вправ;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання кидка через стегно;
- виконання акробатичних вправ.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Виведення з рівноваги супротивника.
2. Вдосконалення виконання кидка передня підніжка.
3. Відпрацювання страхування та самострахування..

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;

- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання кидка передня підніжка
- виконання страхування та самострахування.

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Виведення з рівноваги супротивника.
2. Вдосконалення виконання кидка через спину.
3. Відпрацювання координаційних вправ .

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ на розвиток координаційних здібностей;
- виконання кидка через спину.

Практичне заняття № 5 – 2 год.

План

- 1 Виведення з рівноваги супротивника.
2. Вдосконалення виконання повалення за ноги та больового контролю.
3. Відпрацювання координаційних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- вправи для укріплення м'язів.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- виконання вправ на розвиток координаційних здібностей;
- виконання повалення за ноги спереду та больового контролю;
- виконання повалення за ноги ззаду та больового контролю.

Практичне заняття № 6 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки безпеки під час тренувальної сутички з боротьби.
2. Відпрацювання тренувальних сутичок з боротьби.
3. Відпрацювання вправ дихальної гімнастики.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- техніку безпеки під час заняття;

- *вправи для укріплення м'язів.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *виконання вправ швидкісно-силового характеру;*
- *виконання вправ дихальної гімнастики;*
- *виконання кидків під фізичним навантаженням.*

Рекомендована література до Теми 5: 1.3,1.10, 2.4.

ТЕМА 11. Удари, переміщення в бойових стійках

Практичне заняття № 1 – 4 год.

План

1. Відпрацювання техніки виконання ударів руками.
2. Відпрацювання техніки захисту від ударів руками.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- *підготовка м'язів до заняття;*
- *способи тренування нанесення ударів;*
- *уразливі місця на тілі людини*
- *гігієнічні процедури.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *технічне виконання прямих ударів руками та захист від них;*
- *технічне виконання бокових ударів руками та захист від них;*
- *технічне виконання ударів руками знизу та захист від них;*
- *технічне виконання серій ударів руками та захист від них.*

Практичне заняття № 2 – 4 год.

План

1. Відпрацювання техніки виконання ударів ногами.
2. Відпрацювання техніки захисту від ударів ногами
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- *підготовка м'язів до заняття;*
- *способи тренування нанесення ударів;*
- *гігієнічні процедури.*

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- *технічне виконання прямих ударів ногами та захист від них;*
- *технічне виконання бокових ударів ногами та захист від них;*
- *технічне виконання серій ударів руками та ногами та захист від них.*

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки безпеки під час тренувальних сутичок.

2. Відпрацювання тренувальних сутичок.
3. Виконання вправ дихальної гімнастики.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- гігієнічні процедури;
- способи нанесення ударів;
- способи захисту від ударів;

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- захист від прямих ударів руками та ногами;
- захист від бокових ударів руками та ногами;
- захист від ударів руками знизу.

Рекомендована література до Теми 11: 1.3, 1.9, 2.2, 2.9.

ТЕМА 12. Застосування заходів поліцейського примусу, спеціальних засобів (гумовий кийок)

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Вивчення вихідного положення з гумовим кийком.
2. Вивчення техніки ударів гумовим кийком.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- правові підстави застосування гумового кийка;
- положення гумового кийка;
- способи нанесення ударів гумовим кийком.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміле використання положень з гумовим кийком;
- техніку ударів гумовим кийком.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки ударів гумовим кийком, удари: зверху, збоку, знизу.
2. Виконання складнокоординаційних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- техніку нанесення ударів гумовим кийком зверху, збоку, знизу;

- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- вміти виконувати складнокоординаційні вправи;
- техніка ударів гумовим кийком;

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки ударів гумовим кийком, удари: тичком, круговий, навідліг.
2. Вивчення техніки захисних дій: відбиви, підставки при ударах руками, ногами, холодною зброєю.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- техніку нанесення ударів гумовим тичком, круговий, навідліг;
- техніку захисних дій: відбиви, підставки при ударах руками, ногами, холодною зброєю.
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- техніку ударів гумовим кийком;
- техніку захисних дій;

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Вдосконалення техніки ударів гумовим кийком: зверху, збоку, знизу, тичком, круговий, навідліг;
2. Вивчення техніки вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового або пластикового кийка.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- техніку нанесення ударів гумовим тичком, круговий, навідліг, зверху, збоку, знизу;
- техніку вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового або пластикового кийка.
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- техніку ударів гумовим кийком;
- техніку вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового або пластикового кийка.

Практичне заняття № 5 – 2 год.

План

1. Вивчення техніки комбінацій захисних дій і контрударів.
2. Вивчення техніки взаємодії працівників поліції при застосуванні гумового або пластикового кийка.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- техніку виконання комбінацій захисних дій і контрударів;
- техніку взаємодії працівників поліції при застосуванні гумового або пластикового кийка.
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- техніку виконання комбінацій захисних дій і нанесення контрударів;
- техніку взаємодії працівників поліції;

Рекомендована література до Теми 12: 1.10, 2.3.

ТЕМА 13. Подолання перешкод

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Подолання елементів смуги перешкод.
2. Виконання вправ силової спрямованості.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка м'язів до заняття;
- техніку безпеки під час заняття;
- техніку пробігання дільниці для швидкісного бігу довжиною 20 м;
- техніку подолання рову завширшки 2; 2,5; 3 м, завглибшки 1 м;
- виконання силових вправ;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- виховання силової витривалості;
- подолання дистанції.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Подолання елементів смуги перешкод.
2. Тренувальні забіги дистанції 100 метрів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- техніку подолання лабіринту завдовжки 6 м, завширшки 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів - 10, ширина проходу - 0,5 м);
- способи тренування швидкого бігу;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- подолання дистанції.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Подолання елементів смуги перешкод.
2. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 10х10 метрів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- техніку подолання паркану заввишки 2 м, завтовшки 0,25 м з нахилою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25 - 0,30 м;
- способи тренування швидкісної витривалості та координації рухів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- дихання під час бігу;
- вміти виконувати складнокоординаційні вправи на високій швидкості;
- подолання дистанції.

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Подолання елементів смуги перешкод.
2. Відпрацювання координаційних вправ.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- техніку подолання зруйнованого мосту заввишки 2 м, який складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2 м x 0,2 м);
- техніку подолання зруйнованої драбини завширшки 2 м;
- способи тренування швидкісної витривалості та координації рухів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- дихання під час бігу;
- вміти виконувати складнокоординаційні вправи на високій швидкості;

- подолання дистанції.

Рекомендована література до Теми 13: 1.7, 2.5, 2.9.

ТЕМА 2. Силова та швидкісно-силова підготовка

Практичне заняття № 1 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 100 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 100 метрів.
3. Вправи на гімнастичних снарядах.
4. Вправи на поперечині.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкого бігу;
- виконання вправ на гімнастичних снарядах;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- низький старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції;
- техніка виконання вправ на гімнастичних снарядах.

Практичне заняття № 2 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 100 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 100 метрів.
3. Силові вправи.
4. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкого бігу;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції.

Практичне заняття № 3 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 1000 метрів.
2. Тренувальні забіги дистанції 1000 метрів.
3. Вправи на поперечині та на брусах.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- гімнастичні вправи;
- способи тренування силової витривалості;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- тримати рівний темп бігу;
- пробігання дистанції;
- технічно правильне виконання вправ на поперечині, брусах.

Практичне заняття № 4 – 2 год.

План

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 10х10 метрів.
2. Тренувальні забіги з «рваним» темпом.
3. Виконання швидко-силових вправ (круговий метод).
4. Вправи для розтягування м'язів.

Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:

- підготовка до бігу;
- розтягування м'язів;
- способи тренування швидкісної витривалості та координації рухів;
- гігієнічні процедури.

Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:

- високий старт;
- дихання під час бігу;
- вміти виконувати складнокоординаційні вправи на високій швидкості;
- розуміння виконання швидко-силових вправ круговим методом;
- пробігання дистанції.

Рекомендована література до Теми 2: 1.1, 1.2, 1.11.

Модульний контроль № 4

3. Критерії оцінювання аудиторної роботи курсантів на практичних заняттях

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована висока працездатність, концентрація уваги, точність виконання рухових вправ.
4	Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі передбачені планом заняття навчальні завдання виконані в повному обсязі з неістотними неточностями . Під час заняття продемонстрована знижена працездатність, концентрація уваги та координація рухів на достатньому рівні.
3	Теоретичні питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні ; практичні навички та вміння мають поверхневий характер , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані , окремі види рухових вправ виконані з помилками , працездатність, концентрація уваги та координація рухів на середньому рівні.
2	Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні частково, прогалини у знаннях не носять істотного характеру ; практичні навички та вміння сформовані недостатньо ; більшість фізичних вправ та прийомів виконано, деякі з виконаних вправ та прийомів містять істотні помилки , які потребують подальшого усунення.
1	Курсант не готовий до заняття, форма одягу не відповідає темі заняття, не знає більшої частини раніше вивченого матеріалу, не виконує фізичні вправи та прийоми, допускає порушення заходів безпеки під час заняття.
0	Відсутність на занятті

Критерії оцінювання прийомів рукопашного бою

Виконання прийомів фізичного впливу оцінюється:

„відмінно”, якщо прийом виконаний без помилок, швидко і точно згідно із завданням;

„добре”, якщо прийом виконаний повільно або була зроблена одна помилка;

„задовільно”, якщо при виконанні прийому було допущено не більше двох помилок;

„незадовільно”, якщо не виконаний прийом або будь-який із складових елементів прийому, що описаний у програмі навчання самозахисту без зброї, а також якщо при виконанні допущено більше двох помилок.

При виконанні прийомів фізичного впливу помилками треба вважати невиконання прийому, що описаний у програмі навчання, або будь-якого із його складових елементів; повільне проведення дії; проведення дії із зупинками без злитості рухів; утрата рівноваги.