

**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 6.030401 Правознавство

для здобувачів вищої освіти 3 курсу факультетів підготовки фахівців для підрозділів  
кримінальної поліції та органів досудового розслідування,  
що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти

**Дніпро – 2016**

Плани практичних занять з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти 3 курсу факультетів підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції та органів досудового розслідування, спеціальності 6.030401 Правознавство / Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2016. – 13 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 15. Звільнення від захоплень та обхоплень (імітація реальних умов)

*Практичне заняття № 1 – 6 год.*

#### План

1. Відпрацювання техніки запобіганню захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; самозахисту після захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; захисту від верхнього, середнього та нижнього захватів, коли падіння неминуче; виходу із сутички на землі.
2. Вдосконалення техніки запобіганню захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; самозахисту після захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; захисту від верхнього, середнього та нижнього захватів, коли падіння неминуче; виходу із сутички на землі.
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:**

- запобігати захватів та обхватів на верхньому рівні;
- запобігати захватів та обхватів на середньому рівні;
- запобігати захватів та обхватів на нижньому рівні.
- виконувати звільнення захватів та обхватів на верхньому рівні;
- виконувати звільнення та обхватів на середньому рівні;
- виконувати звільнення та обхватів на нижньому рівні.
- захист захватів та обхватів на верхньому рівнім коли падіння неминуче;
- захист захватів та обхватів на середньому рівнім коли падіння неминуче;
- захист захватів та обхватів на нижньому рівнім коли падіння неминуче;
- виходити із сутички на землі, правоохоронець тримає правопорушника в замку;
- виходити із сутички на землі, правопорушник тримає правоохоронця в замку.
- виходити із сутички на землі, правоохоронець знаходиться зверху на правопорушнику;

- виходити із сутички на землі, правопорушник знаходиться зверху на правоохоронці.
- виходити із сутички на землі утримання збоку захватом, правоохоронець знаходиться зверху на правопорушнику;
- виходити із сутички на землі утримання збоку захватом, правопорушник знаходиться зверху на правоохоронці.

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

#### **План**

1. Відпрацювання техніки звільнення від захоплень передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захоплень за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
2. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захоплень за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
3. Загально-розвиваючі вправи.

#### **Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- самострахування під час виконання прийомів.

#### **Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- звільнення від захоплень передпліч;
- звільнення від захоплень кистей зверху та знизу;
- звільнення від захоплень однією рукою однойменної та різнойменної руки;
- звільнення від захоплень однією (обома) рукою одягу на грудях;
- звільнення від захоплень за горло;
- звільнення від обхоплень тулуба спереду;
- звільнення від охоплення тулуба ззаду.

### **Практичне заняття № 3– 8 год.**

#### **План**

1. Відпрацювання навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) техніки звільнення від захоплень передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захоплень за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
2. Вдосконалення навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) техніки звільнення від захоплень передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією

(обома) рукою одягу на грудях; захопленя за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.

3. Загально-розвиваючі вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- самострахування під час виконання прийомів.

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- звільнення від захопленя передпліч;
- звільнення від захопленя кистей зверху та знизу;
- звільнення від захопленя однією рукою однойменної та різнойменної руки;
- звільнення від захопленя однією (обома) рукою одягу на грудях;
- звільнення від захопленя за горло;
- звільнення від обхопленя тулуба спереду;
- звільнення від охоплення тулуба ззаду.

**Практичне заняття № 4 – 8 год.**

### **План**

1. Відпрацювання навичок в умовах місць масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.) техніки звільнення від захопленя передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захопленя за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
2. Вдосконалення навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) техніки звільнення від захопленя передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захопленя за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
3. Загально-розвиваючі вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- самострахування під час виконання прийомів.

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- звільнення від захопленя передпліч;
- звільнення від захопленя кистей зверху та знизу;
- звільнення від захопленя однією рукою однойменної та різнойменної руки;
- звільнення від захопленя однією (обома) рукою одягу на грудях;
- звільнення від захопленя за горло;

- звільнення від обхоплень тулуба спереду;  
звільнення від охоплення тулуба ззаду.

### **Практичне заняття № 5 – 6 год.**

#### **План**

1. Перевірка рівня техніки запобіганню захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; самозахисту після захватів та обхватів на верхньому, середньому та нижньому рівнях; захисту від верхнього, середнього та нижнього захватів, коли падіння неминуче; виходу із сутички на землі.
2. Перевірка рівня техніки звільнення від захоплень передпліч, кистей зверху та знизу (однією рукою однойменної та різнойменної рук); однією (обома) рукою одягу на грудях; захоплень за горло; обхоплення тулуба спереду; обхоплення тулуба ззаду.
3. Загально-розвиваючі вправи.

#### **Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- підготовка м'язів до заняття;
- гігієнічні процедури;
- самострахування під час виконання прийомів.

#### **Навички, які мають бути напрацьовані 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:**

- запобігати захватів та обхватів на верхньому рівні;
- запобігати захватів та обхватів на середньому рівні;
- запобігати захватів та обхватів на нижньому рівні.
- виконувати звільнення захватів та обхватів на верхньому рівні;
- виконувати звільнення та обхватів на середньому рівні;
- виконувати звільнення та обхватів на нижньому рівні.
- захист захватів та обхватів на верхньому рівнім коли падіння неминуче;
- захист захватів та обхватів на середньому рівнім коли падіння неминуче;
- захист захватів та обхватів на нижньому рівнім коли падіння неминуче;
- виходити із сутички на землі, правоохоронець тримає правопорушника в замку;
- виходити із сутички на землі, правопорушник тримає правоохоронця в замку.

- виходити із сутички на землі, правоохоронець знаходиться зверху на правопорушнику;
- виходити із сутички на землі, правопорушник знаходиться зверху на правоохоронці.
- виходити із сутички на землі утримання збоку захватом, правоохоронець знаходиться зверху на правопорушнику;
- виходити із сутички на землі утримання збоку захватом, правопорушник знаходиться зверху на правоохоронці.
- 
- звільнення від захоплень передпліч;
- звільнення від захоплень кистей зверху та знизу;
- звільнення від захоплень однією рукою однойменної та різнойменної руки;
- звільнення від захоплень однією (обома) рукою одягу на грудях;
- звільнення від захоплень за горло;
- звільнення від обхоплень тулуба спереду;
- звільнення від охоплення тулуба ззаду.

**Рекомендована література до Теми 15:** 1.3, 1.7, 1.10.

#### **ТЕМА 4. Удари та захист від них ( імітація реальних умов)**

##### *Практичне заняття № 1 – 8 год.*

##### **План**

1. Відпрацювання техніки виконання ударів руками, ногами та захист від них.
2. Вдосконалення техніки виконання ударів руками, ногами та захист від них.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

##### **Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

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

##### **Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- технічне виконання ударів руками та ногами;
- технічне виконання захисту від ударів руками та ногами.

##### *Практичне заняття № 2 – 8 год.*

##### **План**

1. Відпрацювання навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.

2. Вдосконалення навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

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

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- технічне виконання ударів руками та ногами;
- технічне виконання захисту від ударів руками та ногами.

**Практичне заняття № 3– 8 год.**

**План**

1. Відпрацювання навичок в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.
2. Вдосконалення навичок в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

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

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- технічне виконання ударів руками та ногами;
- технічне виконання захисту від ударів руками та ногами

**Практичне заняття № 4– 10 год.**

**План**

1. Перевірка рівня навичок в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.
2. Перевірка рівня навичок в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.) ударів руками, ногами та захист від них.
3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

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

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- технічне виконання ударів руками та ногами;
- технічне виконання захисту від ударів руками та ногами

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



## Модульний контроль № 9

### ТЕМА 16. Захисні дії від загрози холодною зброєю

#### *Практичне заняття № 1– 8 год.*

##### **План**

1. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.
2. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.
3. Загально-розвиваючі вправи.

##### **Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- переміщень в бойових стійках;
- підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;

##### **Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- захист при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.

#### *Практичне заняття № 2– 8 год.*

##### **План**

1. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах обмеженого простору ( кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.).
2. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах обмеженого простору ( кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.)..
3. Загально-розвиваючі вправи.

##### **Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- переміщень в бойових стійках;
- підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;

##### **Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- захист при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.

### ***Практичне заняття № 3– 8 год.***

#### **План**

1. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.).
2. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.).
3. Загально-розвиваючі вправи.

#### ***Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:***

- *переміщень в бойових стійках;*
- *підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;*

#### ***Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:***

- *захист при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.*

### ***Практичне заняття № 4– 10 год.***

#### **План**

1. Перевірка рівня техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.).
2. Перевірка рівня техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.).
3. Загально-розвиваючі вправи.

#### ***Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:***

- *переміщень в бойових стійках;*
- *підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;*

#### ***Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:***

- *захист при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.*

**Рекомендована література до Теми 16:** 1.2, 1.7, 1.10.

### **ТЕМА 19. Захисні дії від загрози вогнепальною зброєю**

#### ***Практичне заняття № 1– 8 год.***

#### **План**

1. Відпрацювання техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку).

2. Вдосконалення техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку).
3. Загально-розвиваючі вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- переміщень в бойових стійках;
- підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- дії при загрозі пістолетом спереду, ззаду, збоку.

**Практичне заняття № 2– 8 год.**

### **План**

1. Відпрацювання техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.)
2. Вдосконалення техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах масового скупчення людей (концерти, мітинги, демонстрації и т.п.)
3. Загально-розвиваючі вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- переміщень в бойових стійках;
- підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- дії при загрозі пістолетом спереду, ззаду, збоку.

**Практичне заняття № 3– 8 год.**

### **План**

1. Відпрацювання техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.)
2. Вдосконалення техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.)
3. Загально-розвиваючі вправи.

**Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:**

- переміщень в бойових стійках;
- підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;

**Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:**

- дії при загрозі пістолетом спереду, ззаду, збоку.

***Практичне заняття № 4– 10 год.***

**План**

1. Перевірка рівня техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах обмеженого простору (кімната, під'їзд, вагони потягу и т.п.)
2. Перевірка рівня техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку) в умовах обмеженого простору (концерти, демонстрації, мітинги и т.п.).
3. Загально-розвиваючі вправи.

***Уміння, які мають бути вироблені під час заняття:***

- *переміщень в бойових стійках;*
- *підстави та порядок застосування працівниками міліції табельної, вогнепальної зброї;*

***Навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:***

- дії при загрозі пістолетом спереду, ззаду, збоку.

**Рекомендована література до Теми 19:** 1.2, 1.7, 1.10.

**Модульний контроль 10**

### 3. Критерії оцінювання аудиторної роботи курсантів на практичних заняттях

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

#### 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.