Додаток 4
до Положення

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни «Спеціальна фізтчна підготовка»
обов'язковий компонент
освітньої програми *першого* рівня вищої освіти

(Освітня програма ***«Правоохоронна діяльність»,*** *Спеціальність* ***262 «Правоохоронна діяльність»***

Дніпро – 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО
Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО
Вченою радою навчально-наукового інституту/факультету
Протокол від 29.08.2023 № 1

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1.

Розробники:

1. старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Чоботько І.І.;
2. старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Счастливець В.І.

Рецензенти:

1. Завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент ЛУЦЕНКО І.М.;
2. Завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національної Металургійної академії України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент ХАДЖИНОВ В.А.

1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчений навчальної дисципліни					Вид контролю
	Всього	з них:				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	
Семестр №1						
Тема № 1 Розвиток загальних фізичних якостей	17			10	7	нормативи
Тема № 2 Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	28			20	8	Виконання прийомів
Всього за семестр №1:	45			30	15	
Семестр №2						
Тема № 1 Розвиток загальних фізичних якостей	17			10	7	нормативи
Тема № 2 Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	28			20	8	Виконання прийомів
Всього за семестр №2:	45			30	15	

2. Методичні вказівки до практичних занять

Тема № 1 Розвиток загальних фізичних якостей.

Практичне заняття. Вправи для розвитку основних (фізичних) властивостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розширення обсягу рухових навиків.

Навчальна мета заняття: покращення загальної фізичної підготовки та розвитку швидкості через вправи на біг з прискоренням та стрибкові вправи.

Кількість годин. 10

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

1. Загально фізична підготовка, вправи на розвиток швидкості.
2. Біг з прискоренням.
3. Стрибкові вправи.
4. Вправи з обтяженнями.

5. Вправи на перекладині та брусах.
6. Засоби розвитку силових здібностей.
7. Вправи на розвиток швидкості.
8. Естафети, рухливі та спортивні ігри.
9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять:

1. Боровик МО. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2020. – 384 с.
2. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
3. Боровик МО. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2020. – 384 с.
4. Крюковська О.С. Фізична самопідготовка здобувачів вищої освіти у ЗВО: метод. рек. / О.С. Крюковська, В.М. Рожеченко, Г.П. Гончаренко. – Дніпро: «Журфонд», 2021. 37 с.
5. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця: метод. рек. до практ. та самост. занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливець. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.
2. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/23362.
3. Стецюк В.К. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекоменд. 2020. https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html.
4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекоменд. 2019. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metod_liter_Fisyhne_vyhovanyy/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Загально фізична підготовка, вправи на розвиток швидкості.

Виконання різноманітних фізичних вправ, які спрямовані на підвищення швидкісних показників та загальної витривалості.

2. Біг з прискоренням.

Вдосконалення техніки бігу, навчання розганятися і зупинятися швидко, щоб покращити свої швидкісні навички.

3. Стрибкові вправи.

Виконання стрибкових вправ, які сприяють зміцненню м'язів, покращенню балансу та вибухової сили.

4. Вправи з обтяженнями.

Фізична підготовка через використання додаткового опору - ваги. Виконання фізичних вправ з додатковим навантаженням для підвищення сили та витривалості.

5. Вправи на перекладині та брусах.

Виконання вправи на перекладині та брусах спрямовантх на розвиток силових, гнучкісних і координаційних навичок, поліпшенню фізичної форми та розвитку м'язів.

6. Засоби розвитку силових здібностей.

Розвиток силових здібностей під час цього заняття. У ньому будуть використовуватися різні вправи та методи, щоб зміцнити м’язи та підвищити загальну фізичну силу.

7. Вправи на розвиток швидкості.

Вправи спрямовані на розвиток швидкості. Проведення різноманітних вправ, які мають на меті підвищення швидкісних якостей. Здобувачі зможуть підвищити свою швидкість, реакцію та спритність.

8. Естафети, рухливі та спортивні ігри.

Впровадження естафети, рухливі та спортивні ігри в заняття. Сприяє розвитку фізичної підготовки, спортивної координації та співпраці в команді розвиток навички співпраці та командної роботи.

9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині.

Розвиток силових здібностей верхньої частини тіла та м'язів спини. Під час заняття здобувачі виконують вправи зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи, спрямовані на підвищення сили і витривалості рук. Набуття навичок в підтягуваннях на перекладині, що сприяє розвитку м'язів спини та верхніх кінцівок. Покращення загальної фізичної підготовки та розвиток м'язової сили верхньої частини тіла.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підведення підсумків, оголошення оцінок, завдання для самостійного опрацювання вправ.

Тема № 2. Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)

Практичне заняття. Вивчення переміщень, видів страховок при падінні вперед, назад, на бік; важілю руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії

Навчальна мета заняття: ознайомлення та вивчення про види переміщень, видів страховок при падінні вперед, назад, на бік; важілю руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; захисту і проведення ударів руками та ногами.

Кількість годин. 20

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

1. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.

2. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.

3. Різновиди страховок.

4. Акробатичні вправи (кувирок вперед, кувирок назад, кувирок через праве плече, кувирок через ліве плече).

5. Відпрацювання самостраховки з партнером.

6. Вивчення техніки важеля руки всередину.

7. Вивчення техніки важеля руки назовні.

8. Вивчення техніки вузла ліктьового суглобу.

9. Вивчення техніки дотискання кисті.

10. Удари ногами: прямий удар уперед, убік.

11. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставлянням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.

12. Звільнення від захвату однойменної руки.

13. Звільнення від захвату обома руками.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять:

1. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І .Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю.Музика, В. М. Синенький та ін. - Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 200 с.

2. Івченко О.М., Місяць Ю.В. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять до вивчення дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» з теми: «Застосування заходів фізичного впливу фахівцями у сфері безпеки підприємництва»,.- Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 41с.

3. Чоботько І.І. Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця: метод. рек. до практик. та самост. занять для здобувачів вищої освіти вищ. освіти зі спец. 262 «Правоохоронна діяльність» / І.І. Чоботько, В.А. Ластовкін, В.І. Счастливець. – Дніпро: Журфонд, 2022. 42 с.

4. Рожеченко В.М. Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу: метод. рек. для вивчення навч. дисциплін «Спеціальна фізична підготовка»,

«Тактико-спеціальна підготовка» / В.М. Рожеченко, В.І. Счастливець, К.А. Маркечко. – Дніпро: Журфонд, 2020. 39 с.

5. Червоношапка М.О. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів: методичні рекомендації / Червоношапка М.О., Гнип І.Я. - Львів: ЛьвДУВС, 2021. - 33 с.

6. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

7. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії [Текст] : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

1. Счастливець В.І., Рожеченко В.М., Чоботько І.І.Самозахист жінок-правоохорнців та затримання правопорушника при нападі. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2023. https://youtu.be/IWkFDw7bAo0

2. Білан Д.А.Семінар на тему: "Самооборона для дівчат" в рамках підготовки фахівців з правоохоронної діяльності. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2022. https://youtu.be/xyhP4_Ez_oA

3. Рожеченко В.М., Счастливець В.І., Маркечко К.А. Відеопосібник для дисциплін: Спеціальна фізична підготовка та Тактико-спеціальна підготовка. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2021 https://youtu.be/dTCnp_rrsNo

План проведення заняття:

І. Порядок проведення вступу до заняття.

Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.

ІІ. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.

Оволодіння різними бойовими стійками та переміщеннями: основна стійка, фронтальна стійка, бойова стійка та очікувальна стійка.

2. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.

Навчання техніці пересування в різних стійках. Ознайомлення із напрямком погляду та важливістю спостереження за ситуацією. Вивчення, як розривати дистанцію між супротивника, здійснювати переміщення вліво, вправо та назад. Проведення практичних тренувань для вдосконалення цих навичок та реагування в різних ситуаціях.

3. Різновиди страховок.

Вивчення та оволодіння самостраховки при падінні на спину, самостраховки при падінні набік, самостраховки при падінні на груди, відпрацювання самостраховки з партнером.

4. Акробатичні вправи (кувирок вперед, кувирок назад, кувирок через праве плече, кувирок через ліве плече).

Вивчення та опанування основних акробатичних вправ (кувирок вперед, кувирок назад, кувирок через праве плече, кувирок через ліве плече).

5. Відпрацювання самостраховки з партнером.

Вивчення самостраховки за допомогою партнера, вміння підстрахувати свого партнера. Подолання страху при виконанні самостраховки.

6. Вивчення техніки важеля руки всередину.

Виконання техніки важілю руки всередину при захваті однойменною рукою за груди.

7. Вивчення техніки важеля руки назовні.

Виконання техніки важілю руки назовні при захваті однойменною рукою за груди.

8. Вивчення техніки вузла ліктьового суглобу.

Виконання техніки вузла ліктьового суглобу при обхваті спереду.

9. Вивчення техніки дотискання кисті.

Виконання техніки дотискання кисті при підході ззаду.

10. Удари ногами: прямий удар уперед, убік.

Вивчення техніки ударів ногами: прямий удар уперед, убік

11. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставлянням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.

Вивчення техніки та комбінації ударів ногами, види захисту від ударів ногами з застосуванням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Виконання комбінованого захисту.

12. Звільнення від захвату однойменної руки.

Вивчення техніки звільнення від захвату однойменної руки.

13. Звільнення від захвату обома руками.

Вивчення техніки звільнення від захвату обома руками.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підведення підсумків, оголошення оцінок, завдання для самостійного опрацювання прийомів за методичними рекомендаціями.

Тема № 1 Розвиток загальних фізичних якостей.

Практичне заняття. Вправи для розвитку силових, швидкісних та витривалісних якостей.

Навчальна мета заняття: удосконалення загальних фізичних якостей.

Кількість годин. 10

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

1. Біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб’язковий біг, біг стрибками.

2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях з граничною швидкістю по прямій, по діагоналі.

3. Вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

4. Вправи, які впливають або на всю м’язову систему, або вибірково на окремі м’язові групи.

5. Вправи з особистою вагою (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах).

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять:

1. Боровик МО. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2020. – 384 с.

2. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

3. Боровик МО. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2020. – 384 с.

4. Крюковська О.С. Фізична самопідготовка здобувачів вищої освіти у ЗВО: метод. рек. / О.С. Крюковська, В.М. Рожеченко, Г.П. Гончаренко. – Дніпро: «Журфонд», 2021. 37 с.

5. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця: метод. рек. до практ. та самост. занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливець. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text.

6. Основи методики вдосконалення фізичних якостей. https://uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/23362.

7. Стецюк В.К. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекоменд. 2020. https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html.

8. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекоменд. 2019. https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/0.2_Navhalno_metod_liter_Fisyhne_vyhovanyy/Metod.%20vkasivku%20s%20CRC.pdf

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб’язковий біг, біг стрибками.

Виконання вправ, які спрямовані на укріплення м’язів ніг.

2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях з граничною швидкістю по прямій, по діагоналі.

Покращення швидкісних навичків та координаційних здібностей.

3. Вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

Розвиток силових якостей за допомогою обважения.

4. Вправи, які впливають або на всю м’язову систему, або вибірково на окремі м’язові групи.

Виконання вправ для всієї м’язової системи так і вибірково на окремі м’язові групи

5. Вправи з особистою вагою (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах).

Виконання фізичних вправ, використовуючи лише власну вагу. Розвиток м'язової сили, витривалості та загальної фізичної форми, використовуючи власну вагу.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підведення підсумків, оголошення оцінок, завдання для самостійного опрацювання вправ.

Тема № 2. Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)

Практичне заняття. закріплення переміщень, видів страховок при падінні вперед, назад, на бік; важілю руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії

Навчальна мета заняття: закріпити знання про види переміщень, видів страховок при падінні вперед, назад, на бік; важілю руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; захисту і проведення ударів руками та ногами.

Кількість годин. 20

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

1. Повторення переміщення з партнером вперед, назад, вправо, вліво

2. Повторення види бойових стійок (фронтальна, правостороння, лівостороння)

3. Звільнення від обхвату тулуба ззаду.

4. Звільнення при обхваті тулуба спереду з застосуванням задушливого прийому.

5. Повторення техніки важілю руки назовні при захваті за груди.

6. Повторення техніки важілю руки в середину при захваті за груди.

7. Відпрацювання блокувань при ударі руками спереду.

8. Виконання техніки больового впливу на кість руки правопорушника при обхваті спереду.

9. Вивчення техніки затримки правопорушника при підході ззаду.

10. Вивчення техніки затримки правопорушника при підході спереду.

11. Захист, ухил та проведення зовнішнього важілю руки при прямому ударі рукою.

12. Виконання техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки задня підніжка.

13. Виконання техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки передня підніжка.

Література, методичне та матеріально-технічне забезпечення занять:

1. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І .Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю.Музика, В. М. Синенький та ін. - Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 200 с.

2. Івченко О.М., Місяць Ю.В. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять до вивчення дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» з теми: «Застосування заходів фізичного впливу фахівцями у сфері безпеки підприємництва»,.- Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 41с.

3. Чоботько І.І. Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця: метод. рек. до практик. та самост. занять для здобувачів вищої освіти вищ. освіти зі спец. 262 «Правоохоронна діяльність» / І.І. Чоботько, В.А. Ластовкін, В.І. Счастливець. – Дніпро: Журфонд, 2022. 42 с.

4. Рожеченко В.М. Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу: метод. рек. для вивчення навч. дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» / В.М. Рожеченко, В.І. Счастливець, К.А. Маркечко. – Дніпро: Журфонд, 2020. 39 с.

5. Червоношапка М.О. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів: методичні рекомендації / Червоношапка М.О., Гнип І.Я. - Львів: ЛьвДУВС, 2021. - 33 с.

6. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

7. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії [Текст] : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

1. Счастливець В.І., Рожеченко В.М., Чоботько І.І.Самозахист жінок-правоохорнців та затримання правопорушника при нападі. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2023. https://youtu.be/IWkFDw7bAo0

2. Білан Д.А.Семінар на тему: "Самооборона для дівчат" в рамках підготовки фахівців з правоохоронної діяльності. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2022. https://youtu.be/xyhP4_Ez_oA

3. Рожеченко В.М., Счастливець В.І., Маркечко К.А. Відеопосібник для дисциплін: Спеціальна фізична підготовка та Тактико-спеціальна підготовка. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2021 https://youtu.be/dTCnp_rrsNo

План проведення заняття:

І. Порядок проведення вступу до заняття.

Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.

ІІ. Порядок проведення основної частини заняття.

1. Повторення переміщення з партнером вперед, назад, вправо, вліво.

Розвиток координаційної здібності, виведення з рівноваги.

2. Повторення види бойових стійок (фронтальна, правостороння, лівостороння).

Вміння застосовувати бойові стійки для сбереження рівноваги.

3. Звільнення від обхвату тулуба ззаду.

Виконання техніки звільнення від обхвату тулуба ззаду.

4. Звільнення при обхваті тулуба спереду з застосуванням задушливого прийому.

Виконання техніки звільнення при обхваті тулуба спереду з застосуванням задушливого прийому.

5. Повторення техніки важілю руки назовні при захваті за груди.

Закріплення основних новичок при виконанні техніки важілю руки назовні при захваті за груди.

6. Повторення техніки важілю руки в середину при захваті за груди.

Закріплення основних новичок при виконанні техніки важілю руки в середину при захваті за груди

7. Відпрацювання блокувань при ударі руками спереду.

Основні види блоків при ударі руками спереду.

8. Виконання техніки больового впливу на кість руки правопорушника при обхваті спереду.

Вивчення техніки звільнення та проведення больового впливу на кість руки правопорушника при обхваті спереду

9. Вивчення техніки затримки правопорушника при підході сзаду.

Опанування техніки затримки правопорушника при підході сзаду.

10. Вивчення техніки затримки правопорушника при підході спереду.

Опанування техніки затримки правопорушника при підході спереду.

11. Захист, ухил та проведення зовнішнього важілю руки при прямому ударі рукою.

Виконання техніки захисту, ухил та проведення зовнішнього важілю руки при прямому ударі рукою.

12. Виконання техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки задня підніжка.

Опанування техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки задня підніжка і повалення правопорушника на спину.

13. Виконання техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки передня підніжка.

Опанування техніки звільнення при обхваті спереду з виконанням кидкової техніки передня підніжка і повалення правопорушника на спину.

ІІІ. Порядок проведення заключної частини заняття.

Підведення підсумків, оголошення оцінок, завдання для самостійного опрацювання прийомів за методичними рекомендаціями.