

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 фізична 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, Счастливец 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	Семинарські заняття	Практичні заняття		Самостійна робота
Семестр №3						
Тема № 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей	16			10	6	нормативи
Тема № 4 Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	29			20	9	Виконання прийомів
Всього за семестр №1:	45			30	15	
Семестр №4						
Тема № 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей	19			8	11	нормативи
Тема № 4 Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	26			12	14	Виконання прийомів
Всього за семестр №2:	45			20	25	

2. Методичні вказівки до практичних занять

Тема № 3 Розвиток спеціальних 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. Біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо.

2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу.

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

4. Вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя).

5. Вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання.

6. Вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи.

7. 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. Счастливец. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ 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. рекомендації. 2020. <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html>.

4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекомендації. 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 спрямовані 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 розвитку 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 № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)

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. Звільнення від захоплень однойменної, різнойменної та обох рук.
2. Виконання прав швидко-силового характеру.
3. Звільнення від обхвату тулуба спереду, з руками та без рук.
4. Виконання гімнастичних вправ.
5. Звільнення від обхвату тулуба ззаду, з руками та без рук.
6. Виконання силових вправ.
7. Вивчення техніки захисту при ударі ножом зверху.
8. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножом зверху.
9. Загально-розвиваючі вправи.
10. Вивчення техніки захисту при ударі ножом знизу.
11. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножом знизу.
12. Вивчення техніки захисту при ударі ножом навідліг.
13. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножом навідліг
14. Вивчення техніки захисту при ударі ножом з боку в шию.
15. Відпрацювання техніки захисту при ударі ножом з боку в шию.
16. Вдосконалення техніки захисту при прямому ударі ножом.
17. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножом знизу.
18. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножом навідліг та при ударі ножом з боку в шию.
20. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножом зверху.
21. Відпрацювання техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку).
22. Вдосконалення техніки дій при загрозі пістолетом спереду в упор в голову (груди); ззаду в потилицю (в спину між лопаток); збоку в скроню (тулуб збоку).
23. Загально-розвиваючі вправи.

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. Счастливцев. – 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. Счастливцев, 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. Счастливцев В.І., Рожеченко В.М., Чоботько І.І. Самозахист жінок-правоохоронців 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., Счастливцев 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:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

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

Оволодіння різними бойовими сійками та переміщеннями: основна сійка, фронтальна сійка, бойова сійка та очікувальна сійка.

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

Навчання техніці пересування в різних сійках. 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 на бік, 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 однойменною рукою.

Вивчення техніки звільнення від захвату однойменною рукою.

13. Звільнення від захвату обома руками.

Вивчення техніки звільнення від захвату обома руками.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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

Тема № 3 Розвиток спеціальних фізичних якостей.

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

Навчальна мета заняття: удосконалення загальних фізичних якостей.

Кількість годин. 8

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

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

2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу.

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

4. Вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя).

5. Вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання.

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. Счастливцев. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті

5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-ХІІ 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. рекомендації. 2020. <https://naurok.com.ua/zasobi-ta-metodi-rozvitku-fizichnih-yakostey-287784.html>.

8. Засоби та методи розвитку фізичних якостей / Метод. рекомендації. 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 навичок та координаційних здібностей.

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

Розвиток силових якостей за допомогою обваження.

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 № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю).

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, звільнення при погрозі холодною або вогнепальною зброєю.

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, прийоми звільнення при погрозі холодною або вогнепальною зброєю.

Кількість годин. 12

Місце проведення – спортивна зала

Навчальні питання:

1. Звільнення від обхвату тулуба ззаду.

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

3. Повторення техніки важілю руки назовні при захваті за груди.
4. Повторення техніки важілю руки в середину при захваті за груди.
5. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю спереду.
6. Захисні дії в разі удару ножем зверху.
7. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю ззаду.
8. Захисні дії в разі удару ножем знизу.
9. Обеззброєння у разі погрози пістолетом збоку в голову впритул.
10. Захисні дії в разі удару ножем збоку.
11. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кишені, із-за поясу тощо.
12. Захисні дії в разі удару ножем (тичком).
13. Захисні дії в разі удару ножем навідліг.
14. Захисні дії в разі погрози ножем приставленим до шиї.
15. Захисні дії в разі погрози ножем приставленим упритул до живота.

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. Счастливцев. – 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. Счастливцев, 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. Счастливец В.І., Рожченко В.М., Чоботько І.І. Самозахист жінок-правоохоронців 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. Рожченко В.М., Счастливец 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:

- I. Порядок проведення вступу до заняття.
Відмітити присутніх. Визначити мету практичного заняття.
- II. Порядок проведення основної частини заняття.
 1. Звільнення від обхвату тулуба ззаду.
Виконання техніки звільнення від обхвату тулуба ззаду.
 2. Звільнення при обхваті тулуба спереду з застосуванням задушливого прийому.
Виконання техніки звільнення при обхваті тулуба спереду з застосуванням задушливого прийому.
 3. Повторення техніки важілю руки назовні при захваті за груди.
Закріплення основних новичок при виконанні техніки важілю руки назовні при захваті за груди.
 4. Повторення техніки важілю руки в середину при захваті за груди.
Закріплення основних новичок при виконанні техніки важілю руки в середину при захваті за груди
 5. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю спереду.
Виконання техніки обеззброєння, що включає підняття рук догори, крок лівою ногою вбік-вперед, обертання тулуба, відхід з лінії вогню, відбиття передпліччям та захоплення кисті озброєної руки правопорушника.
 6. Захисні дії в разі удару ножем зверху.
Виконання техніки захисту від озброєного нападника: блокування озброєної руки, відволікаючий удар, больовий прийом для примушення нападника відпустити ніж і подальше затримання.
 7. Обеззброєння в разі погрози короткоствольною вогнепальною зброєю ззаду.
Виконання прийому обеззброєння, де потрібно визначити руку супротивника зі зброєю, відхилитися з лінії вогню, крокуючи назад-праворуч, і заблокувати його озброєну руку передпліччями з проведенням важілю руки.
 8. Захисні дії в разі удару ножем знизу.
Виконати захисний прийом проти нападника з ножем: крок назад правою ногою, блокування, захоплення кисті нападника, відволікаючий удар,

больовий прийом «важіль руки всередину», вилучення ножа та «загин руки за спину».

9. Обеззброєння у разі погрози пістолетом збоку в голову впритул.

Виконання техніки обеззброєння супротивника, який погрожує пістолетом. Покрокове виконання дії, що включають підняття рук, блокування озброєної руки, відволікаючий удар, переведення супротивника в положення лежачи та вилучення зброї.

10. Захисні дії в разі удару ножом збоку.

Прийоми самозахисту проти нападника з ножом, включаючи кроки, удари, захвати і больові прийоми, щоб вилучити ніж і знерухомити руку нападника.

11. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кишені, із-за поясу тощо.

Техніка знешкодження нападника, який намагається дістати пістолет, за допомогою захоплення його руки та відведення її в сторону, нанесення відволікаючого удару по гомілці, обеззброєння прийомом "важіль руки всередину" і подальшими діями для затримання правопорушника.

12. Захисні дії в разі удару ножом (тичком).

Послідовність дій для нейтралізації озброєного супротивника: крок лівою ногою вперед-ліворуч, оберт тулуба праворуч, блокування озброєної руки, захоплення її, удар ногою, застосування больового прийому і переведення супротивника в положення на живіт для затримання.

13. Захисні дії в разі удару ножом навідріг.

Техніка самозахисту, яка включає кроки та рухи для блокування нападу, нанесення удару ногою та захоплення озброєної руки, закінчуючи обеззброєнням супротивника.

14. Захисні дії в разі погрози ножом приставленим до шиї.

Техніка бойового мистецтва, яка включає крок, оберт, захоплення руки супротивника та застосування больового прийому для обеззброєння та затримання супротивника.

15. Захисні дії в разі погрози ножом приставленим упритул до живота.

Алгоритм захисних дій, включаючи кроки втягування живота, відбиття рукою і використання больового прийому для обеззброєння та затримання противника.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

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