**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

# **Дніпропетровський державний університет**

# **внутрішніх справ**

**ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ДЛЯ ПІДРОЗДІЛІВ КРИМІНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ**

**КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

# **плани практичних занять НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

Спеціальність **262 «Правоохоронна діяльність»**

Освітня програма **«Правоохоронна діяльність (поліцейські)»**

Форма навчання **заочна**

у **2023 / 2024** навчальному році

Плани практичних занять обговорені та схвалені на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки

протокол від 29.08.2023 № 12

**Завідувач кафедри СФП ФПФПКП**

**майор поліції**

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**

**Дніпро – 2023**

Спеціальна фізична підготовка // Плани практичних занять для денної форми навчання. – Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. – 6 с.

**РОЗРОБНИК**:

Дмитро ПЕТРУШИН, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, к.н. з фіз. вих. та спорту

Олександр ЖУРАВЕЛЬ, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, доктор філософії в галузі права

Андрій КИРИЧЕНКО, старший викладач кафедри

**Тема. 18.** (Захист від нападу)

**Практичне заняття № 1 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки утримання, больових та задушливих прийомів.

2. Вдосконалення техніки боротьби лежачи.

3. Загально-розвиваючі вправи.

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

* утримання, больові, задушливі прийоми;
* боротьба лежачи;

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

* техніка боротьби та прийомів.

**ТЕМА 21.** (Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу)

**Практичне заняття № 2 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки дій поліцейських при вживання спиртних напоїв, при лайці та бійці у громадському місці.

2. Вдосконалення техніки взаємодопомоги при затриманні і супроводженні.

3. Загально-розвиваючі вправи.

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

- вміння спілкування, переконувати громадян та застосовувати принцип «пропозиції варіантів» розвитку подій;

- рішучість та відповідність інтенсивності застосування сили.

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

* навички взаємодії та взаємодопомоги.

**ТЕМА 2.** (Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій)

**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;
* 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.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 2:**

1. Пробігання дистанції 100 м.

**Індивідуальні завдання до Теми 2:**

1 Бігові вправи.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Рекомендована література до теми 18:**

1. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : [підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література, 2017.
2. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки: підручник для вищих навчальних закладів / Чумак І. О., Олійник Н. А. – Вінниця: ВНАУ, 2018. – 258 с.
3. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр [Електронне видання] / В. В. Домніцак. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. – 56 с.
4. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 56 с.
5. Ганжа О. О. (2020). Первинна підготовка працівників національної поліції України, як чинник їх службової кар’єри. Юридична наука, (10 (112), 70–77. https://doi.org/10.32844/2222-5374-2020-112-10.09.

**Рекомендована література до теми 21:**

1. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
2. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженомупросторі : навч.-метод. посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 204 с.
3. Ганжа О. О. (2020). Первинна підготовка працівників національної поліції України, як чинник їх службової кар’єри. Юридична наука, (10 (112), 70–77. https://doi.org/10.32844/2222-5374-2020-112-10.09.

**Рекомендована література до теми 2:**

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50
2. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : [підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич та ін.] ; за ред. Т. Ю. Круцевич. - Київ : Олімпійська література, 2017
3. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / Київ : Кандиба Т. П., 2019, 98 с.
4. Ганжа О. О. (2020). Первинна підготовка працівників національної поліції України, як чинник їх службової кар’єри. Юридична наука, (10 (112), 70–77. <https://doi.org/10.32844/2222-5374-2020-112-10.09>.
5. Константинов Д. В. зміст фізичного виховання курсантів закладів вищої освіти системи МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2019 с. 246- 249
6. Моргунов О. А., Ярещенко О.А., фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 177-179.

**ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

НАПИСАТИ ЗА ТЕМАМИ!!!!