**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 **денна**

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. – 12 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.

**Практичне заняття № 2 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання визволення від захвату за кисті, зап'ястки однією рукою, двома руками, за горло (одяг на грудях, за волосся).

2. Вдосконалення особливостей техніки кидків та повалень.

3. Загально-розвиваючі вправи.

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

* переміщень в бойових стійках;
* підстави та порядок застосування працівниками поліції фізичної сили.

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

* дії при захваті за кисті, зап'ястки однією рукою та двома руками, за горло (одяг на грудях, за волосся).

**Практичне заняття № 3– 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання протидії спробі обхвату за тулуб спереду з руками, без рук, ззаду з обхватом рук, шиї ззаду плечем і передпліччям стоячи.

2. Вдосконалення техніки визволення від захвату за горло (одяг на грудях, за волосся).

3. Відпрацювання техніки захисту від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання.

4. Вдосконалення техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.

Загально-розвиваючі вправи.

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

* переміщень в бойових стійках;
* підстави та порядок застосування працівниками поліції фізичної сили;
* підстави та порядок застосування працівниками поліції табельної, вогнепальної зброї.

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

* дії при спробі обхвату за тулуб, шиї;
* захист при ударі ножем зверху, знизу, збоку, тичкового удару та навідліг.

**ТЕМА 20.** (Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу)

**Практичне заняття № 4 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки взаємодопомоги при затриманні і супроводженні.

2. Вдосконалення техніки взаємодопомоги при затриманні і супроводженні.

3. Загально-розвиваючі вправи.

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

* затримання та супроводження два, три проти одного;
* підстави та порядок застосування працівниками поліції табельної, вогнепальної зброї та фізичної сили.

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

* навички взаємодії та взаємодопомоги.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 20:**

1. Закріплення техніки виконання прийомів затримання при підході спереду.

2. Закріплення техніки виконання прийомів затримання при підході ззаду та спереду під впливом фізичного навантаження.

**Індивідуальні завдання до Теми 20:**

1. Виконання загально-розвиваючих вправ.

**Практичне заняття № 5 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки взаємодопомоги при загрозі задушення в положенні стоячи.

2. Вдосконалення техніки затримання правопорушника.

3. Відпрацювання техніки допомоги співробітнику поліції при загрозі вогнепальною зброєю (пістолетом).

4. Вдосконалення особливостей обеззброєння злочинця, озброєного вогнепальною зброєю.

3. Загально-розвиваючі вправи.

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

* підстави та порядок застосування працівниками поліції фізичної сили;
* допомога співробітнику поліції при загрозі вогнепальною зброєю (пістолетом);
* підстави та порядок застосування працівниками поліції табельної, вогнепальної зброї.

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

* навички взаємодопомоги при загрозі задушення в положенні стоячи;
* навички допомоги співробітнику поліції при загрозі вогнепальною зброєю (пістолетом).

**Завдання для самостійної роботи до Теми 20:**

1. Закріплення техніки виконання прийомів затримання при підході ззаду під впливом фізичного навантаження.

**Індивідуальні завдання до Теми 20:**

1. Виконання загально-розвиваючих вправ.

**Практичне заняття № 6 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки допомоги співробітнику поліції при спробі противника нанести удар ножем (предметом) зверху, знизу.

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:**

* допомога співробітнику поліції при спробі противника нанести удар ножем (предметом) зверху, знизу та подальше його затримання;
* підстави та порядок застосування працівниками поліції табельної, вогнепальної зброї.

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

* навички допомоги співробітнику поліції при спробі противника нанести удар ножем (предметом) зверху, знизу.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 20:**

1. Закріплення техніки виконання прийомів затримання при підході спереду під впливом фізичного навантаження.

**Індивідуальні завдання до Теми 20:**

1. Виконання загально-розвиваючих вправ.

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

**Практичне заняття № 7 – 2 год.**

**План**

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

**Практичне заняття № 8 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки дій поліцейських при розбійному нападі, при грабежі.

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;
* швидко аналізувати ситуацію та встановлювати обставини події.

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

* навички взаємодії та взаємодопомоги.

**Практичне заняття № 9 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання техніки дій поліцейських при спробі зґвалтування.

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;
* швидко аналізувати ситуацію та встановлювати обставини події.

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

* навички взаємодії та взаємодопомоги.

**ТЕМА 14.** (Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами, коліном, ліктем. Комбіновані дії)

**Практичне заняття № 10 – 2 год.**

**План**

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

2. Захист від ударів руками. Рухом рук. Рухом тулуба.

3. Відпрацювання ударів руками : прямі, бокові, знизу, навідліг.

4. Пересування. Комбінований захист.

5. Виконання загально – розвиваючих вправ.

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

* підготовка м’язів до заняття, техніка безпеки під час занять;
* відпрацювання стійок;
* способи тренування нанесення ударів;
* вразливі місця на тілі людини;
* гігієнічні процедури.

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

* + стійки: основна (бойова), фронтальна, очікувальна;
  + пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією, бойова дистанція;
  + технічне виконання ударів руками, прямих ударів руками, бокових ударів руками, ударів руками знизу, ударів навідліг;
  + практичне застосування захисту від ударів руками (рух рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво вправо, накладки на кулак, плече, передпліччя.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 14:**

1. Відпрацювання ударів руками, ногами.

2. Відпрацювання ударів ударів руками: прямі, бокові; ударів: знизу, навідліг

**Індивідуальні завдання до Теми 14:**

1. Відпрацювання комбінованих ударів руками та ногами.

**Практичне заняття № 11 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання ударів на місці, із розвороту, з пересуванням та зміною напряму атаки.

2. Комбінації ударів руками.

3. Виконання загально – розвиваючих вправ.

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

* підготовка м’язів до заняття;
* способи тренування нанесення ударів на місці та з розвороту;
* способи тренування комбінації ударів руками.

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

* технічне виконання ударів на місці та з розвороту;
* виконання силових вправ.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 14:**

1. Відпрацювання ударів на місці, із розвороту.

2. Комбінації ударів руками.

**Індивідуальні завдання до Теми 14:**

1. Виконання загально – розвиваючих вправ.

**Практичне заняття № 12 – 2 год.**

**План**

1. Відпрацювання ударів ногами: прямий удар уперед, удар у бік, удари знизу, назад.

2. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами.

Тренувальні сутички.

3. Пересування. Комбінований захист.

4. Іммобілізуючі удари. Тренувальні сутички.

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

* підготовка м’язів до заняття;
* техніка безпеки під час занять;
* гігієнічні процедури.

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

* практичне застосування захисту від ударів ногами;
* підставкою та відбивом передпліччя, стегна, гомілки, накладкою, ступнею;
* вправи дихальної гімнастики.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 14:**

1. Відпрацювання ударів ногами: уперед, убік, знизу. Захист від ударів ногами.

2. Відпрацювання ударів коліном. Комбінації ударів ногами.

3. Пересування. Комбінований захист.

**Індивідуальні завдання до Теми 14:**

1. Виконання загально – розвиваючих вправ.

2. Швидкісно-силові вправи.

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

**Практичне заняття № 13 – 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.

**Практичне заняття № 14, 15 – 2 год.**

**План**

1. Тренувальні вправи для пробігання дистанції 3000 метрів.

2. Тренувальні забіги дистанції 3000 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 20:**

1. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки: підручник для вищих навчальних закладів / Чумак І. О., Олійник Н. А. – Вінниця: ВНАУ, 2018. – 258 с.
2. 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.
3. 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.
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.

**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 14:**

1. Рукопашний бій: повний курс рукопашної підготовки: підручник для вищих навчальних закладів / Чумак І. О., Олійник Н. А. – Вінниця: ВНАУ, 2018. – 258 с.
2. 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.
3. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. – 62 с.
4. 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.
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 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**

1. Звільнення від захвату однією рукою
2. Звільнення від захвату однією рукою різнойменної руки. Силове Звільнення від захвату зверху за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання.
3. Звільнення від захвату знизу за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання. однойменної руки . затримання особи, конвоювання.
4. Звільнення від захвату двома руками однієї руки. Силове затримання особи, конвоювання.
5. Звільнення від захвату за волосся на голові спереду. Силове затримання особи, конвоювання.
6. Звільнення від захвату волосся на голові ззаду. Силове затримання особи, конвоювання.
7. Звільнення від захвату одягу на грудях (руки правопорушника прямі). Силове затримання особи, конвоювання.
8. Звільнення від захвату одягу на грудях (руки правопорушника зігнуті). Силове затримання особи, конвоювання.
9. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.
10. Звільнення від обхвату тулуба спереду без рук . Силове затримання особи, конвоювання.
11. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.
12. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук. Силове затримання особи, конвоювання.
13. Звільнення від захвату за шию ззаду плечем та передпліччям (спроба удушення). Силове затримання особи, конвоювання.
14. Захист від прямого удару рукою в голову. Силове затримання особи, конвоювання.
15. Захист від удару рукою збоку в голову. Силове затримання особи, конвоювання.
16. Захист від удару рукою зверху. Силове затримання особи, конвоювання.
17. Захист від удару рукою навідліг. Силове затримання особи, конвоювання.
18. Захист від прямого удару ногою у пах з переходом до больового прийому на зігнену ногу. Силове затримання особи та конвоювання.
19. Захист від удару ногою збоку у тулуб. Силове затримання особи, конвоювання.