

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної
підготовки



Вячеслав КОНОНОВИЧ

«18» жовтня 2023р.



МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

для проведення практичних занять з дисципліни

**МОДУЛЬ 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА
ОРІЄНТУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ**

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка

Тема 2.1.2. Особливості рукопашного бою в умовах бойових дій. Вивчення стійок, пересувань, ударів руками, ногами та захист від них. Вивчення захватів виведення з рівноваги, кидків.

РОЗРОБИЛИ

Викладач кафедри фізичної
підготовки



Віталій КОЛОКОЛОВ

Викладач кафедри фізичної
підготовки



Валентин ГОЛОВКО

«16» жовтня 2023 р.

Обговорена на засіданні кафедри фізичної підготовки
протокол № 3 від «20» жовтня 2023р.

Харків 2023 р.

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА
для проведення занять зі здобувачами
першого (бакалаврського) рівня освіти

Рукопашний бій

Практичні заняття - 4 годин

I. Навчальна та виховна мета.

1. Удосконалення прикладних навиків рукопашного бою в умовах бойових дій;
2. Формування навичок, необхідних для самозахисту від його нападу, а також на виховання сміливості, рішучості і впевненості у власних силах.
3. Розвиток фізичних якостей сили, спритності, витривалості та швидкості;
4. Удосконалення методичних навиків у проведенні занять з рукопашного бою;
5. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

II. Навчально – методичне та матеріально – технічне забезпечення:

1. Література:

1. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (Подолання перешкод, прискорене пересування, рукопашний бій) [Текст]: навчальний посібник/ А.В. Турчинов, О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич – Х.: НАНГУ, 2018 – 127 с.
2. Основи методики фізичної підготовки підрозділів внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / А.М. Чух, О.А. Гаркавий під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : ВІ ВВ МВСУ, 2004. – 56 с.
3. Самострахування на заняттях з рукопашного бою [Текст]: посібн. / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2006. – 32 с.
4. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / О.В. Хацаюк. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 180 с.
5. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій [Текст]: метод. рекомендації / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2007. – 32 с.

2. Технічні засоби навчання: борцівський килим, татамі, макети зброї, майданчик рукопашного бою, боксерські мішки.

III. Організаційно – методичні вказівки

Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для самозахисту від його нападу, а також на виховання сміливості, рішучості і впевненості у власних силах.

До змісту занять з рукопашного бою включаються:

- підготовчі прийоми (положення, стійки, положення приготування до бою, пересування, прийоми самостраховки);
- прийоми нападу (без зброї, зі зброєю, зі спеціальними та підручними засобами, больові прийоми, задушення, кидки);
- прийоми захисту (без зброї, зі зброєю, зі спеціальними та підручними засобами, обеззброєння, больові прийоми, задушення, кидки);
- навчальні сутички (моделювання бойових ситуацій).

Приготування до бою – це найбільш зручні положення для нападу на супротивника або самозахисту. Вони можуть виконуватися без, лівосторонніми, правосторонніми і фронтальними способами. Для приготування до бою без зброї — виставити ліву ногу на крок вперед і злегка зігнути обидві ноги в колінах. Тулуб трохи нахилити вперед. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Ліву руку зігнути в ліктьовому суглобі і вивести вперед кисть на висоту грудей, кисть правої руки — попереду і дещо вище від пояса.

Для приготування до бою з ножом — прийняти лівосторонню стійку, ніж тримати в правій зігнутій руці клинком угору або вниз. При положенні ножа в руці клинком уперед приймається лівостороння або правостороння стійка. Для приготування до бою з гумовим кийком (піхотною лопаткою) – виставити праву ногу на крок уперед і

поставити її на всю ступню. Одночасно вивести зігнуту праву руку з гумовим кийком (піхотною лопаткою) вперед, кисть правої руки — на рівень грудей.

Пересування включають: крок, крок зі зміною приготування до бою, стрибок, біг. Попередження травматизму забезпечується:

- дотриманням установленної послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між ти ми, що займаються при виконанні прийомів бою зі зброєю в русі;

- правильним застосуванням прийомів страховки і само страховки;

- застосуванням ножів (багнетів) з надягнутими на них ножами або макетів ножів, піхотних лопат, автоматів (карабінів);

- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконання, їх від середини килима (ями з піском) до краю;

- проведенням больових прийомів, удушення й обеззброювання плавно, без застосування великої сили; по сигналу партнера голосом «Є» негайно припиняти виконання прийому (удари при виконанні прийомів з партнером тільки позначати);

- точним дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

Навчальні заняття організуються і проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку і виховання.

Навчальні заняття з рукопашного бою проводяться:

при навчанні прийомам бою зі зброєю — на спеціальному майданчику, обладнаному стаціонарними і переносними чучелами, мішенями (плетінками), переносними перешкодами (стінками, огорожами, палісадниками, малопомітними перешкодами та ін.), траншеями, ходами сполучень, бліндажами, сходовими майданчиками, фасадами будинків з вікнами, на тактичних полях, у вартових містечках і на смугах перешкод;

при навчанні прийомам бою без зброї — на рівному трав'янистому майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском і тирсою або в спортивному залі (на килимі з матів).

При навчанні прийомам рукопашного бою подаються команди :

для приготування до бою — «До бою — ГОТУЙСЬ»;

для нанесення уколу на місці — «КОЛИ»;

для нанесення уколів під час руху — «Нанести уколи по опудалах (мішенях) — ВПЕРЕД»;

для відбивів — «Праворуч (ліворуч, униз, направо) — ВІДБИЙ»;

для нанесення ударів — «Багнетом (стволом, прикладом, магазином, лопаткою, гумовим кийком, ножем, рукою, ногою) — БИЙ»;

для виконання прийому по розділах вказується початкове положення і порядок виконання. Наприклад, при вивченні уколу багнетом з випадом: «З випадом однією ногою і відштовхуванням іншої ударним рухом рук уперед уразити багнетом ціль (мішень), роби — «РАЗ», висмикнути багнет, роби — «ДВА», приготуватися до бою, роби — «ТРИ»;

для злитного виконання больового прийому, обеззброєння, звільнення від захвату або кидка — «Загин руки за спину — почи-НАЙ», «Задню підніжку — почи-НАЙ», «Обеззброєння почи-НАЙ», «Звільнення від захвату — почи-НАЙ» і т.п.;

для виконання комбінацій з прийомів і дій даються вказівки, а потім — виконавча команда «ВПЕРЕД». Наприклад: «Переповзти 5 метрів, звалити супротивника кидком із захопленням ніг ззаду і виконати задушливий захват — ВПЕРЕД».

Навчання спрямоване на формування у курсантів прикладних рухових навичок, придбання теоретичних знань, прищеплювання їм організаторсько – методичних умінь.

Розвиток спрямований на удосконалювання у курсантів фізичних і спеціальних якостей, зміцнення здоров'я і поліпшення антропометричних показників.

Виховання в процесі фізичної підготовки спрямовано на формування моральних і психічних якостей, підвищення згуртованості курсантських колективів.

Навчання фізичним вправам і прийомам включає ознайомлення, розучування й удосконалення.

Ознайомлення сприяє створенню в тих, яких навчають, правильного уявлення про вправу, що розучується. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її

показати; пояснити техніку виконання вправи та її призначення; показати, якщо необхідно, вправа ще раз по частинам або по розділам з попутним поясненням техніки виконання.

У процесі ознайомлення може проводитися опробування вправи.

Розучування спрямоване на формування в тих, яких навчають, нових рухових навичок. У залежності від підготовленості осіб, що займаються і складності вправ застосовуються наступні способи розучування:

у цілому, якщо вправа нескладна, доступна для тих, що навчаються, або її виконання по елементах (частинам) неможливо;

по частинам, якщо вправа складна і його можна розділити на окремі елементи;

по розділам, якщо вправа складна і її можна виконувати з зупинками;

за допомогою підготовчих вправ, якщо вправу виконувати в цілому не можна через її складність, а розділити на частині неможливо.

Удосконалення спрямоване на закріплення в тих, яких навчають, рухових навичок і умінь. Удосконалювання у виконанні фізичних вправ, розвиток фізичних і спеціальних якостей забезпечуються постійним фізичним тренуванням.

Основними методами тренування є рівномірний, повторний, перемінний, інтервальний, контрольний і змагальний. Способами організації при виконанні фізичних вправ можуть бути індивідуальний, груповий, фронтальний, поточний, круговий і змагально-груповий.

Усі заняття по фізичній підготовці повинні проводитися з високою щільністю і навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу заняття і вимірюється у відсотках.

Наприклад: на занятті тривалістю 50 хвилин курсант виконував вправи 40 хвилин. Отже, щільність заняття буде $(40:50) 100 = 80\%$.

Під фізичним навантаженням варто розуміти ступінь впливу фізичних вправ на організм тих, що займаються. Воно визначається по частоті серцевих скорочень (пульсу) у хвилину. Навантаження може бути: низьким — до 130 уд./хв.; середнім — 130-150 уд./хв.; високим — 150-180 уд./хв.; максимальним — понад 180 уд./хв. Фізичне навантаження і щільність повинні відповідати задачам і етапові навчання, рівневі підготовленості і вікові. Підвищення фізичного навантаження і щільності досягається:

скороченням часу на перешикування; стислістю і ясністю пояснень;

збільшенням кількості повторень, швидкості виконання, маси обтяжень;

регулюванням тривалості відпочинку;

виконанням вправ усіма тими, що займаються одночасно або потоком;

застосуванням кругового тренування і змагального методу;

доцільним використанням тренажерів, устаткування й інвентарю.

Помилки, що виникають у процесі навчання фізичним вправам, виправляються в такій послідовності:

при груповому навчанні — спочатку загальні, потім індивідуальні;

при індивідуальному навчанні — спочатку значні, потім другорядні.

Попередження помилок забезпечується:

чітким показом і поясненням техніки виконання вправ;

правильним первісним розучуванням вправ;

використанням підготовчих вправ;

якісною і своєчасною допомогою і страховкою.

У процесі фізичної підготовки сержанти є помічниками керівників занять. Вони навчають, розвивають і виховують солдатів, вимагають дотримання дисципліни, прищеплюють любов до фізичних вправ. При проведенні комплексного тренування, ігор і естафет сержанти залучаються до їхнього забезпечення в якості старших команд, стартерів, контролерів. Керівники занять зобов'язані приймати всі заходи для попередження травматизму в процесі фізичної підготовки.

Попередження травматизму забезпечується:

чіткою організацією і дотриманням методики занять;

високою дисциплінованістю військовослужбовців, добрим знанням ними прийомів страхівки і самострахівки, правил попередження травматизму; своєчасною підготовкою місць занять і інвентарю; систематичним контролем за дотриманням установлених правил і заходів безпеки з боку керівників занять.

Страховання під час виконання технічних дій рукопашного бою полягає у тому, що той, хто навчається:

- підтримує падаючого противника, пом'якшуючи удар його тіла об килим;
- під час падіння противника спрямовує його на перекат;
- під час виконання кидків не падає на противника всією масою свого тіла і не наступає на нього під час втрати рівноваги.

Методичні особливості проведення навчальних занять з рукопашного бою:

1. Підготовча частина навчального заняття з рукопашного бою включає: стройові прийоми, загально розвиваючі та спеціальні вправи під час ходьби та бігу, акробатичні вправи, вправи в парах для м'язів верхнього плечового поясу, тулуба, ніг, тренування прийомів самострахування, ударів руками та ногами, простіші єдиноборства. В ході проведення підготовчої частини виконуються дії по раптовим командам та сигналам.

Виконання вправ на місці й у русі проводиться із використанням наступних способів: «назвати, показати, провести», «назвати – провести».

2. Основна частина заняття проводиться в складі навчальної групи (взводу) на двох – трьох навчальних місцях зі зміною їх через 10 – 15 хвилин і закінчується комплексним тренуванням, іграми, змаганнями, естафетами або тренуванням у бігу протягом 6 - 10 хвилин.

По закінченню підготовчої частини заняття підрозділ шикуються в колону по-два (по-три, по-чотири). Указавши місця занять, керівник заняття подає команду «навчальна група (взвод), до місць занять кроком (бігом) – «РУШ». Підрозділи висуваються найкоротшим шляхом до місць занять (снарядів), по загальній команді зупиняються і повертаються ліворуч.

Керівник заняття подає команду «До виконання прийомів — ПРИСТУПИТИ». Командири відділень роблять два кроки вперед, повернувши обличчям до строю, називають навчальне питання подають команду «ВІЛЬНО». Після цього організують відпрацювання навчального питання.

Для зміни місць занять керівник подає команду «Прийом – ЗАКІНЧИТИ». По цій команді командири відділень припиняють виконання прийомів і шикують свої підрозділи, потім по загальній команді повертаються праворуч. Зміна місць занять проводиться по команді «Для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ».

Під час вивчення прийомів рукопашного бою проводиться ознайомлення з прийомом, розучування техніки його виконання та вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей. Розучування техніки виконання прийомів РБ за виключенням прийомів самострахування та ударів ногами проводиться по розділам. Використання даного способу передбачає:

- первинне розучування прийому, під час якого керівник називає дію та подає команду на її виконання;
- приведення рухових дій у відповідність з технічним описом прийому: з цією метою керівник подає виконавчу команду та після здійснення тими, що навчаються, рухової дії виправляє помилки;
- поєднання рухових дій у єдине ціле: для цього керівник подає команду «Прийом починай», веде рахунок в такт рухів з поступовим підвищенням темпу виконання прийому.

Удосконалення прикладних навичок рукопашного бою здійснюється в наступній послідовності:

- тренування прийомів у цілому в повільному темпі;
- тренування прийомів у цілому в бойовому темпі;
- тренування прийомів у цілому в бойовому темпі у поєднанні з іншими прийомами та діями (моделювання умов застосування прийомів);

Розвиток фізичних якостей (витривалості, сили, спритності, швидкості) залежить від певних закономірностей, знання яких дозволяє вибрати найбільш ефективні засоби та методи тренування курсантів.

- *Змагальний метод* викликає найбільші зміни в діяльності функціональних систем організму. Цей метод поєднує змагання і контрольні перевірки. Ефективність змагальних навантажень вища тренувальних на 20 - 60 %.

Спритність - це здатність людини своєчасно та раціонально виконувати нове рухове завдання. Розвиток спритності пов'язаний з підвищенням здатності військовослужбовця до виконання складно координованих рухів, швидкого переходу з одних рухових актів на інші, а також формуванням умінь діяти найбільш доцільно відповідно до умов або завдань, що раптово змінюються.

До засобів розвитку спритності відносять вправи на гімнастичних та спеціальних снарядах, стрибки, акробатичні вправи, спортивні ігри, загальнорозвиваючі дії та прийоми єдиноборства. У розвитку спритності можна виділити три етапи: на першому етапі координація і точність виконання рухів удосконалюються без помітного підвищення швидкості, на другому - доводяться до високого ступеня досконалості при діях в максимально швидкому темпі, на третьому - використовуються не в стандартних, а в умовах, що постійно змінюються.

Для розвитку спритності крім загальних використовуються такі специфічні методи: незвичайних рухових завдань, асиметричний, сенсорний.

Метод незвичайних рухових завдань полягає в тому, що курсанти виконують різноманітні, невідомі їм або раніше вивчені вправи, але в більш складних умовах і за раптовими командами.

Асиметричний метод полягає у використанні при виконанні вправи переважно тих м'язових груп або ланок рухового апарату, які звичайно в цих рухах активної ролі не відіграють. Необхідно, наприклад, виконувати удари з правосторонньої стійки замість лівосторонньої, кидати гранату лівою рукою, виконувати гімнастичні вправи, змінюючи напрямом на протилежний від звичайного.

Сенсорний метод полягає в підвищенні здатності організму до керування своїми рухами шляхом застосування додаткової і термінової інформації, яка надходить у вигляді команд керівника заняття, про правильність і точність виконання вправи. Ефективність розвитку спритності залежить від ускладнень і раптовості зміни умов, у яких цей розвиток здійснюється. Тому при проведенні фізичної підготовки доцільно постійно включати виконання вправ у змінених умовах, виконання прийомів та дій за раптовими командами та сигналами.

Таким чином, використовуючи методи розвитку фізичних якостей, раціонально підбираючи для цього відповідні засоби, можна досягти оптимального рівня фізичного розвитку.

Основна частина навчального заняття як правило закінчується комплексним тренуванням.

Комплексне тренування проводиться з метою удосконалення в тих, кого навчають, військово-прикладних рухових навичок в застосуванні прийомів рукопашного бою в різних умовах, спеціальних якостей спрямованих на розвиток швидкості реакції, спеціальної витривалості та основних фізичних якостей.

У його зміст включається: найпростіші єдиноборства, бій з тінню, навчальні сутички один проти одного, один проти груп осіб, які проводяться у різних варіативних умовах визначених керівником із застосуванням імітаційних засобів.

3. У заключній частині ті, що навчаються прибирають інвентар і приводять місце заняття в порядок. Потім виконують ходьбу, вправи в глибокому диханні, для розслаблення м'язів. Керівник підводить підсумки заняття і дає завдання на самостійну підготовку.

Методична підготовка тих, що навчаються здійснюється шляхом виконання методичних завдань по проведенню окремих елементів навчального заняття, навчання та тренування прийомів рукопашного бою, навчального заняття в цілому.

Попередження травматизму на заняттях з рукопашного бою забезпечується:

- дотриманням установленної послідовності виконання прийомів, дій і вправ, оптимальних інтервалів і дистанцій між тими, хто навчається, при виконанні прийомів бою зі зброєю;
- правильним застосуванням прийомів страховки і самостраховки;
- застосуванням ножів (багнетів) з надітими на них піхвами або макетів ножів, піхотних лопаток, автоматів (карабінів);
- проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку і виконанням їх від середини килима (ями з піском) до краю;
- плавним проведенням больових прийомів, задушення і обеззброєння, без застосування великої сили (по сигналу партнера голосом «Є» негайно припиняти виконання прийому);
- суворим дотриманням правил застосування імітаційних засобів.
- Удари при виконанні прийомів з партнером за відсутності захисних засобів необхідно тільки позначати.

Практичне заняття № 1
80 хвилин

I. Навчальна і виховна мета:

1. Вивчення прикладних навиків рукопашного бою;
2. Розвиток фізичних якостей сили, спритності, витривалості та швидкості;
3. Вивчення методичних навиків у проведенні занять з рукопашного бою;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

II. Навчальні питання:

1. Ознайомлення з правовими основами рукопашного бою.
2. Вивчення положень приготувань до бою та пересувань.
3. Вивчення прийомів самострахування.
4. Комплексне тренування.

III. Навчально – методичне та матеріально – технічне забезпечення: килим для боротьби, макети зброї.

- література:

1. С. Лещеня, І. Орленко, А. Мелешко, С. Забродський. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України під загальною редакцією заслуженого працівника фізичної культури і спорту України О. Мальцева. Київ, 2019. – 146 с.
2. Основи методики фізичної підготовки підрозділів внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / А.М. Чух, О.А. Гаркавий під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : ВІ ВВ МВСУ, 2004. – 56 с.
3. Самострахування на заняттях з рукопашного бою [Текст]: посібн. / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2006. – 32 с.
4. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / О.В. Хацаюк. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 180 с.
5. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій [Текст]: метод. рекомендації / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2007. – 32 с.

IV. Хід проведення заняття

№ з/с	Зміст заняття	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	12	
1.	Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду, готовності до занять. Доведення теми заняття, навчальних питань, заходів попередження травматизму.	3	Група вишикувана у дві шеренги. Приймаю доповідь, перевіряю наявність особового складу, зовнішній вигляд, готовність до заняття. Доводжу тему заняття, навчальні та виховні цілі, навчальні питання.
2.	Вправи на увагу, загально-розвиваючі та спеціальні вправи під час ходьби та бігу, акробатичні вправи, вправи в парах для м'язів рук та плечового поясу, тулуба, ніг, тренування ударів руками та ногами, прийомів самострахування.	9	Проводжу у складі групи. Удари здійснюються за командою. Наприклад: « правою ногою прямо – БИЙ ». Вимагаю дотримання послідовності виконання вправ. Слідкую за якістю виконання вправ. Роблю зауваження. Особливу увагу звертаю на якість виконання стройових прийомів.
II.	Основна частина	63	
1.	Ознайомлення з правовими основами рукопашного бою. Заняття з рукопашного бою, формують у тих, що навчається не тільки фізичні	10	Проводжу ознайомлення з правовими основами застосування прийомів рукопашного бою. Доводжу зміст навчального

	<p>якості, але і навички, які приносять успіх у рукопашній сутичці, дають можливість орієнтуватися в складній обстановці і миттєво приймати вірне рішення, що само по собі являється важливим.</p> <p>Вивчення прийомів самозахисту, а також вміння виконувати прийоми, технічні дії, та елементи самострахування.</p>		<p>питання. Заняття по рукопашного бою формують у курсантів та студентів ті якості, які потрібні їм при веденні сучасних бойових дій.</p>
<p>2.</p>	<p>Вивчення положень приготувань до бою та пересувань.</p> <p>- фронтальна стійка; правостороння; лівостороння.</p>  <p>Пересування:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед; - назад; - вліво вперед; - вліво назад; - вправо вперед; - вправо назад 	<p>21</p>	<p>Доводжу зміст навчального питання. Нагадую про дотримання мір безпеки.</p> <p>Вивчення проводжу у складі навчальної групи.</p> <p>Розучування здійснюють спершу за окремими елементами, а потім – за цілісно в командах і самостійно в парах.</p>
<p>3.</p>	<p>Вивчення прийомів самострахування.</p> <p>Падіння назад – присісти ближче до п'ят згрупуватися (руки долонями вниз) падаючи на спину зробити попереджуючий удар о землю прямими руками.</p>  <p>Падіння на правий (лівий бік)- Перекочування з одного боку на інший. Лягти на лівий бік. Ліву ногу зігнути в коліні й підтягнути до грудей. Праву ногу поставити на килим біля гомілки лівої ноги. Тулуб зігнути, підборіддя притиснути до грудей. Пряму ліву руку покласти на килим долонею вниз під кутом 40-50° відносно тіла, праву руку витягнути догори. Голову притиснути до правого плеча.</p>	<p>25</p>	<p>Доводжу зміст навчального питання. Нагадую про дотримання мір безпеки.</p> <p>Самострахування – це вміння падати, стрибати, вести активні фізичні технічні дії по затриманні та обеззброєння противника (порушника), не наносячи собі пошкоджень та травм.</p> <p>Групування - являється ключовим елементом самострахування. Для ефективного групування, необхідно присісти, щільно захопити гомілки руками, нахилити голову вперед і притиснути її до грудей.</p> <p>Щоб виконати вправу, подають команду “Остаточне положення на лівому боці – ЗАСТОСУВАТИ” і перевіряють правильність положення. Потім подають команду “Перекочування на правий бік – почи-НАЙ”, після чого уточнюють положення на правому боці. У такій послідовності перекочування з</p>



Падіння вперед – пригнути та впасти вперед на зігнуті (розведені) ліктьові суглоби з послідуєчим перекатом з грудей на живіт.

Перекиди вперед і назад. Вправи на перекиди формують навички згрупування, необхідні для правильного падіння на бік і на спину.

Щоб перекинутися вперед, присісти й поставити руку на землю. Нахилиючи голову й відштовхуючись ногами, перекотитися через потилицю, лопатки, спину й повернутися в положення присідання.

Щоб перекинутися назад, перекотитися через спину назад, поставити руки долонями на землю біля голови й, продовжуючи перекочування, повернутися в положення присідання.

Перекиди виконують по 3-4 рази вперед і назад шеренгами або змінами (по 3-5 чол.).

одного боку на інший виконують усі хто, тренуються, одночасно або шеренгами (змінами) по 2-3 рази за командами з виправленням помилок, а потім самостійно. Вихідне положення приймається за командою «ДО БОЮ».

Відпрацювання прийому починається за командою «Прийом ПОЧИНАЙ».

Слідкую за якістю виконання прийомів.
Роблю зауваження.

4.	<p>Комплексне тренування: А/ спеціальна підготовка - удари руками прямо, знизу, збоку 30 секунд; - удари ногами знизу 30 секунд; - укол багнетом з випадом 30 сек.; - удари прикладом збоку 30 сек. Всього виконати 3 серії Б/ загально фізична підготовка - присідання 20 разів; - біг з високим підніманням стегна; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів; - планка 2хв. Всього виконати 2 серії.</p>	17	<p>Проводити круговим способом. Відпочинок між серіями до 1 хв. Нагадую про дотримання заходів безпеки.</p>
III.	Заключна частина	5	
1.	Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.	2	Проводити у складі групи
2.	Підведення підсумків заняття; доведення завдання на самостійну підготовку.	3	Група вишикувана у дві шеренги

Практичне заняття № 2
80 хвилин

I. Навчальна і виховна мета:

1. Вивчення прикладних навиків рукопашного бою;
2. Розвиток фізичних якостей сили, спритності, витривалості та швидкості;
3. Вивчення методичних навиків у проведенні занять з рукопашного бою;
4. Виховання морально – психологічних якостей, сміливості, рішучості, вміння діяти на фоні великих фізичних навантажень.

II. Навчальні питання:

1. Вивчення прийомів ударної техніки рук та ніг.
2. Вивчення підготовчих прийомів: самострахування, перекидів, пересування в бойовій стійці.
3. Комплексне тренування.





III. Навчально – методичне та матеріально – технічне забезпечення: килим для боротьби.



- Література:

1. С. Лещеня, І. Орленко, А. Мелешко, С. Забродський. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України під загальною редакцією заслуженого працівника фізичної культури і спорту України О. Мальцева. Київ, 2019. – 146 с.
2. Основи методики фізичної підготовки підрозділів внутрішніх військ МВС України [Текст]: навч. посібник / А.М. Чух, О.А. Гаркавий під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : ВІ ВВ МВСУ, 2004. – 56 с.
3. Самострахування на заняттях з рукопашного бою [Текст]: посібн. / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2006. – 32 с.
4. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій) : Навч. посіб. / Турчинов А.В. О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич - Х: НАНГУ, 2018. – 154 с.
5. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій [Текст]: метод. рекомендації / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацаюк. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2007. – 32 с.

IV. Хід проведення заняття.

№ з/с	Зміст заняття	Час (хв)	Організаційно-методичні вказівки
I.	Підготовча частина	12	
1.	Перевірка наявності особового складу, зовнішнього вигляду, готовності до занять. Доведення теми та змісту заняття, заходів попередження травматизму.	5	Група вишикувана у дві шеренги
2.	Вправи на увагу, загально-розвиваючі та спеціальні вправи під час ходьби та бігу, акробатичні вправи, вправи в парах для м'язів рук та плечового поясу, тулуба, ніг, тренування ударів руками та ногами, прийомів самострахування, простіші єдиноборства.	7	Проводити у складі групи. Слідкую за якістю виконання вправ під час проведення підготовчої частини заняття. Роблю зауваження.
II.	Основна частина	63	
1.	Вивчення прийомів ударної техніки рук. - удар рукою прямо: Наноситься кулаком або ребром долоні: з положення приготування до бою товчком ноги перенести вагу тіла	27	Доводжу зміст навчального питання. Нагадую про дотримання мір безпеки. Тренування проводжу у складі групи обличчям один до одного спочатку в повільному, потім –

<p>на попереду стоячу ногу та з розворотом тулуба нанести удар.</p>  <p>Удари руками наносяться м'язовою частиною кулака – згори в ніс і по ключиці;</p>  <p>внутрішньою частиною долоні – у нижню щелепу і ніс; ребром долоні (з лівого і правого боку) – у шию;</p>  <p>ліктем – по обличчю супротивника; передпліччям прямої руки – у живіт, пах, по ліктьовому суглобу прямої руки супротивника. Збільшення сили ударів досягається енергійним рухом ніг і корпуса тіла.</p> <ul style="list-style-type: none"> - удар ногою: з положення приготування до бою перенести вагу тіла на попереду стоячу ногу та нанести удар ззаду стоячій ногою. - захист підставкою рук <p>Виконується підставкою однієї (двох) або схрестно двох передпліч під удар зверху, знизу, збоку.</p>	<p>бойовому темпі. Слідкувати за дотриманням техніки виконання прийомів. Вихідне положення приймається за командою «ДО БОЮ». Для нанесення ударів – рукою, ногою – БИЙ».</p> <p>Відпрацювання прийому починається за командою «Прийом ПОЧИНАЙ».</p> <p>Слідкую за якістю виконання підготовчих вправ. Роблю зауваження.</p>
<p>2. Вивчення підготовчих прийомів:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самострахування при падінні вперед - самострахування при падінні назад 	<p>16 Доводжу зміст навчального питання. Нагадую про дотримання мір безпеки.</p> <p>Тренування проводити груповим способом. Під час проведення тренування звернути увагу на точне дотримання техніки виконання прийомів. При необхідності організувати виконання прийомів із</p>

	<p>- самострахування при падінні на правий та лівий бік</p>  <p>- перекид вперед, назад; - пресування в бойовій стійці</p>  <p>Тренування прийомів у повільному темпі в цілому - 15-25 разів, тренування у виконанні прийомів в бойовому темпі 20-30 разів.</p>		<p>зупинками для якісного відпрацювання основних рухових дій. Провести розбір дій, тих що навчаються в ході проведення тренування.</p>
3.	<p>Комплексне тренування: а/ спеціальна підготовка - удари руками прямо, знизу, збоку 30 секунд; - удари ногами знизу 30 секунд. Всього виконати 3 серії Б/ загальнофізична підготовка - підтягування на перекладині 8 р.; - піднімання ніг до перекладини 10 разів; - присідання 20 разів; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи 10 разів. Всього виконати 2 серії.</p>	20	<p>Проводити круговим способом. Відпочинок між серіями до 1 хв.</p>
III.	Заключна частина	5	
1.	<p>Вправи на розслаблення м'язів та відновлення дихання.</p>	2	<p>Проводити у складі групи.</p>
2.	<p>Підведення підсумків заняття; доведення завдання на самостійну підготовку.</p>	3	<p>Група вишикувана у дві шеренги</p>