

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВА, ПРОЦЕСУ ТА КРИМІНАЛІСТИКИ

В. В. ДОМНІЩАК

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Методичні рекомендації
для практичних занять та самостійної роботи здобувачів
спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр



Видавничий дім
«Гельветика»
2022

УДК 796
Д66

Рецензенти:

Коломієць Ю. М. – старший викладач кафедри тактико-спеціальної, вогневої та фізичної підготовки Одеського державного університету внутрішніх справ, Заслужений тренер України з універсального бою

Трішин К. О. – заслужений майстер спорту України з тайландського боксу Муей тай, член збірної команди України

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Міжнародного гуманітарного університету
(протокол № 1 від 29 серпня 2022 р.)*

Домніцак В. В.

Д66 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.

Навчально-методичні рекомендації з курсу «Спеціальна фізична підготовка» розроблено відповідно до навчального плану, вони складаються з навчальної програми курсу, методичних рекомендацій з проведення практичних занять і завдань для самостійної роботи здобувачів, списку рекомендованої літератури. Матеріали призначено для студентів факультету права та економіки Міжнародного гуманітарного університету, які навчаються в бакалавраті за спеціальністю «Правоохоронна діяльність». Вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» допоможе студентам зрозуміти систему заходів фізичного впливу (сили) на правопорушника, способи подолання перешкод і засоби гармонійного психофізичного вдосконалення особи.

УДК 796

© В. В. Домніцак, 2022

ЗМІСТ

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	6
СТРУКТУРА ТА ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	12
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ	20
ТЕМИ РЕФЕРАТИВ	46
ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ	47
ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ	49
КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	50
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ	51
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	52

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальний курс «Спеціальна фізична підготовка» покликаний сприяти поліпшенню та постійному вдосконаленню фізичного розвитку студентів-правоохоронців, зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, здатності правильно застосовувати заходи фізичного впливу та спеціальні засоби до правопорушників.

Предмет спеціальної фізичної підготовки становлять систему заходів фізичного впливу (сили) на правопорушника, способи подолання перешкод і засоби гармонійного психофізичного вдосконалення особи. Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми боротьби з рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затриманням «порушника», застосуванням кайданків або зв'язуванням, поверхневою перевіркою та конвоюванням.

При вивченні курсу «Спеціальна фізична підготовка» використовуються знання студентів, одержані під час вивчення таких дисциплін як «Тактико-спеціальна підготовка», «Безпека життєдіяльності», «Особиста безпека», «Вогнева підготовка», «Домедична допомога» та ін.

Головними формами вивчення курсу «Спеціальна фізична підготовка» є практичні заняття та самостійна робота студентів. В межах курсу студенти: 1) на навчальних заняттях вивчають основи нормативно-правового забезпечення застосування прийомів рукопашного бою; 2) на практичних заняттях виконують вправи та прийоми рукопашного бою та спеціальної

фізичної підготовки; 3) на практичних заняттях виконують нормативи та тести зі спеціальної фізичної підготовки.

ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Мета – забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості спеціалістів Національної поліції України, спроможних вирішувати оперативно-службові завдання, проявляючи при цьому високий рівень стійкості під час фізичного та нервово-емоційного напруження, володіючи на достатньому рівні прикладними навичками та спеціальними вміннями.

Основним **завданням** є: формування вмінь та навичок до практичних дій в умовах виконання службових завдань, що виникають у процесі службової діяльності для забезпечення законності та охорони правопорядку.

У результаті вивчення курсу «Спеціальна фізична підготовка» студент-правоохоронець повинен

знати:

- основні законодавчі та нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки працівників Національної поліції України;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- основи проведення самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- основи здорового способу життя, вимог особистої та громадської гігієни;
- вимоги службово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;
- правомірність застосування заходів фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним та неозброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників;

- основні прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- процес фізичної підготовки правоохоронця, що передбачає оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, реабілітаційно-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- основи проведення самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- основи здорового способу життя, вимоги особистої та спортивної гігієни.
- вимоги службово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;
- критерії правомірності застосування заходів фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним та неозброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників;
- сучасні проблеми і роль фізичної підготовки у процесі професійного вдосконалення правоохоронців;
- основні нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки правоохоронців;

уміти:

- впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;
- виконувати прийоми спеціальної фізичної підготовки;
- долати штучні та природні перешкоди;
- проводити самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;
- підтримувати загальнофізичну та професійну працездатності;
- організовувати та методично вірно здійснювати процес самостійної фізичної підготовки, а також спортивної роботи

у підрозділі з метою забезпечення фізичної готовності до виконання оперативно-службових завдань;

- вживати заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та профілактики захворювань;

- правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян та самозахисту;

- діяти у типових та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, при силовому затримання порушника та веденні двобою з ним;

- вміння надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу.

- впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;

- долати штучні та природні перешкоди, володіти навичками прикладного плавання;

- вживати заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та профілактики захворювань;

- діяти у штатних та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, при силовому затримання порушника та веденні двобою з ним;

- надавати консультації працівникам з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу.

- проводити індивідуальні тренування з використанням методів самоконтролю.

СТРУКТУРА ТА ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку	6	-	4	2	6	-	2	4
Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 6. Основи особистої та суспільної гігієни	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 7. Запобігання травматизму	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 8. Заходи фізичного впливу	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 13. Стійки, страхування при падінні.	4	-	2	2	6	-	2	4

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 17. Комбінації ударів руками.	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 20. Больові прийоми	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	4	-	2	2	6	-	2	4
Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків	6	-	4	2	4	-	-	4
Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду	6	-	2	4	6	-	2	4
Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника	8	-	4	4	4	-	-	4
Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)	6	-	2	4	8	-	2	6
Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	6	-	2	4	10	-	4	6
Тема 30. Захист від нападу в різних умовах	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері	6	-	2	4	10	-	4	6

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу	8	-	4	4	6	-	-	6
Тема 33. Порядок застосування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців	6	-	2	4	10	-	4	6
Усього годин	180	-	98	82	180	-	38	142
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІК								

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки.
Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку

1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей

Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота: фізичні вправи багатфункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними

способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема. 6. Основи особистої та суспільної гігієни

1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.

Тема 7. Запобігання травматизму

1. Класифікація травм.
 2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
 3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
- Практична робота: прийоми страховки, самостраховки.

Тема 8. Заходи фізичного впливу

1. Поняття фізичного впливу.
2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу
3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу

Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу

1. Традиційна та динамічна методики навчання.
2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.

3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.

Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 13. Стійки, страхування при падінні.

Практична робота: прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.

Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань

Практична робота: пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.

Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами

Практична робота: захист від ударів руками. Підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист.

Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки. Відбивом передпліччя, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, кидком. Комбінований захист.

Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками

Практична робота: удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

Тема 17. Комбінації ударів руками.

Практична робота: комбінації з елементами ударів руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами

Практична робота: удари ногами: прямий, вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий, удар каблуком, коліном.

Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків

Практична робота: передня та задня підніжки, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі тощо.

Тема 20. Больові прийоми

Практична робота: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, вузол ліктювого суглобу,

больовий вплив шляхом дотискання кисті, кореня носа, контроль стискання сонних артерій.

Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків

Практична робота: техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.

Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду

Практична робота: силове затримання неозброєного правопорушника. Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання

повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу.

Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника

Практична робота: звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту.

Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника.

Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)

Практична робота: захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Використання подручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником.

Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю

Практична робота

Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю

Практична робота: обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.

Тема 30. Захист від нападу в різних умовах

Практична робота: захист від нападу неозброєного правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного пістолетом правопорушника та його затримання.

Захист на нижньому рівні (боротьба лежачи).

Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері

Практична робота

Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.

Захисні дії у партері.

Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу

Практична робота

Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох.

Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу:

Практична робота

- вживання спиртних напоїв у громадському місці;
- лайка та бійка в громадському місці;
- розбійний напад;
- спроба зґвалтування;
- грабіж;
- затримання в автомобілі;
- сімейна сварка.

Тема 33. Порядок застосовування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців.

Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки.

Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу.

Психологічна допомога під час переживання горя.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ТА ЗАВДАННЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ

Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки

ПЛАН

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
 2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки.
- Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
 4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Реферати

Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України

Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських

Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку

ПЛАН

1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей

Реферати

Мета й завдання фізичної підготовки поліцейських

Форми організації занять фізичною підготовкою

Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

ПЛАН

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

– Позиція інтерв'ю – руки зігнуті під кутом 90°, рука на руці (бажано ліва на правій), вага на носках, ліва нога попереду (для правші).

– Початок руху (лівостороння стійка) – вперед – з передньої ноги, назад – із задньої.

– Захід з лівої ноги – підступ лівою ногою (шкарпетка на опонента), занесення правої ноги, позиція інтерв'ю.

– Захід з правої ноги – підступ правою ногою (шкарпетка на опонента), занесення лівої ноги, позиція інтерв'ю.

– Розворот (якщо хтось підійшов ззаду) – невеликий підступ вперед передньою ногою, піднімаємося на шкарпетках, розгортаємося і стаємо в позицію інтерв'ю або правою ногою крокуємо вліво і робимо розворот.

Реферати

Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки працівників Національної поліції України

Оцінювання рівня фізичної підготовленості поліцейського

Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

ПЛАН

Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

– Перекид через голову – у вихідній позиції напівприсіду, права рука розміщується між ступнями ніг, голова повернута вліво, перекид.

– Передня страховка – у вихідній позиції напівприсіду, руки напівзігнуті в ліктях створюють трикутник, при падінні приземляємось на передпліччя, корпус як при віджиманнях, ноги розставлені, голова повернена вліво або вправо.

– Задня страховка – вихідна позиція напівприсід, підборіддя притиснуте до грудей, руки зігнуті навхрест на плечах, при падінні – підборіддя притиснуте, руки долонями вниз під кутом 45*, ноги зігнуті в колінах.

– Тактичний підйом – після передньої або задньої страховки, (якщо зброю з правого боку), ліву руку піднімаємо для блоку від удару, повертаємось на правий бік, підтягуємо ліву ногу, жорстко ставимо її на поверхню і піднімаємось на правій руці та лівій нозі, встаємо на ноги поза інтерв'ю.

Реферати

Умови та зміст загальної фізичної підготовки

Умови та зміст занять з тактики самозахисту й особистої безпеки

Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

ПЛАН

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

– Перекид через голову – у вихідній позиції напівприсіду, права рука розміщується між ступнями ніг, голова повернута вліво, перекид.

– Передня страховка – у вихідній позиції напівприсіду, руки напівзігнуті в ліктях створюють трикутник, при падінні приземляємось на передпліччя, корпус як при віджиманнях, ноги розставлені, голова повернена вліво або вправо.

– Задня страховка – вихідна позиція напівприсід, підборіддя притиснуте до грудей, руки зігнуті навхрест на плечах, при падінні – підборіддя притиснуте, руки долонями вниз під кутом 45*, ноги зігнуті в колінах.

– Тактичний підйом – після передньої або задньої страховки, (якщо зброю з правого боку), ліву руку піднімаємо для блоку від удару, повертаємось на правий бік, підтягуємо ліву ногу, жорстко ставимо її на поверхню і піднімаємось на правій руці та лівій нозі, встаємо на ноги поза інтерв'ю.

Реферати

Організація спортивно-масової роботи

Вплив фізичних вправ на організм людини

Тема. 6. Основи особистої та суспільної гігієни

ПЛАН

1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.

Реферати

Поняття про адаптацію

Методичні принципи фізичної підготовки

Тема 7. Запобігання травматизму

ПЛАН

1. Класифікація травм.
2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
Практична робота: прийоми страховки, самостраховки.

Реферати

Параметри фізичного навантаження

Засоби та методи фізичної підготовки

Тема 8. Заходи фізичного впливу ПЛАН

1. Поняття фізичного впливу.
2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу
3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу

– Позиція переваги – правою рукою схопили праву руку противника за трицепс з внутрішньої сторони з одночасним підкроем лівою ногою, захід з боку, перехоплюємо руку так, щоб ліва рука притискала плече до корпусу, права за зап'ястя, лікоть притиснутий до живота, рука пряма. Корпус тіла співробітника розгорнутий до корпусу супротивника під 45*(шкарпетки взуття у бік супротивника).

Даємо команди:

– Повернути голову вліво, руку за голову, розставити ноги.

– Збивши на спину з позиції переваги за волосся (голову) – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір, то правою рукою утримуємо кисть його правої руки, лівою рукою проводимо вздовж спини до голови і, взявши людину за волосся або за голову в районі чола, робимо рукою рух униз, звалюючи його на спину. При цьому контролюємо праву руку.

– Збивши на спину з позиції переваги за бровні дуги – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір, то правою рукою утримуємо за кисть праву руку людини, лівою рукою тиснемо на бровні дуги і завалюємо її на спину, при цьому контролюємо праву руку.

Після того, як людина опинилась на землі, праву руку, яку ми контролюємо прихопивши двома руками за кисть, тягнемо вгору, колінами упираємося в район шиї та корпус, далі переступаємо лівою ногою через голову людини, а правим коліном штовхаємо в районі лопатки, допомагаючи перевернути затриманого на живіт, також подаємо команди «лягти на живіт». Правим коліном тиснемо на плече притискаючи до землі, контролюємо руку.

– Збивши на живіт з позиції переваги – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір, ми трохи нагинаємо її вперед, давлючи на контрольовану руку, відпускаємо ліву руку і ліктем наносимо удар у трицепс і притискаємо ще більше, праву руку разом з контрольованою рукою притискаємо до стегна в районі кишені, правою ногою креслимо букву «с» і укладаємо людину на землю. Коліном лівої ноги упираємося в праве плече людини, витягуємо і кладемо руку на стопу правої ноги, повертаємо кисть долонею вгору і лікоть верху, правою рукою ніби вітаємося, лівою рукою беремо за кисть у районі великого пальця, правою рукою перехоплюємо кисть заламуємо так, щоб пальці були у бік голови людини, далі робимо перехід, при цьому праве коліно ставимо на праве плече людини.

Реферати

Гігієна занять

Заходи щодо попередження застудних захворювань

Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу

ПЛАН

1. Традиційна та динамічна методики навчання.
2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.
3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.

– Обшук (поверхневий огляд) з позиції переваги (мінімальний рівень загрози) – даємо команди: повернути голову вліво, руку за голову, розставити ноги. Уточнюємо чи є гострі предмети (голки). Все промацуємо. Правою рукою на кисті контролюємо праву руку людини, лівою рукою проводимо огляд по секторах: район ремня спереду, верх спереду знизу вгору (рукави, комір), низ зверху вниз спереду куди можна дотягнутися (кишені промацуємо і якщо потрібно витягуємо). Після цього переходимо на

спину в тому самому порядку. Якщо жінка – тильною стороною руки та великим пальцем (для грудної області). Для того щоб перейти на ліву сторону даємо команду ліву руку за спину, лівою рукою притискаємо її до спини, правою рукою праву руку людини, кладемо на груди зігнувши, робимо перехід на ліву руку і знову даємо команди і проводимо огляд. Після завершення відходимо, даємо команди опустити руки повернутись до мене спиною.

Реферати

Самоконтроль під час занять фізичними вправами

Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять фізичною підготовкою

Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

ПЛАН

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Середній рівень загрози

У позицію важіль руки переходимо з позиції переваги

Важіль руки – з позиції переваги правою рукою повертаємо руку затриманого великим пальцем вниз, лівою рукою беремо за кисть з боку мізинця, ліктем упираємося в бік особи. Важливо – рука затриманого має бути під кутом 90°. Правою рукою беремо за кисть з боку великого пальця (ніби вітаємося) і загинаємо її всередину. Даємо команди: Повернути голову вліво, руку за голову, розставити ноги.

Реферати

Поняття про фізичні якості та закономірності їх розвитку

Поняття швидкості. Засоби та методи її розвитку

Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

ПЛАН

Практична робота: фізичні вправи багатфункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

– Больовий вузол – з позиції переваги якщо людина намагається зігнути руку, ми правою рукою беремо її за зап'ястя, ліву руку опускаємо під руку людини, правою рукою допомагаємо зігнути їй руку і заплітаємо руку так щоб між вашою правою рукою і правою рукою людини виявилася ваша ліва руки. Голову притискаємо до плеча людини.

– Больовий вузол можуть проводити два співробітники, і переходять у позицію замок руки ззаду, або після цього роблять підніжку, розвернувшись, лежа людина на спині, розтягують руки, перевертають на живіт, одягають БР.

– Перехід з больового вузла в позицію замок руки ззаду- для цього упираюся головою в корпус (лопатку) людини і руку перекладаю в позицію замок ззаду.

Реферати

Поняття сили. Засоби та методи її розвитку

Поняття витривалості. Засоби та методи її розвитку

Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

ПЛАН

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, перекати, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

– Збив на спину з позиції важіль руки за волосся (голову) – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір – правою рукою контролюємо праву руку людини, ліву руку відпускаємо піднімаємо вздовж спини, беремо за голову або волосся і рухом вниз валимо людину на спину, праву руку людини при цьому не відпускаємо. Після цього проводимо дії як при завалюванні на спину з позиції переваги. Також можна перевернути людину другим способом: коли людина опинилась на землі правою рукою натискаємо на кисть, лівою беремо руку за трицепс і перевертаємо людину на живіт, переступаючи через голову, при цьому даємо команди. Руку до спини не притискаємо. Правим коліном упираємось у плече, контролюючи руку. Можна одягнути БР.

– Збивши на спину з позиції важіль руки за бровні дуги – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір – правою рукою контролюємо її праву руку, ліву руку відпускаємо і тиснемо на бровні дуги, завалюючи її на спину, праву руку при цьому не відпускаємо. Після цього проводимо дії як із збиванні на спину з позиції переваги. Також можна перевернути людину другим способом: коли людина опинилася на землі, правою рукою натискаємо на кисть, лівою беремо руку за трицепс і перевертаємо людину на живіт, переступаючи через голову, при цьому даємо команди. Руку до спини не притискаємо. Правим коліном упираємось у плече, контролюючи руку. Можна одягнути БР.

– Збивши на живіт з позиції важіль руки – якщо людина не виконує команди або почала чинити опір, відпускаємо ліву руку і ліктем наносимо удар у трицепс і притискаємо руку зверху нагинаючи людину вперед, праву руку разом з контрольованою рукою притискаємо до стегна в районі кишені, правою ногою креслимо букву «с» і налагоджуємо людину на землю. Коліном лівої ноги упираємось в його праве плече, витягуємо і кладемо руку на стопу правої ноги, повертаємо кисть долонею вгору і лікоть вгорі, правою рукою ніби вітаємось, лівою рукою беремо за кисть в районі великого пальця, правою рукою перехоплюючи заламую щоб пальці

у бік голови людини, далі роблю перехід ставлячи праве коліно на праве плече людини.

Реферати

Поняття гнучкості. Засоби та методи її розвитку

Поняття спритності. Засоби та методи її розвитку

Гнучкість, як фізична якість людини. Види гнучкості

Тема 13. Стійки, страхування при падінні.

ПЛАН

Практична робота: прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в стійках, напрямком погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.

– Важіль руки при підході ззаду – при підході ззаду кажемо, що це поліція беремо правою рукою за зап'ястя правої руки людини і переходимо в позицію важелів руки, продовжуючи рух. Проводиться коли людина сперечається чи лається.

– Важіль руки при підході ззаду – при підході ззаду говоримо, що це поліція, правою рукою беремо за зап'ястя праву руку людини, піднімаючи її, ліву руку як би викидаємо вперед вгору, ударяючи в районі біцепса, лівою ногою крокуємо за праву ногу людини і штовхаємо стегном у стегно. Після цього переходимо у позицію важіль руки. Проводиться коли людина може чинити опір.

Реферати

Поняття фізичного впливу

Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу

Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань

ПЛАН

Практична робота: пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.

– Замок руки ззаду – Варіант 1- з позиції інтерв'ю праву руку накладаємо на кисть правої руки людини, лівою рукою беремо

за трицепс, і тягнемо людину на себе, загинаємо лікоть за спину та заламуємо кисть. Важливо щоб лікоть упирався вам у центр живота. Лівою рукою допомагаємо утримувати руку. Лікоть людини має бути між вашими ліктями. Голову притискаємо до спини людини. Даємо команди: Повернути голову вліво, руку за голову, розставити ноги. Якщо людина продовжує опір – правою рукою утримуємо руку за спиною, лівою рукою беремо за ліву руку в районі біцепса та тягнемо на себе.

– Замок руки ззаду – Варіант 2 – з позиції інтерв'ю правою рукою захоплюємо праву руку з внутрішньої сторони за трицепс, ліву руку накладаємо на праву кисть людини і з підкроем загинаємо руку за спину і заламуємо кисть, підтягуємо руку до себе, стиснули лікті, локо у центрі живота, голову притискали до спини. Даємо команди: Повернути голову вліво, руку за голову, розставити ноги. Якщо опір перехопили і підтягнули ліву руку.

Реферати

Поняття больового впливу. Характеристика вразливих ділянок тіла людини

Загальна характеристика стійок і способів пересування в стійках

Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами

ПЛАН

Практична робота: захист від ударів руками. Підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист.

Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки. Відбивом передпліччя, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, кидком. Комбінований захист.

Прийом на утримання «Руки за головою» – проводиться для проведення обшуку або одягання наручників, коли людина може полізти в бійку або є інформація, що у неї може бути зброя.

Усні команди: Покласти руки за голову. Повільно поверніться до мене спиною. Пальці в замок. (Важливо). Ноги ширші. Дистанція приблизно 3 м. Повільно підходимо до позиції інтерв'ю. Підійшовши лівою рукою стискаємо руки в замку на голові, правою рукою проводимо по поясу перевіряючи їсти там щось, прогинаємо в поясі, правою ногою підступаємо під праву ногу людини і одночасно правою рукою знизу вгору захоплюю праву руку людини, проводимо огляд по секторах, при цьому перевіряємо гомілки, даючи команди опуститися нижче. Для того щоб перейти на лівий бік правою рукою стискаю руки в замку, лівою прогинаю в поясі, переставляю ноги, лівою рукою беру в замок ліву руку. Після проведення обшуку (поверхневого огляду) утримуючи за руки у замку відступаємо, даємо команди – стоїмо не рухаємось, відходимо, даємо команди – опустити руки, повернутись спиною.

Реферати

Загальна характеристика ударів і захисних дій від них

Загальна характеристика больових і задушливих прийомів

Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками ПЛАН

Практична робота: удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

– Варіант 1 – «телефон»- зверху на зап'ястя надягаємо наручник, беремо за другий наручник і відводимо руку вниз, в районі пояса робимо обертальний рух (на ліву руку проти годинникової стрілки, на праву за годинниковою стрілкою), далі БР беремо в пістолетне захоплення підводимо до другої руки і зверху вниз одягаємо другий браслет.

– Варіант 2- «зверху з перехопленням руки» – зверху на зап'ястя надягаємо наручник, відпускаємо БР, знизу заводимо руку так щоб ваш великий палець дивився вниз і беремо БР в пістолетне захоплення, далі заводимо руку за спину і одягаємо другий браслет зверху вниз (якщо потрібно розгорнути).

Реферати

Загальна характеристика кидків

Загальна характеристика способів звільнення від захоплень та обхоплень

Тема 17. Комбінації ударів руками.

ПЛАН

Практична робота: комбінації з елементами ударів руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

– Конвоювання в наручниках – Варіант 1 – ліву руку просовуємо та беремо в районі біцепса праву руку людини, якщо спотикається чи намагається впасти, лівою рукою утримуємо його, зробивши гак.

– Варіант 2 – лівою рукою беремо за одягнені БР у пістолетне захоплення, правою рукою за праву руку зовні в районі ліктя. Якщо людина починає чинити опір то лівою рукою або піднімаємо за наручники вгору, або даємо на них вниз, при цьому притискаємо свою голову до спини людини.

Якщо під час конвоювання людина починає чинити опір або намагається втекти, то переходимо в прийом замок руки ззаду, другу руку прихоплюємо і конвоюємо – співробітник йде прямо людина боком.

Реферати

Загальна характеристика захисних дій в разі погрози холодною зброєю

Загальна характеристика захисних дій в разі погрози вогнепальною зброєю

Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами ПЛАН

Практична робота: удари ногами: прямий, вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий, удар каблуком, коліном.

Одягання наручників при високому рівні загрози (на ліву руку) позиція людина на землі обличчям вниз – дістаємо зброю та даємо команди: повільно підніміть руки, повільно станьте на коліна, руки на землю, повільно лягаємо, руки розвести убік під прямим кутом, голову повернути праворуч. Підходимо під кутом, зупиняємося так, щоб людина не схопила мене за ноги, при цьому мої ноги та її рука створюють трикутник. Чекаю поки підійде офіцер прикриття, коли він підходить, то прибираю пістолет у кобуру. Нагинаюся і лівою рукою беру за кисть лівої руки людини, моя рука при цьому паралельна його долоні і роблю больовий що великий палець його руки дивився на його ноги. Далі ліве коліно ставлю на ліве плече особи, а його рука на утриманні моєю правою рукою. Лівою рукою перехоплюю ліву руку людини, накладаючи на зовнішній бік руки від мізинця, і робимо залом за спину, так щоб його долоня дивилася вгору, великий палець до мене. Дістаємо БР і одягаємо від мізинця. Далі даємо команду, дай другу руку і одягаємо другий браслет. Далі перевертаємо людину на лівий бік, моє праве коліно між його тілом та ліктем, лівою рукою утримуємо за ліву руку за біцепс. Проводимо обшук по секторах. Для того щоб перевірити гомілку даємо команду зігнути ногу. Для того щоб перейти на інший бік – кладемо людину на живіт, переходимо та повертаємо на інший бік. Продовжуємо обшук. Після закінчення сажу людину на дупу, беру лівою рукою за кисть правої руки і підгинаю, правою рукою за біцепс, кажу в який бік вставатиме, і яку ногу підігнути, і даю команду – на три встаємо. Людина встає сама, я лише допомагаю і контролюю.

Реферати

Загальна характеристика кайданків і способів їх надягання

Загальна характеристика та правила проведення поверхневої перевірки

Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків

ПЛАН

Практична робота: передня та задня підніжки, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі тощо.

– Захоплення ззаду за корпус (без рук або з однією рукою) із завалюванням – ззаду під пахвами просунули свої руки, і в захоплення на грудях людини, притиснувшись до спини, і таким же способом, як і при захопленні ззаду через плече, завалюємо на землю на бік, при цьому завалювати можемо як на праву, так і на ліву сторону.

– Прийом «Коліно зверху» – людина після завалювання, з позиції «С» або больового намагається витягнути руку вперед (як приклад права рука) – я дозволяю це зробити, при цьому контролюючи руку двома руками за зап'ястя, одночасно ноги я подаю назад (як при віджиманнях) широко розставивши, грудьми тисну на плече ізолюючи руку, свою ліву руку я просовую під головою людини і хапаю за його праву руку, і тягну її до себе, правою рукою упершись у землю.

Правою рукою впираюсь у район нижніх ребер, і підтягнувши праве коліно впираю його замість руки. Руку тягнемо на себе, а коліном тиснемо на нижні ребра. Даємо команди повернутись на живіт, перевертаючи коліном, і тягнемо рукою.

Реферати

Загальна характеристика захисних та атакуючих дій з гумовим (пластиковим) кийком

Структура практичного заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки

Тема 20. Больові прийоми

ПЛАН

Практична робота: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, вузол ліктювого суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті, кореня носа, контроль стискання сонних артерій.

– Позиція «наїзник» – людина лежить обличчям вниз, я зверху, мої коліна затиснули його таз з боків, ноги поверх його ніг, шкарпетками під коліна, грудьми притискаємося до спини людини, руки біля плечей. Якщо людина починає вставати на ноги, то я розтягую у боки її ноги своїми ногами, якщо починає підніматися на руках, то я запускаю руку знизу вздовж тіла до голови, беру за зап'ястя і тягну руку на себе, затираючи її за спину. Підпираю лікоть коліном, одягаю БР.

– Позиція «наїзник» людина сховала руки під собою-правим ліктем даємо на голову, відхиляючи її в право, лівою рукою я упираюся в лікоть лівої руки людини і штовхаю його до правої руки. Потім захоплюю за китицю лівої руки своєю лівою рукою і затираю її за спину. Підпираю лікоть коліном і теж роблю на праву руку. Підпираю обидва лікті колінами і з цієї позиції одягаю БР.

Реферати

Організація та структура підготовчої частини заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки

Організація та структура основної частини заняття з тактики самозахисту й особистої безпеки

Засоби та методи розвитку витривалості

Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

ПЛАН

Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

– Позиція «наїзник» людина починає підніматися – людина сильна і починає підніматися разом з вами, проводимо наступні дії – грудьми притискаємося до спини, руки в замок на грудях людини, ноги зігнуті в колінах, носками під коліна. Якщо людина падає назад – то падаємо з нею, валяючи її на бік і відразу після

цього в позицію «наїзник». Якщо встав і стоїть, лівою рукою хапаю за стегно, правою за гомілку і штовхаю його вперед, і в позицію «наїзник» чи захоплення ззаду за корпус (без рук чи з однією рукою) із завалюванням.

– Позиція з больового вузла завалювання на землю-позиція больовий вузол на праву руку, людина починає чинити опір – ліву руку піднімаю в лікті і як би їй наношу удар в землю. Після того як людина перекинулась можна або контролюючи її руку перевернути її на живіт або перейти в позицію «наїзник».

Реферати

Методика навчання прийомів фізичного впливу

Фізичні вправи, як засіб фізичної підготовки

Витривалість та її види

Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

ПЛАН

Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

– Позиція Андерхук – з позиції «шолом» підринаємо під праву руку (рука людини на вашому плечі в районі ліктя), свій лівий пензель згинаю гаком і хапаю за плече і після цього свій лівий лікоть опускаю вниз. Правою рукою упираюся в шию і тисну вниз, щоб людина нахилилася, при цьому рука пряма.

– Позиція Андерхук людина намагається схопити вас за ногу – натискаю на шию, людина перекидається, при цьому контролюю руку і далі проводжу затримання.

– У позиції Андерхук людина намагається піднятися – праву ногу заношу за праву ногу людини і одночасно з поворотом наношу поштовх ліктем у груди чи голову. При падінні людини на спину контролюю руку і далі проводжу затримання.

Реферати

Навчально-тренувальні поєдинки

Фізичне навантаження і його параметри

Основні методи розвитку силових якостей

Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

ПЛАН

Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, перекати, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

- Четверта позиція при захопленні за корпус – з позиції «шолом» починаю проводити захоплення ззаду за корпус, але вийшло, що захопив з правого (лівого) боку. Руки беремо в замок на іншому боці, жорстко притискаємо корпус і голову до плечей, колінами затискаємо коліно супротивника і далі можна:

- Обійти та захопити в захоплення ззаду за корпус – кілька разів перехоплюємо руками та заходимо за спину

- Завалити на землю – коліна людини штовхаємо на згинання, корпус назад та завалюємо на спину

- Правою ногою підніжку за праву ногу людини та валим людини, падаючи разом з нею, у напрямку ви обличчям уперед. Якщо людина опинилась на боці – перевертаємо на живіт.

Реферати

Попередження та виправлення помилок під час опанування прийомів фізичного впливу

Сутність методичного принципу «поступовості підвищення навантаження»

Поняття сили та її види

Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків ПЛАН

Практична робота: техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.

Одягання наручників якщо людина погоджується – даємо команди: повернутись спиною, руки за спину, долоні назовні. Підходимо і лівою рукою беремо за пальці (великі, вказівні, середні) на обох руках, відводимо руки назад, беремо БР у пістолетне захоплення (замками до вас) і одягаємо спочатку з боку мізинця, якщо не закрилися допомогти коліном, після чого одягаємо з боку пальця.

Знімаємо – якщо замки назовні то праву руку заводимо між тілом та руками людини і беремо БР у пістолетне захоплення. Ключ у лівій руці, відкриваємо лівий браслет, даємо команду ліву руку за голову, голову вліво. Правою рукою витягуємо праву руку людини, якщо потрібно перехоплюємо браслет лівою рукою також у пістолетне захоплення, при цьому ліктем тиснемо в лікоть людини, і відкриваємо другий браслет, ліва нога впирається в п'яту правої ноги людини. При відкритті контролюємо поведінку людини. Після того як зняли, даємо команду руки за голову і до того моменту, поки ви не покладете БР команду опустити руки і повернутися не даєте.

Реферати

Розвиток фізичних якостей

Сутність методичного принципу «безперервності та регулярності»

Методи розвитку швидкісних якостей

Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду

ПЛАН

Практична робота: силове затримання неозброєного правопорушника. Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, вико-

нання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу.

– Варіант 1 – «телефон»- зверху на зап'ястя надягаємо наручник, беремо за другий наручник і відводимо руку вниз, в районі пояса робимо обертальний рух (на ліву руку проти годинникової стрілки, на праву за годинниковою стрілкою), далі БР беремо в пістолетне захоплення підводимо до другої руки і зверху вниз одягаємо другий браслет.

– Варіант 2- «зверху з перехопленням руки» – зверху на зап'ястя надягаємо наручник, відпускаємо БР, знизу заводимо руку так щоб ваш великий палець дивився вниз і беремо БР в пістолетне захоплення, далі заводимо руку за спину і одягаємо другий браслет зверху вниз (якщо потрібно розгорнути).

Реферати

Заходи фізичного впливу

Сутність методичного принципу «доступності та індивідуалізації»

Швидкісні якості та форми їх вияву

Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника ПЛАН

Практична робота: звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту.

Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника.

- Четверта позиція при захопленні за корпус – з позиції «шолом» починаю проводити захоплення ззаду за корпус, але вийшло, що захопив з правого (лівого) боку. Руки беремо в замок на іншому боці, жорстко притискаємо корпус і голову до плечей, колінами затискаємо коліно супротивника і далі можна:

- Обійти та захопити в захоплення ззаду за корпус – кілька разів перехоплюємо руками та заходимо за спину

Реферати

Організація та методика фізичного виховання

Поняття про адаптацію та її види

Поняття про фізичні якості людини та закономірності їх розвитку

Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)

ПЛАН

Практична робота: захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Використання підручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником.

Палиця складається з ручки, бойової частини та набалдашника. Застосування по зеленим секторам на зображенні. Поговорити проти кого не можна застосовувати палицю.

– Виготовлення – дістаємо правою рукою, розкриваємо рухом вниз і тримаємо вертикально вздовж ноги (невисокий рівень загрози).

Дістаємо правою рукою, розкриваємо рухом нагору і відразу кладемо на плече.

– Удари палицею зверху – наносимо удар зверху з поворотом таза, праворуч, потім зліва 3-5 разів, відходимо та даємо команди.

– Тичок – проводиться щоб відсунути людину, палиця в правій руці, ліву відкрито налагоджуємо на бойову частину палиці і виробляємо поштовх знизу вгору в корпус з підкроєм лівою ногою, після тичка натискаємо вниз, відходимо.

– Зворотний тичок – якщо підійшли ззаду, повертаємо голову, оцінюємо, тичок рукояткою з кроком, даємо вниз, відходимо і розвертаємось.

– Тичок середньою частиною кийка – беремо двома руками за кінці палиці і штовхаємо середньою частиною кийка в бік

тіла в районі тазу, при цьому простягаємо вниз і даємо команди відійти.

Реферати

Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України

Основні документи по плануванню службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах Національної поліції України

Попередження випадків травматизму

Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю ПЛАН

Практична робота

Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задущливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

– Удари кінцями палиці – після стукання середньою частиною палиці, якщо людина продовжує йти на мене, то наношу удари кінцями палиці. Удари наносяться як хуки із переносом тіла з ноги на ногу.

– Звільнення від захоплення за ціпок – робимо рух палицею вгору і відразу вниз і в позицію ціпка на плечі.

Або правою частиною намагаюся завдати удару і лівою рукою круговим рухом викидаю палицю і в позицію палиця на плечі.

Реферати

Місце та роль фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських

Основні документи, які передбачають планування службової та фізичної підготовки в органах і підрозділах Національної поліції України

Спортивні травми та основні причини їх виникнення

Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю

ПЛАН

Практична робота: обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.

– Зброя

– Оцінка ситуації для того, щоб у вас не витягли зброї.

– Якщо людина спереду намагається витягнути зброю, блок руки (4 точки) та позицію переваги.

– Звільнення від захоплення за зброю у кобурі – Чоловік перед вами, схопив за зброю у кобурі, опускаємо праву руку вниз, проводимо навколо руки людини так щоб вона опинилась на згині ліктя та рукою хапаємось за форму чи бронежилет, жорстко затискаємо руку. Лівою рукою наносимо удар ліктем у обличчя і їй так само охоплюємо руку людини, схопивши собі за праве плече. Після того, як затиснули руку робимо рухи вліво, вправо «акула»

– Звільнення від захоплення за пістолет «Колиска» – поліцейський дістав пістолет, людина схопила за стовбур – лівою ногою робимо крок уперед, руку з пістолетом знизу охоплюємо лівою рукою, так щоб пістолет був на згині ліктя, потім робив руками рух вгору і відразу вниз, викидаючи пістолет. Відійшли, перевірили зброю, дали команди чи застосування.

Реферати

Система та зміст фізичної підготовки працівників Національної поліції України

Зміст перевірок фізичної підготовки особового складу Національної поліції України

Самоконтроль та його показники

Тема 30. Захист від нападу в різних умовах ПЛАН

Практична робота: захист від нападу неозброєного правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного пістолетом правопорушника та його затримання.

Захист на нижньому рівні (боротьба лежачи).

– Звільнення від захоплення за пістолет «Шпилька» – людина схопила за стовбур – йдемо на людину, стовбур дивиться вниз, підійшовши до неї робимо «Колиску», корпус згинаємо праворуч і викидаємо пістолет. Відійшли, перевірили зброю, дали команди чи застосування.

– Звільнення від захоплення за пістолет «Висмикування» – людина схопила за стовбур і тягне донизу, жорстко фіксуємо руки і правим або лівим коліном давимо зверху на руку людину, викидаємо пістолет. Відійшли, перевірили зброю, дали команди чи застосування.

– Звільнення від захоплення за автомат або помповик – людина схопила за стовбур, лівою обхоплюємо знизу зброю і як при «колеску» або при «шпильці» правою рукою дістаємо пістолет.

Реферати

Організація спортивно-масової роботи в органах і підрозділах Національної поліції України

Порядок визначення індивідуальної оцінки із загальної фізичної підготовки

Попередження простудних захворювань

Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері

ПЛАН

Практична робота

Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми.

Захисні дії у партері.

- Завалити на землю – коліна людини штовхаємо на згинання, корпус назад та завалюємо на спину

- Правою ногою підніж ку за праву ногу людини та валім людини, падаючи разом з нею, у напрямку ви обличчям уперед. Якщо людина опинилась на боці – перевертаємо на живіт.

Реферати

Зміст занять з тактики самозахисту та особистої безпеки.

Умови виконання прийомів самозахисту та фізичного впливу

Правила особистої гігієни

Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу

ПЛАН

Практична робота

Дії поліцейських при затриманні правопорушників:

два проти одного;

три проти одного;

три проти двох.

Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу

Практична робота

Дії поліцейських в типових ситуаціях:

- вживання спиртних напоїв у громадському місці;
- лайка та бійка в громадському місці;
- розбійний напад;

- спроба зґвалтування;
- грабіж;
- затримання в автомобілі;
- сімейна сварка.

Реферати

Умови виконання вправ «підтягування на перекладині» та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи»

Умови виконання комплексної силової вправи

Дотримання гігієнічних вимог до спортивних споруд, спортивного знаряддя та спортивної форми

Тема 33. Порядок застосовування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців

ПЛАН

Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки.

Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу.

Психологічна допомога під час переживання горя.

Порядок застосовування техніки і методів подолання ознак бойового стресу, оптимізації стресостійкості у діяльності правоохоронців.

Реферати

1. Психогенний характер екстремальних ситуацій.
2. Функціональна модель системи «людина в ситуації».
3. Екстремальні фактори психогенного ризику.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Методичні принципи фізичної підготовки
2. Фізична підготовка особового складу Національної поліції України
3. Спеціальні вимоги профілактики травматизму
4. Кидок передня підніжка
5. Кидок задня підніжка
6. Кидок через стегно
7. Кидок через плече
8. Кидок захопленням ніг спереду
9. Кидок захопленням ніг ззаду
10. Роль спеціальної фізичної підготовки під час навчання правоохоронців
11. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
12. Теоретико-методичні основи розвитку фізичних якостей
13. Методика розвитку силових якостей
14. Методика розвитку швидкісних якостей
15. Методика розвитку витривалості
16. Методика розвитку спритності та координації
17. Загальна характеристика спортивного травматизму
18. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки
19. Психогенний характер екстремальних ситуацій.
20. Функціональна модель системи «людина в ситуації».
21. Екстремальні фактори психогенного ризику.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки
5. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
6. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
7. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
9. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей
10. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
11. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
12. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.
13. Класифікація травм.
14. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
15. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
16. Традиційна та динамічна методики навчання.
17. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.
18. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.
19. Особливості психічної діяльності правоохоронців в екстремальних ситуаціях та специфічні прояви екстремальної поведінки.

20. Техніки управління мотивацією в процесі екстремальної професійної діяльності та подолання ознак бойового стресу.

21. Психологічна допомога під час переживання горя.

ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей здобувача може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного здобувача завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоєності здобувачами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань.

Форми проведення проміжного контролю: контрольна робота, колоквиум експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, співбесіда (усне спілкування).

Підсумковий контроль у формі заліку.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

При використанні форми контролю у вигляді заліку враховується поточна, зокрема самостійна робота, наукова діяльність здобувача. Крім того, здобувач має надати відповідь на залікове запитання. Оцінка рівня знань виконується за принципом «відповідь вірна» або «відповідь невірна». При вірній відповіді виставляється оцінка «зараховано», при невірній, неповній відповіді виставляється оцінка «не зараховано».

При проведенні іспиту відповідь здобувача оцінюється таким чином:

Відмінно – повна вірна відповідь на всі основні (три) та додаткові питання;

Добре – повна вірна відповідь на 2 основні питання, неповна або не зовсім вірна відповідь на одне з основних питань та (або) додаткові питання;

Задовільно – повна вірна відповідь на 1 основне питання за умови неповної або не зовсім вірної відповіді на одне з основних питань та (або) додаткові питання, чи відсутність відповіді на одне з основних питань;

Не задовільно – відповідь відсутня або відповідь є помилковою на дві або три основні питання.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА 7- БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	ОЦІНКА ЗА 4-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		іспит	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
1-34	F		

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОР Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

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

3. Каліберда О.Г., Судак В.А. Основи методики самостійних занять з фізичного виховання та спорту в умовах карантину: Методичні рекомендації. Одеса, 2020.

Допоміжна

4. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В.В. Бондаренко, О.А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.

5. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч.-метод. посіб. / [В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

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

7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: : навч.- метод. посіб. / Заг. ред. О.Ф. Гіди. Національна академія внутрішніх справ, 2011. 93 с.

11. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [В.В. Бондаренко, С.М. Решко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

12. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

13. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

14. Лісовенко А.Ф. Дистанційні лекції та завдання для індивідуального виконання з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія». Одеса: НУ «ОЮА», 2020. 239 с.

Нормативна база

15. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР : URL: <https://zakon.rada.gov.ua>

16. Кримінальний кодекс України : закон України від 05.04.2001 р. № 2341-III. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>

17. Про Національну поліцію : закон України від 02. 07. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>

18. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС

України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#n17>

Інформаційні ресурси

19. Prometheus курс «Нова фізична культура» https://courses.prometheus.org.ua/courses/coursev1:Prometheus+PE101+2020_T2/about

НОТАТКИ

Навчальне видання

В. В. ДОМНИЦАК

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Методичні рекомендації
для практичних занять та самостійної роботи здобувачів
спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр

Верстання
Дизайн обкладинки

Юрій Ковальчук
Анастасія Юдашкіна



Г Е Л Ї В Е Т И К А
В И Д А В Н И Ч И Й Д І М

WWW.HELVETICA.UA

Підписано до друку 01.09.2022 р. Формат 60х84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Droid. Цифровий друк.
Ум. друк. арк. 3,26. Наклад 300. Замовлення № 0323/189.
Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
65101, Україна, м. Одеса, вул. Інглезі, 6/1, оф. 135
Тел.: +38 (048) 709 38 69,
+38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідectво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.