

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни

“СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”
(для бакалаврів)

МАУП

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2010

Підготовлено доцентом кафедри менеджмент організацій *М. О. Левченком*

Затверджено на засідання кафедри менеджмент організацій
(протокол № 6 від 23.02.09)

Схвалено Вченою Радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Левченко М. О. Навчальна програма дисципліни “Спеціальна фізична підготовка” (для спеціалістів). — К.: МАУП, 2010. — 26 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”, питання для самоконтролю, вказівки до виконання контрольної роботи, теми контрольних робіт (рефератів), а також список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2010
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2010

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Спеціальна фізична підготовка працівника служби безпеки є окремим елементом державної системи фізичного виховання. Кожний фахівець спеціальної фізичної підготовки повинен бути компетентним щодо питань державних нормативів з спеціальної фізичної підготовки працівників і служби безпеки, і охоронних структур.

Хороша фізична підготовленість – першочергова умова швидкої адаптації працівників і служби безпеки, і охоронних структур, фундамент для подальшого успішного виконання службових обов'язків. А для цього у них повинен бути необхідний рівень фізичної і психологічної підготовленості, мають за короткий час опанувати навчальну програму спеціальної фізичної підготовки працівників служби безпеки та охоронних структур.

Фізичну підготовку працівників служби безпеки та працівника охоронних структур організовують і забезпечують не тільки викладачі, які мають певний досвід спеціального фізичного виховання, а також спеціалісти – одноборці, які сприяють їхньому фізичному розвитку і загартуванню, підвищенню психологічної стійкості, формуванню моральних якостей, впевненості у власних силах і розширенню світогляду.

Системою спеціальної фізичної підготовки студентів – майбутніх працівників служби безпеки та охоронних структур передбачено забезпечити:

- 1) загальну фізичну підготовку за програмою “Основи здоров'я і фізична культура” для загальноосвітніх навчальних закладів протягом усього періоду навчання;
- 2) спеціальну фізичну підготовку за “Навчальною програмою для студентів спеціальності “Менеджмент організацій”, спеціалізації “Менеджмент безпеки” та правоохоронної діяльності.

Комплекс навчальних і виховних завдань у системі фізичної підготовки вимагає від працівників цих структур виконувати вправи різної складності не тільки на спортивних снарядах, додання різних перешкод, володіння широким арсеналом рухових навичок, а також і різними бойовими мистецтвами, які необхідні для безпеки та охорони працівника, в житті високі морально-бойові (сміливість, витримку, наполегливість, кмітливість тощо) і фізичні якості (силу, витривалість, швидкість, здатність витримувати перенавантаження та ін.).

У процесі навчання спеціальної фізичної підготовки створюються додаткові можливості удосконалювати:

фізичну підготовленість — підвищити основні фізичні рухові якості, збагатити загальну рухову базу, руховий досвід працівника служби безпеки та охоронних структур, навчити його вільно володіти своїм тілом, не залежати від життєвих і службових труднощів;

психологічну підготовленість — виховати і зміцнити систему моральних цінностей, переконань, ідейну стійкість, патріотизм, твердість духу тощо.

Спеціальна фізична підготовка працівника у навчально-виховних закладах здійснюється у двох напрямках:

- 1) заняття з фізичного виховання за державними програмами для навчальних закладів з обов'язковою участю у змаганнях під час проведення спортивно-масової роботи;
- 2) заняття з спеціальної фізичної підготовки за темами, передбаченими навчальною програмою з дисципліни “Спеціальна фізична підготовка”.

Водночас з вивченням елементів окремих видів спеціальної фізичної підготовки у процесі занять удосконалюються уміння і навички, набуті студентами на попередніх заняттях з фізичної підготовки.

Логічним сполучним елементом між загальною фізичною підготовкою і спеціальною фізичною підготовкою студентів є державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів до професійної діяльності як працівників служби безпеки, так і працівників охоронних структур.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
дисципліни
“СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

| № пор. | Назва змістового модуля і теми | |
|--------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| | Змістовий модуль I. Основи рукопашного бою | |
| 1 | Наукові основи рукопашного бою | 2 |
| 2 | Техніка страховки і самостраховки | 1 |
| 3 | Розвиток спеціальних якостей | 1 |
| 4 | Стійки і пересування | 1 |
| 5 | Техніка захисту | 1 |
| 6 | Основи ударної техніки | 1 |
| 7 | Удари кулаком | 1 |
| 8 | Удари долонею | 1 |
| 9 | Удари ліктем | 1 |
| 10 | Удари ногами | 1 |
| 11 | Больові прийоми | 1 |
| 12 | Задушливі захоплення | 1 |
| 13 | Кидки | 1 |
| 14 | Комбінаційна техніка | 1 |
| | Змістовий модуль II. Прийоми силового затримання | |
| 15 | Правові засади затримання | 2 |
| 16 | Супровід без больового впливу | 2 |
| 17 | Заламування руки за спину | 2 |
| 18 | Важіль ліктя вниз | 1 |
| 19 | Важіль ліктя вгору | 1 |
| 20 | Дожим кисті | 1 |
| 21 | Затримання з використанням больових дій на пальці | 2 |
| 22 | Затримання з використанням задушливих захоплень | 2 |
| 23 | Застосування спеціальних засобів | 2 |
| 24 | Зв'язування | 2 |
| 25 | Затримання в спеціальних ситуаціях | 1 |
| 26 | Затримання двома співробітниками охорони | 2 |

| 1 | 2 | 3 |
|------------------|--|---|
| | Змістовий модуль III. Техніка самооборони | |
| 27 | Захист від ударів руками | 2 |
| 28 | Захист від ударів ногами | 2 |
| 29 | Захист від захоплень за кінцівки | 2 |
| 30 | Захист від захоплень за корпус і голову | 2 |
| 31 | Захист від захоплень і ударів у положенні лежачи | 2 |
| | Змістовий модуль IV. Техніка і тактика самооборони в особливо небезпечних ситуаціях | |
| 32 | Основи тактики | 2 |
| 33 | Використання оточення і підручних засобів | 1 |
| 34 | Захист від нападу з ударною зброєю | 2 |
| 35 | Захист від нападу з ножом | 2 |
| 36 | Захист при погрозі вогнепальною зброєю | 2 |
| Разом годин: 216 | | |

ЗМІСТ
дисципліни
“СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

Змістовий модуль I. Основи рукопашного бою

Тема 1. Наукові основи рукопашного бою

Значення спеціальної фізичної підготовки, володіння навичками рукопашного бою і персонального захисту в службовій діяльності і забезпеченні особистої безпеки. Наукові основи техніки рукопашного бою. Зв'язок теорії і практики рукопашного бою з бойовою культурою українського народу. Правові й етичні аспекти застосування прийомів самооборони.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 2. Техніка страховки і самостраховки

Техніка безпеки при проведенні занять із спеціальної фізичної підготовки. Самостраховка при падінні. Розминкові комплекси.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 3. Розвиток спеціальних якостей

Методи розвитку гнучкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей. Психологічні і психофізичні методи виховання сміливості, рішучості, психоемоційної стійкості. Елементи аутотренінгу та ідеомоторного тренування, використовувані на заняттях із спецпідготовки.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 4. Стійки і пересування

Стійка чекання. Фронтальна стійка. Передня стійка. Задня стійка. Індивідуальна бойова стійка. Замасковані бойові стійки. Пересування і розвороти.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 5. Техніка захисту

Відходи з лінії атаки. Ухили. Нирки. Жорсткі блоки передпліччями і ребром долоні. М'які блоки долонею. Блоки стопою і плечем. Стоп-удари по кінцівках.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 6. Основи ударної техніки

Ударні поверхні людського тіла. Вразливі точки тіла і наслідки впливу на них з різною інтенсивністю. Основні принципи виконання ударів руками і ногами. Відмінність ударної техніки самооборони від техніки спортивно-бойових одноборств.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 45];
додаткова [3–6]

Тема 7. Удари кулаком

Прямі і кругові (збоку, знизу) удари кулаком. Удари основою кулака зверху і навідмаш. Удари тильним боком кулака.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 8. Удари долонею

Хльосткий удар тильним боком кисті. Удари основою долоні. Удари зовнішнім ребром долоні. Удари внутрішнім ребром долоні.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 9. Удари ліктем

Удари ліктем збоку, знизу, вбік, зверху вниз, назад. Значення ударів ліктями для самооборони у ближньому бою. Сполучення ударів з технічними елементами захисту.

Література: основна [2; 8; 23; 45];
додаткова [4; 6]

Тема 10. Удари ногами

Прямий проникний удар ногою вперед. Прямий підбивальних удар підйомом стопи носком. Проникний удар ногою назад. Круговий удар ногою збоку. Удари коліном.

Література: основна [2; 23; 41; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 11. Больові прийоми

Заламування руки за спину. Важіль ліктя вниз. Важіль ліктя вгору через передпліччя. Важіль ліктя вгору на плечі. Вузол руки. Важіль кисті назовні. Важіль кисті усередину. Особливості виконання больових прийомів у положенні лежачи.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 12. Задушливі захоплення

Удушення пальцями попереду. Удушення передпліччям позаду. Удушення плечем і передпліччям. Удушення передпліччям при захопленні голови під пахву. Удушення за допомогою одягу. Задушливі захоплення в положенні лежачи.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 13. Кидки

Кидок захопленням двох ніг попереду. Кидок захопленням двох ніг позаду. Задня підніжка обхват із захопленням ноги. Передня під-

ніжка. Кидок через спину. Звалювання на спину з підсіканням колінного згину позаду. Кидок сторчака.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 14. Комбінаційна техніка

Принципи комбінування бойових елементів рукопашного бою. Зв'язки і комбінації. Спеціальні навчальні комплекси захисних, ударних і кидкових бойових елементів.

Література: основна [2; 23; 36; 45];
додаткова [3; 5]

Змістовий модуль II. Прийоми силового затримання

Тема 15. Правові засади затримання

Правові засади затримання. Тактика підходу до затриманого по одиниці й у складі наряду. Правила безпеки при перевірці документів. Проведення зовнішнього огляду.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 16. Супровід без больового впливу

Супровід без больового впливу. Способи супроводу затриманого без застосування больових дій. Техніка безпеки при розучуванні і тренуванні больових прийомів затримання і конвоювання

Література: основна [2; 8; 36; 45];
додаткова [4–6]

Тема 17. Заламування руки за спину

Затримка і конвоювання за допомогою заламування руки за спину ривком, замком, нирком, підбивом ліктя знизу. Заламування руки за спину при підході ззаду. Способи відволікання уваги, приголомшення, посилення впливу.

Література: основна [2; 8; 36; 41];
додаткова [3–6]

Тема 18. Важіль ліктя вниз

Перехід на заламування руки за спину від важеля ліктя. Звалювання затримованого важелем кисті назовні і перехід на заламування руки за спину. Заламування руки за спину лежачому ниць супротивнику.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 19. Важіль ліктя вгору

Важіль ліктя вгору через передпліччя (“поліцейський”). Способи відволікання уваги, посилення і завершення прийому. Конвоювання із застосуванням важеля вгору на передпліччя.

Література: основна [2; 8; 23; 41];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 20. Дожим кисті

Дожим кисті. Техніка виконання затримання дожимом кисті при підході спереду, збоку, позаду. Комбінація больових дій на кисті із заламуванням руки за спину.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 21. Затримання з використанням больових дій на пальці

Прийоми затримки з використанням больових дій на пальці. Комбінації больових впливів на пальці з іншими больовими прийомами.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3–6]

Тема 22. Затримання з використанням задушливих захоплень

Способи затримки з використанням задушливих захоплень. Затиск плеча і шиї. Удушення передпліччям позаду і збоку. Удушення плечем і передпліччям. Застосування задушливих захоплень для відриву затримованого від предметів навколишнього оточення.

Література: основна [2; 23; 36; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 23. Застосування спеціальних засобів

Правові підстави для надягання наручників. Надягання наручників за допомогою натиску на вісь обертання. Керування болем шляхом по-

вороту браслета. Способи укладання кистей при накладенні наручників. Різні способи надягання наручників злочинцю, який чинить опір.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 24. Зв'язування

Сковування дій затримуваного за допомогою його ж одягу. Зв'язування затриманого. Способи зв'язування за допомогою мотузки, шнура, поясного ремня, ниток.

Література: основна [2; 23; 36; 41];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 25. Затримання в спеціальних ситуаціях

Способи примусового переведення супротивника, який чинить опір, з положення лежачи. Способи посадки затриманого в автомобіль. Витяг затримуваного з кабіни автомобіля за допомогою важеля кисті назовні.

Література: основна [2; 8; 23; 36; 41; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 26. Затримання двома співробітниками охорони

Супровід затриманого співробітниками охорони без застосування болювих дій. Способи затримання супротивника, який чинить опір, двома співробітниками охорони із застосуванням болювих прийомів.

Література: основна [2; 8; 23; 41; 45];
додаткова [3–6]

Змістовий модуль III. Техніка самооборони

Тема 27. Захист від ударів руками

Захист від ударів відходами, ухилами, стоп-ударами. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидкової техніки, задушливих і болювих прийомів.

Література: основна [2; 23; 45];
додаткова [3; 5; 6]

Тема 28. Захист від ударів ногами

Захист від високих і низьких ударів ногами переміщеннями тіла, блокуванням стоп-ударами. Захисно-атакуючі комбінації

Література: основна [2; 36; 41; 45];
додаткова [4; 6]

Тема 29. Захист від захоплень за кінцівки

Звільнення від захоплень розривом, збиванням, больовим впливом. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням кидків і больових прийомів. Захист із використанням ударів в особливо небезпечних ситуаціях.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 30. Захист від захоплень за корпус і голову

Захисно-атакуючі комбінації при нападі захопленнями за волосся, шию, обхватами корпусу попереду і позаду.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 31. Захист від захоплень і ударів у положенні лежачи

Особливості проведення ударів, больових і задушливих прийомів у положенні лежачи. Переміщення супротивника з положення лежачи в положення стоячи і конвоювання за допомогою больових прийомів.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Змістовий модуль IV. Техніка і тактика самооборони в особливо небезпечних ситуаціях

Тема 32. Основи тактики

Правила безпечного поведіння. Оцінка ситуації з погляду ймовірної загрози. Способи впливу на ситуацію. Оцінка супротивника. Етапи двобою. Техніка виходу з бою. Значення психологічної підготовки.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 33. Використання оточення і підручних засобів

Тактика бою в різних ситуаціях. Групові напади. Бій з озброєним супротивником. Використання навколишнього оточення і підручних засобів. Зброя самозахисту. Правові засади особистої самооборони.

Література: основна [2; 23; 41];
додаткова [3; 4; 6]

Тема 34. Захист від нападу з ударною зброєю

Види ударної зброї і способи її застосування. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів.

Література: основна [2; 8; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 35. Захист від нападу з ножем

Удари ножем і захист від них. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів при погрозі ножем, різноманітних ударах.

Література: основна [2; 8; 23; 45];
додаткова [3; 6]

Тема 36. Захист при погрозі вогнепальною зброєю

Відходи з лінії прицілювання. Способи пересування в низьких положеннях. Основи оперативно-тактичної стрілянини. Прийоми обеззброювання з використанням техніки ударів і больових елементів.

Література: основна [2; 8; 36; 41; 45];
додаткова [3; 6]

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Самостраховка при падінні.
2. Розминкові комплекси.
3. Методи розвитку гнучкості, спритності, витривалості, швидко-сило-вих якостей.
4. Психологічні і психофізичні методи виховання сміливості, рішучості, психоемоційної стійкості.
5. Елементи аутотренінгу й ідеомоторного тренування, використувані на заняттях із спецпідготовки.
6. Сійка чекання.
7. Фронтальна сійка.
8. Передня сійка.
9. Задня сійка.
10. Індивідуальна бойова сійка.
11. Замасковані бойові сійки.
12. Пересування і розвороти.
13. Відходи з лінії атаки.

14. Ухили.
15. Нирки.
16. Жорсткі блоки передпліччями і ребром долоні.
17. М'які блоки долонею.
18. Блоки стопою і плечем. Стоп-удари по кінцівках.
19. Ударні поверхні людського тіла.
20. Уразливі точки тіла і наслідки впливу на них з різною інтенсивністю.
21. Основні принципи виконання ударів руками і ногами.
22. Відмінність ударної техніки самооборони від техніки спортивно-бойових одноборств.
23. Прямі і кругові (збоку, знизу) удари кулаком.
24. Удари основою кулака зверху і навідмаш.
25. Удари тильним боком кулака.
26. Хльосткий удар тильним боком кисті.
27. Удари основою долоні.
28. Удари зовнішнім ребром долоні.
29. Удари внутрішнім ребром долоні.
30. Удари ліктем збоку, знизу, убік, зверху вниз, назад.
31. Значення ударів ліктями для самооборони у ближньому бою.
32. Сполучення ударів з технічними елементами захисту.
33. Прямий проникний удар ногою вперед.
34. Прямий підбивальних удар підйомом стопи носком.
35. Проникний удар ногою назад.
36. Круговий удар ногою збоку.
37. Удари коліном.
38. Заламування руки за спину.
39. Важіль ліктя вниз.
40. Важіль ліктя вгору через передпліччя.
41. Важіль ліктя вгору на плечі.
42. Вузол руки.
43. Важіль кисті назовні.
44. Важіль кисті усередину.
45. Особливості виконання больових прийомів у положенні лежачи.
46. Удушення пальцями попереду.
47. Удушення передпліччям позаду.
48. Удушення плечем і передпліччям.
49. Удушення передпліччям при захопленні голови під пахву.

50. Удушення за допомогою одягу.
51. Задушливі захоплення в положенні лежачи.
52. Кидок захопленням двох ніг попереду.
53. Кидок захопленням двох ніг позаду.
54. Задня підніжка обхват із захопленням ноги.
55. Передня підніжка.
56. Кидок через спину. Звалювання на спину з підсіканням колінного згину позаду.
57. Кидок сторчака.
58. Принципи комбінування бойових елементів рукопашного бою.
59. Зв'язки і комбінації.
60. Спеціальні навчальні комплекси захисних, ударних і кидкових бойових елементів.
61. Правові засади затримання.
62. Тактика підходу до затриманого поодиноці й у складі наряду.
63. Правила безпеки при перевірці документів.
64. Проведення зовнішнього огляду.
65. Супровід без больового впливу.
66. Способи супроводу затриманого без застосування больових дій.
67. Заламування руки за спину при підході ззаду.
68. Способи відволікання уваги, приголомшення, посилення впливу.
69. Перехід на заламування руки за спину від важеля ліктя.
70. Звалювання затриманого важелем кисті назовні і перехід на заламування руки за спину.
71. Заламування руки за спину лежачому ниць супротивнику.
72. Важіль ліктя вгору через передпліччя ("поліцейський").
73. Способи відволікання уваги, посилення і завершення прийому.
74. Дожим кисті.
75. Техніка виконання затримання дожимом кисті при підході спереду, збоку, позаду.
76. Комбінація больових дій на кисті із заламуванням руки за спину.
77. Прийоми затримки з використанням больових дій на пальці.
78. Комбінації больових впливів на пальці з іншими больовими прийомами.
79. Способи затримки з використанням задушливих захоплень. Затиск плеча і шиї.
80. Удушення передпліччям позаду і збоку.
81. Удушення плечем і передпліччям.

82. Правові підстави для надягання наручників.
83. Надягання наручників за допомогою натиску на вісь обертання.
84. Керування болем шляхом повороту браслета.
85. Способи укладання кистей при накладенні наручників.
86. Різні способи надягання наручників злочинцю, який чинить опір.
87. Сковування дій затримованого за допомогою його ж одягу. Зв'язування затримованого.
88. Способи зв'язування за допомогою мотузки, шнура, поясного ремня, ниток.
89. Способи примусового переведення супротивника, який чинить опір, з положення лежачи.
90. Способи посадки затримованого в автомобіль.
91. Витяг затримованого з кабіни автомобіля за допомогою важеля кисті назовні.
92. Захисно-атакуючі комбінації
93. Звільнення від захоплень розривом, збиванням, больовим впливом.
94. Захисно-атакуючі комбінації із застосуванням кидків і больових прийомів.
95. Правила безпечного поводження.
96. Оцінка ситуації з погляду ймовірної загрози.
97. Способи впливу на ситуацію.
98. Оцінка супротивника.
99. Етапи двобою.
100. Техніка виходу з бою.
101. Значення психологічної підготовки.
102. Тактика бою в різних ситуаціях.
103. Групові напади.
104. Бій з озброєним супротивником.
105. Використання навколишнього оточення і підручних засобів.
106. Зброя самозахисту.
107. Правові засади особистої самооборони.
108. Види ударної зброї і способи її застосування.
109. Удари ножем і захист від них.
110. Відходи з лінії прицілювання.
111. Способи пересування в низьких положеннях.
112. Основи оперативно-тактичної стрілянини.

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Контрольна робота повинна відображати окремі теоретико-практичні проблеми з відповідної дисципліни і виконуватися студентом після вибору ним тієї чи іншої теми (завдання). Виходячи зі специфічних особливостей навчальної дисципліни, контрольну роботу виконують в формі теоретико-практичного опису як реферат або контрольне завдання (в якому розв'язується конкретна ситуація). В окремих випадках не виключається поєднання вказаних двох форм контрольної роботи.

Контрольна робота у формі завдання з відповідної навчальної дисципліни є логічно сформульованим і поставленим у проблемному плані конкретним науковим завданням, що виражається в пошуку можливих варіантів і шляхів його розв'язання.

Незважаючи на різноманітність контрольних завдань, обумовлених специфікою відповідних навчальних дисциплін, алгоритм їх виконання включає:

- 1) уточнення завдання, виявлення необхідних джерел для роботи над ним;
- 2) виявлення тенденцій розвитку процесів, що впливають із завдання, їх теоретичне обґрунтування та оцінка;
- 3) виконання конкретного завдання (власний варіант), його пояснення та інтерпретація;
- 4) формулювання заключних висновків з викладанням прогнозу розвитку процесу (явища) в перспективі.

Контрольну роботу студент виконує самостійно. Вона повинна бути логічною та технічно правильно оформленою. Роботу пишуть чітким і розбірливим почерком, допускається також друкований або комп'ютерний її варіант. На кожній сторінці треба залишити поля, а сторінки – пронумерувати. Обсяг контрольної роботи у формі реферату не повинен перевищувати 12–18 сторінок, а у формі контрольного завдання – 3–5 сторінок. У кінці роботи вміщується список використаних літературних джерел, а також студент ставить підпис і дату виконання.

Виконану роботу треба відправити до Академії, її інститутів чи деканатів не пізніше ніж за один місяць до початку сесії. Контрольна робота рецензується викладачем та оцінюється ним, як правило, за п'ятибальною шкалою. При отриманні негативної оцінки роботу з рецензією повертають студенту на доопрацювання, після чого з

| | |
|---|----|
| а) професійно-психологічна підготовленість | 4 |
| б) організаторські здібності | 7 |
| в) педагогічні здібності | 10 |
| 2. Авторитет керівника в колективі | |
| а) вплив авторитету на ефективність керівництва | 12 |
| б) риси особистості авторитетного керівника | 14 |
| в) шляхи формування авторитету | 15 |
| Висновки | 18 |
| Список літератури | 19 |

Вклад змісту контрольної роботи

Зібраний, вивчений і опрацьований матеріал за темою викладається відповідно до запропонованого плану контрольної роботи, за яким кожний розділ починається з нової сторінки.

Сторінки нумеруються у правому верхньому куті. Таблиці, схеми, рисунки повинні мати назву. На конкретні дані з першоджерел робляться посилання.

Із додержанням перелічених вимог контрольна робота подається на факультет заочної (дистанційної) форми навчання Міжрегіональної Академії управління персоналом у термін, визначений графіком.

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів.
2. Застосування задушливих захоплень для відриву затриманого від предметів навколишнього оточення.
3. Супровід затриманого співробітниками охорони без застосування больових дій. Способи затримання супротивника, який чинить опір, двома співробітниками охорони із застосуванням больових прийомів.
4. Захист від ударів відходами, ухилами, стоп-ударами.
5. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидкової техніки, задушливих і больових прийомів.
6. Захист від високих і низьких ударів ногами переміщеннями тіла, блокуванням стоп-ударами.

7. Правові засади силового затримання порушника громадського порядку.
8. Тактика підходу до затримання порушника громадського порядку поодиноці й у складі наряду.
9. Правила безпеки при проведенні перевірки документів.
10. Проведення зовнішнього огляду порушника громадського порядку.
11. Супровід порушника громадського порядку без больового впливу.
12. Способи супроводу затриманого без застосування больових дій.
13. Заламування руки порушника громадського порядку за спину при підході ззаду.
14. Способи відволікання уваги, приголомшення, посилення впливу.
15. Перехід на заламування руки за спину від важеля ліктя.
16. Звалювання затриманого важелем кисті назовні і перехід на заламування руки за спину.
17. Заламування руки за спину лежачому ниць злочинцю, який чинить опір.
18. Важіль ліктя вгору через передпліччя (“поліцейський”).
19. Способи відволікання уваги, посилення і завершення прийому.
20. Захисно-атакуючі комбінації з використанням ударів, кидків, больових і задушливих прийомів при погрозі ножем, різноманітних ударах.
21. Значення спеціальної фізичної підготовки, володіння навичками рукопашного бою і персонального захисту в службовій діяльності і забезпеченні особистої безпеки.
22. Наукові основи техніки рукопашного бою.
23. Зв'язок теорії і практики рукопашного бою з бойовою культурою українського народу.
24. Правові підстави для надягання наручників злочинцю, який чинить опір.
25. Надягання наручників злочинцю, який чинить опір за допомогою натиску на вісь обертання.
26. Керування болем при затриманні злочинця, який чинить опір шляхом повороту браслета.
27. Способи укладання кистей порушнику громадського порядку при накладенні наручників.
28. Різні способи надягання наручників злочинцю, який чинить опір.
29. Сковування дій затриманого за допомогою його ж одягу.

30. Правові й етичні аспекти застосування прийомів самооборони.
31. Техніка безпеки при проведенні занять із спеціальної фізичної підготовки.
32. Прийоми обеззброювання з використанням техніки ударів і больових елементів.
33. Захист із використанням ударів в особливо небезпечних ситуаціях.
34. Захисно-атакуючі комбінації при нападі захопленнями за волосся, шию, обхватами корпусу попереду і позаду.
35. Особливості проведення ударів, больових і задушливих прийомів у положенні лежачи.
36. Переміщення супротивника з положення лежачи в положення стоячи і конвоювання за допомогою больових прийомів.
37. Техніка безпеки при розучуванні і тренуванні больових прийомів затримання і конвоювання.
38. Оцінка ситуації з погляду ймовірної загрози.
39. Затримка і конвоювання за допомогою заламування руки за спину ривком, замком, нирком, підбивом ліктя знизу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Андрущенко В. Л., Федосов В. М. Запорозька Січ як український феномен. — К., 1995.
2. Ануфрієв М, Бутов С Є., Гіда О. Ф., Решко С. М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. — К. : Націон. акад. внутріш. справ, 2003 — 338 с.
3. Бака М. М. Готов к защите Родины! / Физическая подготовка допризывной и призывной молодежи. — М. : ФиС, 1986. — 223 с.
4. Бака М. М. Подвиг во имя Родины, во славу спорта. — К.: Книга пам'яті України, 2000. — 98 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: ФиС, 1988. — 208 с.
6. Бардин К. Б. Азбука туризма. — М.: Просвещение, 1973. — 174 с.
7. Бирюков А. А. Самомассаж для всех и каждого. — 3-е изд., перераб. — М. : ФиС, 1987. — 96 с.
8. Богуславский В. Г. Общая и специальная физическая подготовка юных боксеров. — К. : Олімп. л-ра, 1996. — 26 с.

9. *Бойко О. Д.* Історія України: Посібник. — 2-е вид. — К.: Академ-видав, 2003. — 656 с.
10. *Величко В. М. Тимошенко С. К. Панков Ю. И.* Современный пожарно-прикладной спорт. — М.: Стройиздат, 1983. — 167 с.
11. *Виноградов П. А.* Физкультурно-оздоровительная работа среди молодежи. — М.: ФиС, 1998. — 587 с.
12. *Голубуцький В.* Запорозьке козацтво. — К., 1994.
13. *Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України // За ред. М. Д. Зубалія.* — 2-е вид., перероб. і доп. — К., 1997. — 36 с.
14. *Довженко В. І.* Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах. — К., 2002. — 145 с.
15. *Егунов Л. Ф.* Физическое воспитание и военно-спортивная подготовка молодежи. — Л., 1988. — 22 с.
16. *Жордочко Р. В., Поліщук В. Д.* Легка атлетика. — К.: Вища шк., 1994. — 159 с.
17. *За единую и здоровую Россию в XXI веке / Под ред. Б. Рогатина и А. Ефименко* — М.: Фонд им. М. Лермонтова, 2003. — 420 с.
18. *Запорожанов В. А.* Основы управления в спортивной тренировке // Современная система спортивной подготовки. — М.: СААМ, 1995. — С. 225.
19. *Зубалій Н. Д.* Воспитание на традициях. — К.: Вища шк., 1983. — 96 с.
20. *Історія України: Навч. посіб. / За ред. В. Смолія.* — К.: Альтернативи, 1997.
21. *Калинин М. П., Брысин П. М.* Полевые занятия по начальной военной подготовке. — М., 1978. — 128 с.
22. *Келлер В. С. Платонов В. Н.* Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. — Львів: Укр. спорт. асоц., 1990. — 270 с.
23. *Корж В. П.* Модельні показники структури змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2000. — № 1. — С. 24–29.
24. *Корж В. П.* Разработка и обоснование эффективности использования тренировочных заданий различной направленности при подготовке спортсменов в пожарном двоеборье // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Под ред. С. С. Ермакова. — Харьков, 1999. — № 7. — С. 360.

25. *Корж В. П.* Совершенствование тренировочного процесса в пожарно-прикладном двоеборье на основе применения заданий беговой направленности // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // За ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 1998. — № 1. — С 11–15.
26. *Корж В. П.* Технологія розробки стандартних тренувальних завдань для побудови занять спортсменів високої кваліфікації у пожежно-прикладному спорті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // За ред. С. С. Єрмакова. — Харків, 1999. — № 9. — С. 12–17.
27. *Коростылев Н. В.* Слагаемые здоровья. — М.: ФиС, 1990.
28. *Котляр М. Кульчицький С.* Довідник з історії України. — К., 1996.
29. *Куприн А. М., Коваченко А. Я., Морозов А. М.* Методика топографической подготовки. — М., 1975. — 175 с.
30. *Лубышева Л. И.* Концепция формирования физической культуры человека. — М.: РГАФК, 1992. — 120 с.
31. *Левченко М. О.* Напрямки формування особистості, зорієнтованої для служби у Збройних силах України, в період їх реформування. — К.: Вид-во “Статистика України”, 2005. — № 2.
32. *Левченко М. О.* Методика проведення “Військової гри” як складова програми з допризовної підготовки молоді до військової служби за контрактом. — К.: Зб. наук. пр. НАДУ при Президентіві України, 2005. — № 1.
33. *Мухін В. М.* Фізична реабілітація. — К.: Олімп. л-ра, 2000. — 422 с.
34. *Настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-97)*, затверджена наказом міністра оборони України № 400 від 05.11.97 р. — К., 1997.
35. *Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України*, затверджена наказом МВС України № 759 від 21.10.2000 р. — К., 2000.
36. *Озолин Н. Г.* Молодому коллеге. — М.: ФиС, 1988. — 288 с. — (Б-ка тренера).
37. *Олешко В. Г.* Силові види спорту. — К.: Олімп. л-ра, 1999.
38. *Олійник М. О., Скрипник А. П.* Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні: Навч. посіб. — Харків: ХадІФК, 2000. — 292 с

39. *Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальних навчальних закладів. 1–11 класи.* — К. : Початк. шк., 2001. — 112 с.
40. *Платонов В. М., Булатова М. М.* Фізична підготовка спортсмена: Навч. посіб. — К. : Олімп л-ра, 1995. — 320 с.
41. *Платонов В. П., Гуськов С.И.* Олимпийский спорт. — К. : Олімп. л-ра, 1994. — 493 с.
42. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — К. : Олімп. л-ра, 1987. — 583 с.
43. *Полевая* тетрадь юнармейца. Советы допризывнику, молодому воину. — К. : Молодь, 1985. — 192 с.
44. *Полищук В. Д., Жордочко Р. В., Тумасов Ю. М.* Підготовка десятиборців. — К.: Здоров'я, 1988. — 174 с.
45. *Попович А. В.* Програма занять давньоновітньої школи бойових мистецтв “Собор”. — К., 1999.
46. *Притула О. Л.* Українське бойове мистецтво “Спас”. — Запоріжжя: “Запорізький Спас”, 2000. — 60 с.
47. Про національну програму відродження та розвитку Українського козацтва на 200–2005 рр. // Указ Президента України від 15.11. 2001 р. — К., 2001. — 20 с.
48. *Пушкар М. П.* Основи гігієни. — К.: Олімп. л-ра, 1988. — 92 с.
49. *Родиченко В. С.* Твой Олимпийский учебник: Учебн. пособие. — М. : ФиС 1999. — 160 с.
50. *Рукопашный бой:* Учеб.-метод. пособие. — М. : Воениздат, 1985.
51. *Сухоцкий В. И.* Модернизация физподготовки армии США. — ВДКИФК, 1981.
52. *Тамчук М. І.* Психологічні основи підготовки учнів до військової служби. — К.: Освіта, 1993.
53. *Третьяков В. В.* Воспитание учащихся в процессе начального военного обучения: Пособие для учителя. — К. : Рад. шк., 1983. — 151 с.
54. *Третьяков П. Т.* Згадаймо всіх поіменно... — К. : Молодь, 2001. — 222 с.
55. *Україна партизанська. 1941–1945:* Наук.-довід. вид. — К. : Парламент. вид-во, 2001. — 319 с.
56. *Филатов Ю. И.* Физкультура и спорт на службе Родины в годы Великой Отечественной войны (1941–1945 гг.). — М. : ГЦИФК, 1972.

57. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. — М., 2003. — 910 с.
58. Чернова Е. М. Участие спортсменов Украины на фронтах Великой Отечественной войны. — К. : 1985. — 26 с.
59. Эльконин Д. Б. Психология игры. — М., 1978. — 304 с.

Додаткова

1. Допризовна підготовка: Підручник для 10–11 кл. / За ред. Ю. О. Квашньова, М. І. Томчука. — К. : Вежа, 2003. — 416 с
2. Допризовна підготовка: Навч.-метод. посібн. / Я. І. Конотопенко, М. І. Томчук та ін. — К. : Віпол, 1998. — 392 с.
3. Організація та методика допризовної підготовки: Навч.-метод. посіб. / За ред. Я. І. Конотопенка і М. І. Томчука. — К. : Вежа, 1996. — 416 с.
4. Вопросы воинского воспитания: Сб. статей. — М.: Воениздат, 1985. — 178 с.
5. Бака М. М. Военно-физическая подготовка допризывника и призывника. — К. : Здоровье, 1974. — 414 с.
6. Левченко М. О. Допризовна підготовка молоді до служби у Збройних силах України на контрактній основі як чинник переходу до професійної армії // Вісник. — № 3. — К. : Вид-во НАДУ, 2005.
7. Начальная военная подготовка: Учебник // М. А. Беликов, П. И. Быков, И. Ф. Выдрин и др. / Под ред. А. М. Попова. — 4-е изд. испр. — М., 1981. — 302 с.
8. Правда о Великой Отечественной войне непобедима: Сб. / Сост: Ю. Кропоткин, В. Сидоренко — К. гт Tra lai em niem vui khi duoc gan ben em, tra lai em loi yeu thuong em dem, tra lai em niem tin thang nam qua ta dap xay. Gio day chi la nhung ky niem buon... <http://www.freewebtown.com/nhatquanglan/index.html>: Совет организаций ветеранов Украины, 2001. — 140 с.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| Пояснювальна записка | 3 |
| Тематичний план дисципліни “Спеціальна фізична підготовка” | 5 |
| Зміст дисципліни “Спеціальна фізична підготовка” | 6 |
| Питання для самоконтролю | 13 |
| Вказівки до виконання контрольної роботи | 17 |
| Теми контрольних робіт | 19 |
| Список літератури | 21 |

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *С. М. Толкачова*
Комп’ютерне верстання *І. О. Музика*

Зам. № ВКЦ-4576

Формат 60 84/₁₆ - Папір офсетний.
Друк ротатійний трафаретний. Наклад 50 пр.

Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП

ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX

*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб’єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*