



Юридичний факультет
Міжнародний економіко-
гуманітарний
університет імені
академіка Степана Дем'янчука



СК Кордон

ПРОГРАМА КУРСУ «самозахист юриста»

Мета програми:

1. забезпечення фізичної і психологічної готовності студентів до виконання завдань шляхом гармонійного поєднання передових форм фізичної підготовки, особистої безпеки та застосування сили, удосконалення та постійне нарощування фізичних навантажень в системі занять масовим спортом;

2. формування навичок необхідних для нападу, виведення з ладу або затримання нападника, самозахисту від його нападу;

3. виховання впевненості у особистій безпеці та у своїх силах;

4. формування можливості швидкої та кваліфікованої домедичної допомоги потерпілому та нападнику, після заподіяння шкоди його здоров'ю.

№ п/п	Дата проведення заняття	Зміст заняття
1	06.02.2021 (Спортзал) 120 хв.	Дотримання заходів безпеки при проведенні занять: Заходи безпеки при проведенні занять з рукопашного бою.
2	09.02.2021 (Онлайн) 40 хв.	Виконання Тесту Купера на фізичну витривалість організму людини. Прямі не телескопічні удари руками.
3	13.02.2021 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Виконання ударів головою, удару коліном знизу вверху, удару “виделка пальців”, удару основою долоні, удару ліктем зверху вниз та зверху назовні, удару рукою прямо, збоку та знизу та захисту від них, удару каблуком зверху вниз по гомілковому сугаву, «футбольного» удару ногою, прямого удару ногою та захисту від нього.
4	16.02.2021 (Онлайн) 40 хв.	Ознайомлення та виконання комплексу вправ в поєднанні з ударами кінцівок які підвищують функціональні властивості людини.
5	20.02.2021 (Спортзал) 120 хв.	Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення. Звільнення від захвату за обидві руки спереду. Звільнення від захвату за одяг двома руками. Звільнення від захвату за шию спереду та ззаду.

		Звільнення від захвату за шию ліктевим згином збоку Звільнення від захвату корпусу руками ззаду.
6	23.02.2021 (Онлайн) 40 хв.	Комплекс виконання вправ № 1 по системі Табата.
7	27.02.2021 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них: 1. удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот); 2. удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар); 3. удосконалення техніки виконання серій ударів.; 4. тренування сутичок впритул – «нетелеграфічні» (швидкі) удари; 5. виконання вправ для удосконалення роботи ніг; 6. удосконалення техніки прийому «Прохід, протяжка руки».
8	02.03.2021 (Онлайн) 40 хв.	Порядок надання першої медичної допомоги: 1. порядок проведення штучного дихання та непрямого масажу серця 2. правила накладання ІПП. 3. правила використання аптечки індивідуальної. 4. види кровотеч. 5. пальцьове притискання. 6. правила накладання джгута.
9	06.03.2021 (Спортзал) 120 хв.	Призначення та властивості гумового кийка та порядок його застосування: 1. призначення та властивості гумового кийка. 2. порядок безпечного використання гумового кийка. 3. тренування у використанні гумового кийка.
10	09.03.2021 (Онлайн) 40 хв.	Комплекс виконання вправ для підвищення силової витривалості.
11	13.03.2021 (Спортзал) 120 хв.	Захист від холодної зброї. Обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї. 1. виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї . 2. підвищення впевненості в особистій безпеці.
12	16.03.2021 (Онлайн) 40 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.

13	20.03.2021 (Спортзал) 120 хв.	<p>Прийоми затримання. Порядок безпечного застосування наручників (спецзасіб «БР-2»), проведення обшуку правопорушників та конвоювання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. знати різні способи надівання наручників. 2. вміти правильно застосовувати наручники в різних умовах. 3. вміти правильно проводити обшук та конвоювання правопорушників.
14	23.03.2021 (Онлайн) 40 хв.	<p>Ознайомлення та виконання вправи «БУРШ». Її різновиди. Виконання ударів руками «Джеб», «Крос», «Хук», «Аперкот».</p>
15	27.03.2021 (Спортзал) 120 хв.	<p>Захист від холодної зброї. Обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї . 2. підвищення впевненості в особистій безпеці.
16	30.03.2021 (Онлайн) 40 хв.	<p>Комплекс виконання вправ № 2 по системі Табата.</p>
17	03.04.2021 (Спортзал) 120 хв.	<p>Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот); 2. удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар); 3. удосконалення техніки виконання серій ударів.; 4. тренування сутичок впритул – «нетелеграфічні» (швидкі) удари; 5. виконання вправ для удосконалення роботи ніг.; 6. удосконалення техніки прийому «Прохід, протяжка руки».
18	06.04.2021 (Онлайн) 40 хв.	<p>Силова підготовка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. віджимання різними способами; 2. підтягування на перекладині (для учнів з вагою понад 100 кг. виконується вправа «ривок гирі») 3. присідання; 4. качання пресу різними способами.
19	10.04.2021 (Спортзал) 120 хв.	<p>Прийоми затримання. Порядок безпечного застосування наручників та проведення обшуку правопорушників та конвоювання.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 1. знати різні способи надівання наручників. 2. вміти правильно застосовувати наручники в різних умовах. 3. вміти правильно проводити обшук та конвоювання правопорушників.
20	13.04.2021 (Онлайн) 40 хв.	Виконання Тесту Купера на фізичну витривалість організму людини. Прямі та кругові удари ногами.
21	17.04.2021 (Спортзал) 120 хв.	Захист від холодної зброї. Обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї. <ol style="list-style-type: none"> 1. виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі різними видами зброї. 2. підвищення впевненості в особистій безпеці.
22	20.04.2021 (Онлайн) 40 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу
23	24.04.2021 (Спортзал) 120 хв.	Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення. <ol style="list-style-type: none"> 1. Звільнення від захвату за обидві руки спереду. 2. Звільнення від захвату за одяг двома руками. 3. Звільнення від захвату за шию спереду та ззаду. 4. Звільнення від захвату за шию ліктевим згином збоку 5. Звільнення від захвату корпусу руками ззаду.
24	27.04.2021 (Онлайн) 40 хв.	Комплекс виконання вправ № 3 по системі Табата.
25	01.05.2021 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. <ol style="list-style-type: none"> 1. удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот); 2. удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар); 3. удосконалення техніки виконання серій ударів.; 4. тренування сутичок впритул – «нетелеграфічні» (швидкі) удари; 5. виконання вправ для удосконалення роботи ніг.; 6. удосконалення техніки прийому «Прохід, протяжка руки».
26	04-05.05.2021 кваліфікаційний іспит 240 хв.	Визначення та оцінка індивідуальної фізичної підготовленості персоналу та рівня засвоєння ним навчальної програми.

Тривалість курсу: 38 годин, з яких 26 годин занять у спортивному залі, 8 годин занять в режимі онлайн та 4 годин – кваліфікаційний іспит.

За результатами проходження курсу, студенти, які успішно склали атестаційний іспит отримують СЕРТИФІКАТ.

**Юридичний факультет
Міжнародного економіко-гуманітарного університету
імені академіка Степана Дем'янчука**

Спортивний клуб «Кордон»