



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



СК Кордон

ПРОГРАМА КУРСУ «самозахист юриста» II рівень

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	01.10.2021 (Спортзал) 120 хв.	Дотримання заходів безпеки при проведенні занять: Заходи безпеки при проведенні занять з рукопашного бою, застосування холодної та вогнепальної зброї. Організаційні питання.
2	06.10.2021 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Виконання ударів руками (прямий, боковий, удар знизу), виконання ударів ногами (прямий удар ногою, бокові удари ногами із ззовні в середину, зсередини назовні). Поєднання зазначених ударів у зв'язки.
3	09.10.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №1 на фізичну витривалість організму людини на час.
4	13.10.2021 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Виконання ударів головою, удару коліном знизу в верх, удару «виделка пальців», удару основою долоні, ударів руками (прямий, боковий, удар знизу), ударів ногами (прямий удар ногою, бокові удари ногами із ззовні в середину, зсередини назовні), удару ліктем зверху вниз та зверху назовні, удару каблуком зверху вниз по гомілковому суглобі, «футбольного» удару ногою, прямого удару ногою та захисту від вказаних ударів.

5	16.10.2021 (Онлайн) 30 хв.	Комплекс виконання вправ № 1 по системі Табата.
6	20.10.2021 (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.
7	23.10.2021 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
8	27.10.2021 (Спортзал) 120 хв.	Порядок надання першої домедичної 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	30.10.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №2 на фізичну витривалість організму людини на час.
10	03.11.2021 (Спортзал) 120 хв.	Прийоми затримання. Порядок безпечного застосування наручників та проведення обшуку правопорушників та конвоювання. 1. Способи надівання спецзасобу «БР-2» (наручників); 2. Правильне застосовувати спецзасобу «БР-2» в різних умовах; 3. Правильне проведення обшуку та конвоювання правопорушників.
11	06.11.2021 (Онлайн) 30 хв.	Комплекс виконання вправ № 2 по системі Табата.
12	10.11.2021 (Спортзал) 120 хв.	Призначення та властивості спецзасобу (ІІГ) гумового кийка та порядок його застосування: 1. Призначення та властивості гумового кийка; 2. Порядок безпечного використання гумового кийка; 3. Тренування у використанні гумового кийка.

13	13.11.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №3 на фізичну витривалість організму людини на час.
14	17.11.2021 (Спортзал) 120 хв.	Захист від загрози застосування вогнепальної зброї. Обеззброювання противника при загрозі різними видами вогнепальної зброї. 1. Виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі різними видами вогнепальної зброї; 2. Підвищення впевненості в особистій безпеці.
15	20.11.2021 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
16	24.11.2021 (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.
17	27.11.2021 (Онлайн) 30 хв.	Комплекс виконання вправ № 2 по системі Табата.
18	01.12.2021 (Спортзал) 120 хв.	Захист від ударів палицею, трубою, биткою. Обеззброювання противника при загрозі зазначеною зброєю. 1. Виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі нанесення ударів палицею, трубою, биткою; 2. Підвищення впевненості в особистій безпеці.
19	04.12.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №4 на фізичну витривалість організму людини на час.
20	08.12.2021 (Спортзал) 120 хв.	Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення. 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.

21	11.12.2021 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
22	15.12.2021 (Спортзал) 120 хв.	Силова підготовка: 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.
23	11.12.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №5 на фізичну витривалість організму людини на час.
24	15.12.2021 (Спортзал) 120 хв.	Порядок надання першої домедичної допомоги: 1. При ножових пораненнях; 2. При вогнепальних пораненнях.
25	18.12.2021 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №6 на фізичну витривалість організму людини на час.
26	22.12.2021 (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».
27	25.12.2021 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
28	29.12.2021 (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, ударів руками (прямий, боковий, удар знизу), ударів ногами (прямий удар ногою, бокові удари ногами із ззовні в середину, зсередини назовні), удару ліктем зверху вниз та зверху назовні, удару каблуком зверху вниз по

		гомільковому суглобі, «футбольного» удару ногою, прямого удару ногою та захисту від вказаних ударів. Відпрацювання зв'язок зазначених ударів.
29	02.02.2022 (Спортзал) 120 хв.	Ознайомлення та виконання вправи «ББОРПШ». Її різновиди. Виконання ударів руками «Джеб», «Крос», «Хук», «Аперкот» та захисту від них «ухилення», «нирок».
30	05.02.2022 (аудиторія) 60 хв.	Вивчення матеріальної частини вогнепальної зброї, спеціальних засобів, правил поводження з нею та її застосування: основи правових знань.
31	09.02.2022 (Спортзал) 120 хв.	Прийоми затримання. Порядок безпечного застосування спецзасобу «БР-2» наручників, проведення обшуку правопорушників та конвоювання. 1. Подання команд під час парного та одноособового затримання осіб; 2. Затримання осіб, які перебувають в міжнародному розшуку; 3. Правильне застосування спецзасобу «БР-2» до правопорушника у положенні «стоячи», «лежачи», «сидячи».
32	12.02.2022 (Стрілецький тир) 60 хв.	Вивчення матеріальної частини вогнепальної зброї, спеціальних засобів, правил поводження з нею та її застосування: спеціальна підготовка.
33	16.02.2022 (Спортзал) 120 хв.	Захист від холодної зброї. Обеззброювання противника при загрозі різними видами холодної зброї. 1. Виконання прийомів обеззброювання противника при загрозі різними видами холодної зброї; 2. Підвищення впевненості в особистій безпеці.
34	19.02.2022 (Стрілецький тир) 240 хв.	Вивчення матеріальної частини вогнепальної зброї, спеціальних засобів, правил поводження з нею та її застосування: вогнева підготовка.
35	23.02.2022 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Відпрацювання ударів руками та ногами у бойових зв'язках під час спарингів.

36	26.02.2022 (Стрілецький тир) 240 хв.	Вивчення матеріальної частини вогнепальної зброї, спеціальних засобів, правил поводження з нею та її застосування: вогнева підготовка.
37	02.03.2022 (Спортзал) 120 хв.	Силова підготовка: 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.
38	05.03.2022 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
39	09.03.2022 (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».
40	12.03.2022 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №7 на фізичну витривалість організму людини на час.
41	16.03.2022 (Спортзал) 120 хв.	Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення. 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; Звільнення від захвату корпусу руками ззаду.
42	19.03.2022 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №8 на фізичну витривалість організму людини на час.
43	23.03.2022 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них: 1. Удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот);

		<p>2. Удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар);</p> <p>3. Удосконалення техніки виконання серій ударів;</p> <p>4. Тренування сутичок впритул – «нетелеграфічні» (швидкі) удари;</p> <p>5. Виконання вправ для удосконалення роботи ніг;</p> <p>6. Удосконалення техніки прийому «Прохід, протяжка руки».</p>
44	26.03.2022 (Онлайн) 30 хв.	Комплекс виконання вправ № 1 по системі Табата.
45	30.03.2022 (Спортзал) 120 хв.	Тактика самозахисту. Ухилення від ударів руками. Блокування ударів ногами.
46	02.04.2022 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №9 на фізичну витривалість організму людини на час.
47	06.04.2022 (Спортзал) 120 хв.	<p>Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення.</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот);</p> <p>2. Удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар);</p> <p>3. Удосконалення техніки виконання серій ударів;</p> <p>4. Звільнення від захвату за обидві руки спереду;</p> <p>5. Звільнення від захвату за одяг двома руками;</p> <p>6. Звільнення від захвату за шию спереду та ззаду;</p> <p>7. Звільнення від захвату за шию ліктевим згином збоку;</p> <p>8. Звільнення від захвату корпусу руками ззаду.</p>
48	09.04.2022 (Онлайн) 30 хв.	Комплекс виконання вправ № 2 по системі Табата.
49	13.04.2022 (Спортзал) 120 хв.	<p>Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них:</p> <p>1. Удосконалення техніки виконання ударів руками на відстані (джеб, крос, хук, аперкот);</p> <p>2. Удосконалення техніки у виконання ударів ногами (удар гомілкою, фронтальний удар);</p> <p>3. Удосконалення техніки виконання серій ударів;</p> <p>4. Тренування сутичок впритул – «нетелеграфічні» (швидкі) удари;</p> <p>5. Виконання вправ для удосконалення роботи ніг;</p>

		6. Удосконалення техніки прийому «Прохід, протяжка руки».
50	16.04.2022 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
51	20.04.2022 (Спортзал) 120 хв.	Звільнення від захватів. Виконання прийомів звільнення. 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.
52	23.04.2022 (Онлайн) 30 хв.	Виконання Тесту Купера №10 на фізичну витривалість організму людини на час.
53	27.04.2022 (Спортзал) 120 хв.	Захист від вогнепальної та 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.
54	30.04.2022 (Онлайн) 30 хв.	Кросфіт - круговий тренінг, який визначається виконанням конкретного комплексу завдань за найменший проміжок часу.
55	04.05.2022 (Спортзал) 120 хв.	Прийоми затримання. Порядок безпечного застосування спецзасобу «БР-2» наручників, проведення обшуку правопорушників та конвоювання. 1. Різні способи надівання наручників; 2. Правильне застосування спецзасобу «БР-2» в різних умовах; 3. Правильне проведення обшуку та конвоювання правопорушників.
56	07.05.2022 (Онлайн) 30 хв.	Тактика самозахисту. Основні удари кінцівками та захист від них. Виконання ударів головою, удару коліном знизу вверху, удару «виделка пальців», удару основою долоні, ударів руками (прямий, боковий, удар знизу), ударів ногами (прямий удар ногою, бокові удари ногами із ззовні в середину, зсередини назовні), удару ліктем зверху вниз та

		зверху назовні, удару каблуком зверху вниз по гомілковому суглобі, «футбольного» удару ногою, прямого удару ногою та захисту від вказаних ударів. Відпрацювання зв'язок зазначених ударів.
57	11.05.2022 (Спортзал) 240 хв.	Визначення та оцінка індивідуальної фізичної підготовленості персоналу та рівня засвоєння ним навчальної програми.

Тривалість курсу: 83 години 30 хвилин, з яких 58 годин занять у спортивному залі, 11 годин 30 хвилин занять в режимі онлайн, 9 годин у стрілецькому тирі, 1 година в аудиторії 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»