

Силабус курсу

Фізична підготовка та навички самозахисту

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 26 Цивільна безпека

Спеціальність – 262 Правоохоронна діяльність

Освітньо-професійна програма - «Економічна безпека та фінансові розслідування»

Дні занять:

Консультації:

Рік навчання: I. Семестр: I, II.

Кількість кредитів: 6. Мова викладання: українська.

Керівник курсу

в.о. зав. кафедри фізичної реабілітації і спорту, доцент, к.б.н.
Наталія БЕЗПАЛОВА.

Контактна інформація n.bezpalova@wunu.edu.ua

Опис дисципліни

«Фізична підготовка та навички самозахисту» є дисципліною, яка сприяє підготовці фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Студенти отримують теоретичні знання і практичні навички в сфері фізичної підготовки та навичок самозахисту. Фахівці у сфері фізичної підготовки та навичок самозахисту володіють знаннями щодо формування ідеології «служіння народові», виховання неухильної поваги до закону, дотримання законності у всіх формах правоохоронної діяльності, відповідальності за порушення прав і свобод людини і громадянина в державі. По завершенню вивчення дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту» студенти будуть підготовленими фахівцями Національної поліції із сформованими системними знаннями з теоретичних і первинних практичних вмінь, щодо застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб.

Структура курсу

Години (лек./прак.)	Тема	Результати виконання	Завдання
/6	Тема 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.	Нормативні документи, що врегулюють організацію службової та фізичної підготовки в підрозділах поліції. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки. Методичні принципи фізичної підготовки. Навантаження та його регулювання під час виконання фізичних вправ. Засоби та методи фізичної підготовки. Фізичні якості та методика їх розвитку. Зміст і класифікація прийомів фізичного впливу. Методика вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу.	Кейсове завдання
/6	Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.	Організація та методика проведення різних форм фізичної підготовки (планові навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, тренування перед заступанням на службу, планові навчальні заняття, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та тренування у спортивних секціях). Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Попередження травматизму. Самостраховка партнера при виконанні прийомів фізичного впливу.	Поточне тестування Поточний контроль
/6	Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.	Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с—для поодиноких рухів, до 10–15 с—для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: –біг з	Поточне тестування Поточний контроль

		<p>високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60м з граничною швидкістю попрямі, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від</p> <p>7максимальних зусиль до бігу за інерцієютанавпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправидля розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених йускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.</p>	
/6	Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	<p>Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ –від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.</p>	<p>Поточне тестування</p> <p>Поточний контроль</p>

/6	Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей	До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями(штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.	Поточне тестування Поточний контроль
/6	Тема 6. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень	Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахілесового сухожилля, защеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу. Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника. Звільнення від захоплень за тулуб, одяг та кінцівки.	Поточне тестування Поточний контроль

/ 6	Тема 7. захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).	Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком. захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця. захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту.	Поточне тестування Поточний контроль
/ 6	Тема 8. захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.	захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини. взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.	Поточне тестування Поточний контроль
/ 6	Тема 9. Обеззброєння та силове затримання правопорушника.	Обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків. Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею. Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо.	Поточне тестування Поточний контроль
/ 6	Тема 10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.	Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу або погрози застосування вогнепальної зброї лежачи долілиць, стоячи. Прийоми зв'язування. взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків, зв'язування. Поверхнева перевірка	Поточне тестування Поточний контроль

		особи в положенні стоячи, лежачи.	
/ 60			

РЕКОМЕНДОВАНІ ДжЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основні

1. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014р. No1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556->
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016р. No50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260>
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013р. No344/2013. URL: 4. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017р. No2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.6>.

Додаткові

1. Ануфрієв М. І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / за заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва, Є.М. Моїсеєва. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії зброєному супротивнику, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. No 1 (13). С.81–91.
3. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524
4. Бондаренко В.В., Магльований А.В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 4(59) 15. С. 47–50. (Серія No15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).
5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ: Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48
6. Бутов С.Є., Кисленко Д.П., Ємчук О.І., Решко С.М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2014. 69 с.
7. Бутов С.Є., Кисленко Д.П., Решко С.М., Ємчук О.І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: НАВС, 2014. 104 с.
8. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа) : навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2011. 94 с.
9. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання : навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2011. 160 с.
10. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб. / [кол. авт.: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ: НАВС, 2013. 108 с.
11. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною

підготовкою і спортом : фонд.лекція / [І.П.Закорко, О.В.Журавель, Ю.В.Логвіненко та ін.]. Київ: Знання України, 2010. 27 с.

12.Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод.посіб. / [С.І.Жевага, К.В.Пронтенко, С.М.Безпалійта ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.11.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1.<https://www.naiou.kiev.ua/news/pitan-diyalnosti-shhodo-protidiyi-vil-infekciyi/snidu-ta-znizhennya-profesijnih-rizikiv.html>2.www.uni-sport.edu.ua

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-20 балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування (наприклад, програма MOODLE).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Підсумковий бал (за 100-бальною шкалою) з дисципліни визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2 (ректорська контрольна робота)	Заліковий модуль 3 (підсумкова оцінка за КПІЗ)	Разом
30%	40%	30%	1 семестр 100%
<p>1. Здача нормативів (2теми по 15 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів (пит.1. – 35 балів; пит.2.– 35 балів).</p>	<p>1. Оцінювання самостійної підготовки за результатами основ фізичної підготовки та навиків самозахисту в рамках освітньої програми на основі сформованої тематики, що охоплює курс дисципліни за відповідний семестр (40 балів) 2. Контрольно- підсумкове завдання робота (5 тем по 12 балів):= 60 балів</p>	<p>1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни за відповідний семестр) – макс. 80 балів</p>	
30%	40%	30%	2 семестр 100%
<p>1. Здача нормативів (2теми по 15 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів (пит.1. – 35 балів; пит.2.– 35 балів).</p>	<p>1. Оцінювання самостійної підготовки за результатами основ фізичної підготовки та навиків самозахисту в рамках освітньої програми</p>	<p>1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни за відповідний семестр) –</p>	

	на основі сформованої тематики, що охоплює курс дисципліни за відповідний семестр (40 балів) 2. Контрольно-підсумкове завдання робота (5 теми по 12 балів):= 60 балів	макс. 80 балів	
--	--	----------------	--

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре	4		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4		C	добре
64 – 74	задовільно	3		D	задовільно
60 – 63	задовільно	3		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни