

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. декана юридичного факультету

Надія МОСКАЛЮК

“ 31 ”

08



ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з

науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

“ 31 ”

2023



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

**“ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА
НАВИКИ САМОЗАХИСТУ”**

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 26 Цивільна безпека

Спеціальність — 262 “Правоохоронна діяльність”

Освітньо-професійна програма – Економічна безпека та фінансові розслідування

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання/ факультет	Курс	Семестр	Лекції	Практ.	ІРС	Тренінг, КПІ 3	СРС	Разом	Екзамен, залік
Денна	1	1,2	-	60	4	8	108	180	залік, 1,2

31.08.2023
[Signature]

Тернопіль: ЗУНУ, 2023

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 26 Цивільна безпека, спеціальності 262 Правоохоронна діяльність, освітньо-професійної програми Економічна безпека та фінансові розслідування, затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 10 від 26.06.2023 р.

Робочу програму склала доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту, доцент, к.б.н. Наталія Безпалова

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 28.08.2023 р.

Завідувач кафедри



Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності правоохоронна діяльність, протокол № 1 від 30.08.2023 р.

Керівник групи
забезпечення спеціальності



Ніна РОГАТИНСЬКА

Гарант ОП



Андрій ДЗЮРБЕЛЬ

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

“ Фізична підготовка та навички самозахисту ”

1. Опис дисципліни

“ Фізична підготовка та навички самозахисту ”

Дисципліна “ Фізична підготовка та навички самозахисту ”	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 6: 1 сем. – 3 2 сем. - 3	Галузь знань: 26 Цивільна безпека	Нормативна дисципліна циклу професійної підготовки, мова навчання українська
Кількість залікових модулів – 6: 1 сем. – 3 2 сем. - 3	Спеціальність 262 Правоохоронна діяльність <i>ОП Економічна безпека та фінансові розслідування</i>	Рік підготовки: <i>денна – 1</i> Семестр: <i>денна – 1,2</i>
Кількість змістовних модулів – 4: 1 сем. – 2 2 сем. – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Лекції: - Практичні заняття: <i>Денна – 60 год.:</i> <i>1 семестр – 30 год.</i> <i>1 семестр – 30 год.</i>
Загальна кількість годин – 180: 1 сем. – 90 год. 2 сем. – 90 год.		Самостійна робота – <i>108 год. :</i> <i>1 семестр – 54 год.</i> <i>1 семестр – 54 год.</i> Тренінг, КПІЗ – <i>8 год.:</i> <i>1 семестр – 4 год.</i> <i>1 семестр – 4 год.</i> Індивідуальна робота – <i>4 год.:</i> <i>1 семестр – 2 год.</i> <i>1 семестр – 2 год.</i>
Тижневих годин: 12 год. з них аудиторних – 5 год.		Вид підсумкового контролю – залік <i>1 семестр</i> - залік <i>2 семестр</i>

2. Мета й завдання дисципліни

“ Фізична підготовка та навички самозахисту ”

2.1. Мета навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту» полягає в формуванні системних знань 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.

2.2.Завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»:

1. Формування спеціальних знань, умінь і навичок з основ фізичного самозахисту.
2. Виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах.
3. Систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях.
4. Оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

2.3.Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

Здатність приймати обґрунтовані рішення

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

2.4. Результати навчання.

Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення

Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, на

копичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

3. Програма навчальної дисципліни Фізична підготовка та навички самозахисту

Змістовний модуль 1. Основи фізичної підготовки працівників у сфері правоохоронної діяльності

ТЕМА 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.

Нормативні документи, що регламентують 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.

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.

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 високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю попрямії, 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 7 максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

ТЕМА 4. Засоби розвитку витривалості.

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.

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, гири), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій навиків самозахисту

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.

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

ТЕМА 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.

Захист у разі загрози ножем уприутул, спереду, зі спини. Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

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.

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 особи в положенні стоячи, лежачи.

4. Структура залікового кредиту дисципліни

Фізична підготовка та навиків самозахисту

	Кількість годин					
	Лекції	Прак-тичні заняття	Самостійна робота	Тренінг, КПЗ	Індивідуальна робота	Контрольні заходи
1 семестр						
Змістовний модуль 1. Основи фізичної підготовки працівників у сфері правоохоронної діяльності						
Тема 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.		6	10	4		Опитування
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи		6	10		1	Поточне тестування Поточний

поліцейського хортингу.						контроль
Змістовний модуль 2. Засоби розвитку						
Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.		6	10			Поточне тестування Поточний контроль
Тема 4. Засоби розвитку витривалості		6	10		1	Поточне тестування Поточний контроль
Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей		6	14			Поточне тестування Поточний контроль
Разом за 1 сем.		30	54	4	2	
2 семестр						
Змістовний модуль 3. Організаційний інструментарій навиків самозахисту						
Тема 6. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень		6	10		1	Поточне тестування Поточний контроль
Тема 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).		6	10			Поточне тестування Поточний контроль
Змістовний модуль 4. Захисні дії						
Тема 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю		6	10		4	Поточне тестування Поточний контроль
Тема 9. Обеззброєння та силове затримання правопорушника.		6	10			Поточне тестування Поточний контроль
Тема 10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.		6	14		1	Поточне тестування Поточний контроль
Разом за 2 сем.	-	30	54	4	2	
Разом	-	60	108	8	4	

5. Тематика практичних занять Фізична підготовка та навички самозахисту

Змістовний модуль 1. Основи фізичної підготовки працівників у сфері правоохоронної діяльності

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.

Мета: розуміння змісту і видів фізичної підготовки

Навчальні питання:

1. Навантаження та його регулювання при виконанні фізичних вправ

2. Засоби фізичної підготовки

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.

Мета: розуміння методики 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)

Навчальні питання:

1. 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).

2. Методи фізичної підготовки

3. Фізичні якості та методика їх.

4. Самостраховка партнера при виконанні прийомів фізичного впливу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей

Мета: розуміння розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю

1. Лекція-тренінг щодо 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 високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю попрямої, 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

7 максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20% від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Засоби розвитку витривалості

Мета: розуміння основ розвитку витривалості

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.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей

Мета: розуміння основним розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей

Навчальні питання:

1. Засоби розвитку швидкісних якостей.

2. Засоби розвитку витривалості.

3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.

5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.

Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій навиків самозахисту

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень

Мета: розуміння особливостей реагування працівників поліції під час затримання правопорушника

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Больові прийоми у стійці: загин руки за спину при підході спереду та ззаду.
3. Методика вивчення та удосконалення больових прийомів у стійці.
4. Звільнення від захоплень та обхоплень за тулуб, одяг, кінцівки.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).

Мета: вироблення навичок захисту від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення захисних дій від удару ножем зверху, з низу, тичком.
3. Удосконалення захисних дій від удару ножем з боку, на відліх.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю

Мета: вироблення навичок використання сучасних інтегрованих інформаційних систем захисту в разі погрози вогнепальною зброєю

1. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини.
2. Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9. Обеззброєння та силове затримання правопорушника.

Мета: формування навичок обеззброєння та силове затримання правопорушника.

Обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки

Мета: розуміння особливостей надягання кайданків та поверхневої перевірки

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу.
3. Методика навчання та вдосконалення прийомів зв'язування. Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків, зв'язування. Поверхнева перевірка особи в положенні стоячи, лежачи.

6. Комплексне практичне індивідуальне завдання

Варіанти КПЗ з дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»

Комплексне практичне індивідуальне завдання (КПЗ) – це вид індивідуальної позааудиторної роботи студента, метою якого є самостійне вивчення частини програмного матеріалу, систематизація, поглиблення, узагальнення, закріплення та практичне застосування знань студента з навчального курсу та розвиток навичок самостійної роботи. КПЗ – це завершена практична робота в межах навчальної програми курсу, яка виконується на основі знань, умінь та навичок, отриманих у процесі лекційних, практичних занять. КПЗ видається

студенту у перші два тижні навчання та виконується впродовж семестру, відповідно до встановлених графіків, дотримання яких є необхідною умовою допуску до здачі змістових модулів. Для контролю за виконанням КПЗ студент веде робочий зошит. КПЗ оцінюється за стобальною шкалою і складає 15-20 % підсумкового бала з дисципліни

6.1. Теоретична складова

Наукова доповідь (презентація) з теми(на вибір із пропонованої тематики).

1. Засоби розвитку швидкісних якостей.
2. Засоби розвитку витривалості.
3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.
4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.
5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.
6. Проблеми та питання загальної фізичної підготовки.

6.2. Практична складова

1. Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба лежачи чи стоячи.
2. Вправи для планового переходу в робочий стан, які нефорсовано активізують кровообіг в крупних м'язових групах нижніх кінцівок і тазової області: наприклад повільні присідання чи почергове розтягування ногами гумового амортизатора тощо.
3. Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
4. Вправи загального чи регіонального впливу з вираженими, але немаксимальними м'язовими зусиллями, наприклад віджимання в упорі лежачи. Вправи на силу чергуються з вправами на гнучкість і розслаблення.
5. Серія «на розтягування» наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.
6. Вправи циклічного характеру, що активізують функції дихальної і серцево-судинної системи в рамках аеробного режиму, наприклад серійні підскоки на місці, що викликають збільшення ЧСС до 140-15-уд/хв.

7. Самостійна робота студентів

Розвиток фізичних якостей.

Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100м, біг на 1000м, човниковий біг 10x10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа.

Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень.

Виконувати больові та задушливі прийоми за розподілами: а) захват з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 1800, перекиду, долання перешкоди тощо): по 3-4 рази з кожної руки. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників –обшук –підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Тематика самостійної роботи студентів

Тематика	Годин ДФ
----------	-------------

Тема 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.	10
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.	10
Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.	10
Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	10
Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей	14
Тема 6. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень	10
Тема 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).	10
Тема 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.	10
Тема 9. Обеззброєння та силове затримання правопорушника.	10
Тема 10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.	14
Всього	108

8. Тренінг з дисципліни Організація і проведення тренінгу

Тренінг (англ. training) — це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train — виховувати, навчати) — комплекс вправ для тренування в чому-небудь. Тренування — система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя

Порядок проведення тренінгу

Вступна частина проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття. • Організаційна частина полягає у створенні робочого настрою у колективі студентів, визначенні правил проведення тренінгового заняття. Можлива наявність роздаткового матеріалу у вигляді таблиць, бланків документів. •

Практична частина реалізується шляхом виконання завдань у групах студентів з певних проблемних питань теми тренінгового заняття.

• Підведення підсумків. Обговорюються результати виконання завдань у групах. Обмін думками з питань, які виносились на тренінгові заняття.

Тематика тренінгу:

1. Небезпечні ситуації.
2. Будь обережний з чужими.
3. Перевищення меж необхідної оборони та перевищення повноважень працівника поліції під час застосування фізичної сили

9. Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

9.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності

1. За джерелом інформації:

- словесні: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних

інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;

- наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- практичні: вправи.

2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3. За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4. За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

9.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

Методи стимулювання інтересу до навчання: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

10. Критерії, форми поточного та підсумкового контролю

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 КППЗ)	Разом
30%	40%	30%	1 семестр 100%
1. Здача нормативів (2теми по 15 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів (пит.1. – 35 балів; пит.2.– 35 балів).	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	1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни за відповідний семестр) – макс. 80 балів	
30%	40%	30%	2 семестр 100%
1. Здача нормативів (2теми по 15 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів	1. Оцінювання самостійної підготовки за результатами основ фізичної підготовки та навиків	1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної	

(пит.1. – 35 балів; пит.2.– 35 балів).	самозахисту в рамках освітньої програми 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	дисципліни за відповідний семестр) – 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

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

№ п/п	Найменування	Номер теми
1	проектор, інтерактивна дошка, фломастери до неї, приміщення з доступом до Інтернету	1-10
2	приміщення тиру та спортивного комплексу ЮФ ЗУНУ спеціалізований кабінет №111а, переносна дошка з відривними листами паперу	1-10

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014р. №1556-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. №50. 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: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/20>

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 протиборства із супротивником, 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. Безпалій та ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с. 11.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

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