

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. декана юридичного факультету

Надія МОСКАЛЮК

“ ” _____ 2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

“ ” _____ 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ:

«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»*»

кафедра фізичної реабілітації і спорту

Форма навчання	курс	семестр	лекції	практ.	ірс	Тренінг кпіз	сам.робота	разом	Залік (сем.)
ДЕННА	2	3, 4	-----	36	2	6	16	180	3, 4

31.08.2023
[Signature]

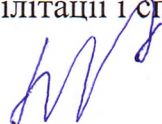
Тернопіль - 2023

Робоча програма з дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262» Правоохоронна діяльність», затвердженої Вченою Радою ЗУНУ (протокол № 9 від 15 червня 2022 р)

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

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної реабілітації і спорту, протокол № 1 від 29.08 2023 р.

Завідувач кафедри фізичної реабілітації і спорту
– к.п.н., доцент

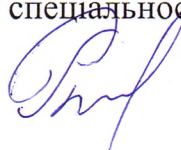


Роман ГАХ

Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності, правоохоронна діяльність, протокол № 1 від 30.08. 2023 р.

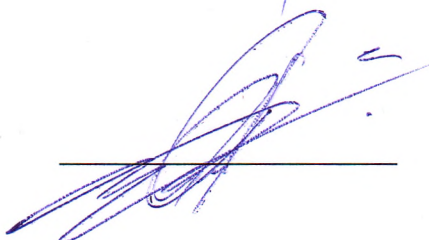
Голова групи забезпечення спеціальності

д.ю.н., доцент



Ніна РОГАТИНСЬКА

–Гарант ОП



Андрій ДЗЮРБЕЛЬ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Загальний обсяг кредитів – 2	Галузь знань 26 – Цивільна безпека	Статус дисципліни нормативна
	Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»	
Залікових модулів – 3	Ступінь вищої освіти – бакалавр	Мова навчання українська
Змістових модулів – 1		Рік підготовки: 2-й
Тижневих годин – 2 аудиторних – 5 год.		Семестр 3-й, 4-й
		Практичні 36 год.
		Тренінг, КПЗ 6 год.
		Самостійна робота 16 год.
		Індивідуальні завдання: 2 год.
		Вид семестрового контролю: залік

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Мета вивчення дисципліни.

Метою навчальної дисципліни є підготовка фізично розвинутого офіцера поліції, який спроможний витримувати великі фізичні навантаження та психологічну напруженість і вирішувати завдання, які виникають у процесі служби, прищеплення звички до самостійних систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

2.2. Завдання вивчення дисципліни.

Завданнями навчальної дисципліни загальні та спеціальні.

1) загальні завдання фізичної підготовки:

- формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;
- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;
- оволодіння уміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань під час служби;
- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;
- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;
- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;
- опанування теоретичними знаннями та практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.

2) спеціальні завдання фізичної підготовки:

- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;
- розвиток спеціальної витривалості, швидкості, сили та координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, в тому числі з подолання природних та штучних перешкод;
- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;

- виховання винахідливості, сміливості, наполегливості та високого рівня психологічної стійкості під час вирішення службових завдань.

2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни. Кожен студент повинен отримати певний набір компетентностей, формування яких здійснюється через результати навчання. Результати навчання повинні формулюватися таким чином, щоб досягати однієї чи декількох перерахованих нижче компетентностей:

- загальні компетентності:

* здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

* здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

* здатність приймати обґрунтовані рішення;

- спеціальні компетентності:

* здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядку.

2.4. Передумови для вивчення дисципліни.

- «Етичні норми діяльності поліцейського»;

- «Професійно-психологічна підготовка правоохоронця»;

- «Основи тактичної медицини».

2.5. 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, накопичення 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

III семестр

Змістовний модуль 1

Тема № 1. Легка атлетика.

1.1. «Фізична підготовка в системі МВС України».

Дане заняття розкриває документи, мету, завдання, зміст, засоби і форми організації фізичної підготовки в системі МВС України, а також у Західноукраїнському національному університеті, порядок застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальність за нього.

1.2. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, вправ для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, маршкідків у складі підрозділу, вправ із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольних вправ. Заняття проводяться як в спортивній формі, так і в спеціальній формі та повному спорядженні.

Тема № 2. Гімнастика.

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення загально розвиваючих вправ, спеціальних вправ, стройових прийомів, комплексів вільних вправ, вправ на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправ з гирями, вправ на гімнастичних снарядах, опорних і безопорних стрибків, вправ з гімнастичним інвентарем, вправ на тренажерах, вправ в парах, естафет, комплексних тренувань та контрольних вправ.

Тема № 3. Подолання перешкод.

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силової витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смузї перешкод.

Змістовний модуль 2

Тема № 4. Спеціальні підготовчі вправи.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

Тема № 5. Кидки та прийоми боротьби лежачі.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення стойок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

IV семестр

Змістовний модуль 1

Тема №6. Удари та захист від ударів.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення уразливих точок людини, бойових стойок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 7. Способи затримання.

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв'язування, проведення поверхневої перевірки та конвоювання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 8. Звільнення від захватів та обхватів.

Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах,

розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Змістовний модуль 2

Тема № 9. Захист від загрози холодною зброєю.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножем, або підручними предметами прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 10. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спину, поперек), збоку (у голову, тулуб), від загрози правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського, або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 11. Способи взаємодопомоги.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Зміст занять: вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, удушуючих прийомів в різних умовах, при підході спереду, збоку, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 12. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.

Заняття спрямовані на формування знань вмінь та навичок розв'язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при

несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА НАВИКИ САМОЗАХИСТУ»

Тема	Кількість годин			
	Практичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Контрольні заходи
ІІІ семестр				
Змістовний модуль І				
Тема № 1. Легка атлетика. 1.1. «Фізична підготовка в системі МВС України». Дане заняття розкриває документи, мету, завдання, зміст, засоби і форми організації фізичної підготовки в системі МВС України, а також у Західноукраїнському національному університеті, порядок застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальність за нього. 1.2. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.	2			Практичні вправи
Тема 2. Гімнастика.	2			Практичні вправи
Тема 3. Подолання перешкод.	2			Практичні вправи
Змістовний модуль ІІ				

Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи.	4			Практичні вправи
Тема 5. Кидки та прийоми боротьби лежачі.	4	2		Практичні вправи
IV семестр				
Змістовий модуль I				
Тема 6. Удари та захист від ударів.	4			Практичні вправи
Тема 7. Способи затримання.	4			Практичні вправи
Тема 8. Звільнення від захватів та обхватів.	4			Практичні вправи
Змістовний модуль II				
Тема 9. Захист від загрози холодною зброєю.	2			Практичні вправи
Тема 10. Захист від загрози вогнепальною зброєю.	2			Практичні вправи
Тема 11. Способи взаємодопомоги.	2	14	2	Практичні вправи
Тема 12. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.	4			Практичні вправи

Тренінг	6			
Всього годин	36	16	2	

5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема № 1. Легка атлетика.

1.1. «Фізична підготовка в системі МВС України».

Мета: Дане заняття розкриває документи, мету, завдання, зміст, засоби і форми організації фізичної підготовки в системі МВС України, а також у Західноукраїнському національному університеті, порядок застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальність за нього.

1.2. Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.

Навчальні питання:

Вивчення та вдосконалення спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, вправ для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, маршкідків у складі підрозділу, вправ із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольних вправ. Заняття проводяться як в спортивній формі, так і в спеціальній формі та повному спорядженні.

Тема № 2. Гімнастика.

Мета: Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

Навчальні питання:

Вивчення та вдосконалення загально розвиваючих вправ, спеціальних вправ, стройових прийомів, комплексів вільних вправ, вправ на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправ з гирями, вправ на гімнастичних снарядах, опорних і безопорних стрибків, вправ з гімнастичним інвентарем, вправ на тренажерах, вправ в парах, естафет, комплексних тренувань та контрольних вправ.

Тема № 3. Подолання перешкод.

Мета: Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силової витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

Навчальні питання:

Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смузї перешкод.

Тема № 4. Спеціальні підготовчі вправи.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

Тема № 5. Кидки та прийоми боротьби лежачі.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення стойок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема №6. Удари та захист від ударів.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання: вивчення уразливих точок людини, бойових стойок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 7. Способи затримання.

Мета: Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв'язування, проведення поверхневої перевірки та конвоювання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 8. Звільнення від захватів та обхватів.

Мета: Заняття з даної теми спрямоване на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 9. Захист від загрози холодною зброєю.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножем, або підручними предметами прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 10. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спину, поперек), збоку (у голову, тулуб), від загрози правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського, або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 11. Способи взаємодопомоги.

Мета: Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

Навчальні питання:

вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, удушуючих прийомів в різних умовах, при підході спереду, збоку, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

Тема № 12. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.

Мета: Заняття спрямовані на формування знань вмінь та навичок розв'язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків.

Навчальні питання:

Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

6. КОМПЛЕКСНЕ ПРАКТИЧНЕ ІНДИВІДУАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ (КПЗ)

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.

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 реалізовується шляхом виконання завдань у групах студентів з певних проблемних питань теми тренінгового заняття.

• Підведення підсумків. Обговорюються результати виконаних 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: 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).

Підсумковий контроль

III семестр

Залік

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування на в/п (Ч), КСВ (Ж).
3. Спеціальні підготовчі вправи, способи затримання (розв'язання ситуаційних завдань).
4. Подолання ЄСП.
5. Кидки та прийоми боротьби лежачи.
6. Удари та захист від ударів.
7. Стрибок у довжину з місця.
8. Згинання та розгинання рук на П/бр (ч), КСВ (ж).

IV семестр

Залік

1. Піднімання тулубу з положення лежачи.
2. Біг на 2000 м (ж); 3000 м (ч).
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі, звільнення від захватів та обхватів (розв'язання ситуаційних завдань).
4. Тактика самозахисту, яка включає виконання п'яти практичних завдань чотири з яких з тактики самозахисту і одне вирішення квестового ситуаційного завдання.
5. КСВ.
6. Біг на 100 м.
7. Біг на 1000 м.

8. Захист від загрози холодною зброєю.
9. Захист від загрози вогнепальною зброєю.
10. Згинання та розгинання рук з упору лежачи.
11. Тактика самозахисту.
12. Розв'язання квестових (ситуаційних) завдань.

Контрольні заходи оцінювання результатів навчання включають в себе поточний та підсумковий контроль. Засобами оцінювання результатів навчання можуть бути екзамени (комплексні екзамени); тести; наскрізні проєкти; командні проєкти; аналітичні звіти, реферати, есе; розрахункові та розрахунково-графічні роботи; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах тощо; інші види індивідуальних та групових завдань.

Поточний контроль. До форм поточного контролю належить оцінювання:

- рівня знань під час семінарських, практичних, лабораторних занять;
- якості виконання самостійної роботи.

Поточний контроль здійснюється під час проведення семінарських, практичних та лабораторних занять і має на меті перевірку набутих здобувачем вищої освіти (далі – здобувач) знань, умінь та інших компетентностей з навчальної дисципліни.

У ході поточного контролю проводиться систематичний вимір приросту знань, їх корекція. Результати поточного контролю заносяться викладачем до журналів обліку роботи академічної групи за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Оцінки за самостійну роботу виставляються в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

При розрахунку успішності здобувачів враховуються такі види робіт: навчальні заняття (семінарські, практичні, лабораторні тощо); самостійна робота (виконання домашніх завдань, ведення конспектів першоджерел та робочих зошитів, виконання розрахункових завдань, підготовка рефератів, наукових робіт, публікацій, розроблення спеціальних технічних пристроїв і приладів, моделей, комп'ютерних програм, виступи на наукових конференціях, семінарах та інше); контрольні роботи (виконання тестів, контрольних робіт у формі, передбаченій робочою програмою навчальної дисципліни). Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Здобувач, який отримав оцінку «незадовільно» за навчальні заняття або самостійну роботу, зобов'язаний перескласти її. Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем за семестр перед підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення оцінок за навчальні заняття

та самостійну роботу, та для переводу до 100- бальної системи помножується на коефіцієнт 10.

Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) = ((Результат навчальних занять за семестр + Результат самостійної роботи за семестр) / 2) *10

Підсумковий контроль. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному ступені вищої освіти або на окремих його завершених етапах. Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображуються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів, залікових книжках. Присутність здобувачів на проведенні підсумкового контролю (заліку, екзамену) обов'язкова. Якщо здобувач вищої освіти не з'явився на підсумковий контроль (залік, екзамен), то науковопедагогічний працівник ставить у відомість обліку успішності відмітку «не з'явився».

Підсумковий контроль (екзамен, залік) оцінюється за національною шкалою. Для переводу результатів, набраних на підсумковому контролі, з національної системи оцінювання в 100-бальну вводиться коефіцієнт 10, таким чином максимальна кількість балів на підсумковому контролі (екзамені, заліку), які використовуються при розрахунку успішності здобувачів, становить 50.

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру, та балів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку).

Підсумкові бали навчальної дисципліни = Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) + Кількість балів за підсумковим контролем
Здобувач вищої освіти, який під час складання підсумкового контролю (екзамен, залік) отримав незадовільну оцінку, складає його повторно. Повторне складання підсумкового екзамену чи заліку допускається не більше двох разів з кожної навчальної дисципліни: один раз – викладачеві, а другий – комісії, до складу якої входить керівник відповідної кафедри та 2-3 науково-педагогічних працівники.

Якщо дисципліна вивчається протягом двох і більше семестрів з семестровим контролем у формі екзамену чи заліку, то результат вивчення дисципліни в поточному семестрі визначається як середньоарифметичне значення балів, набраних у поточному та попередньому семестрах. Підсумкові бали навчальної дисципліни = Підсумкові бали за поточний семестр + Підсумкові бали за попередній семестр : 2

У цьому розділі також повинні бути розроблені чіткі критерії оцінювання здобувачів вищої освіти під час поточного контролю (робота на семінарських, практичних, лабораторних та інших аудиторних заняттях, самостійна робота, виконання індивідуальних творчих завдань) та підсумкового контролю.

Кафедра визначає вимоги до здобувачів стосовно засвоєння змісту навчальної дисципліни, а саме: кількість оцінок, яку він повинен отримати під час аудиторної роботи, самостійної роботи. При оцінюванні слухачів заочної форми навчання враховуються результати з основного місця служби. Поточний контроль рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти проводиться під час вивчення кожної теми, які зазначені в навчальній та робочій-навчальній програмах. Він складається з загальної фізичної підготовки та навиків самозахисту.

Контроль вправ з загальної фізичної підготовки (легка атлетика, гімнастика) оцінюються згідно з таблицею нормативів. Загальна оцінка складається із оцінок, отриманих за результатами виконання контрольних вправ.

Наприклад трьох вправ:

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5; 5,5,4;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Наприклад чотирьох вправ:

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5,5; 5,5,5,4; 5,5,4,4;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4,4; 4,4,4,4; 4,4,4,3; 5,5,3,3; 5,4,3,3; 4,4,3,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 3,3,3,3; 5,5,3,2; 5,4,3,2; 5,3,3,2; 4,4,3,2; 4,3,3,2;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

Прийоми, розв'язання ситуаційних завдань із застосуванням заходів примусу з тактики самозахисту оцінюються:

5 – «відмінно», якщо прийом та ситуаційне завдання виконано/розв'язано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання прийому та розв'язання ситуаційного завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання прийому та розв'язання ситуаційного завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо при виконанні прийому та розв'язанні ситуаційного завдання було допущено більше двох помилок або здобувач відмовився від їх виконання.

Помилками при виконанні прийомів та розв'язання ситуаційних завдань слід вважати: порушення послідовності виконання;

невиконання складових елементів;

проведення дії із зупинками;

пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю.

Загальна оцінка одної із тем з тактики самозахисту складається із оцінок отриманих за виконання всіх прийомів (завдань), які виносяться на контроль даної теми, наприклад:

Тема «Кидки та прийоми боротьби лежачи» на контроль виносяться чотири прийоми (завдання).

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5,5; 5,5,5,4; 5,5,4,4

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4,4; 4,4,4,4; 4,4,4,3; 5,5,3,3; 5,4,3,3; 4,4,3,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5,3,3,3; 4,3,3,3; 3,3,3,3;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

В інших випадках, наприклад, коли виносяться два, три або більше прийомів (завдань), для оцінювання іншої теми використовується механізм оцінювання на прикладу теми «Кидки та прийоми боротьби лежачи».

Якщо у навчальному семестрі на контроль виносяться дві, три, чотири, тощо теми з тактики самозахисту наприклад: («Кидки та прийоми боротьби лежачи», «Удари та захист від ударів», «Способи затримання»), порядок оцінювання такий же як і окремо однієї теми з тактики самозахисту.

Загальна оцінка з тактики самозахисту складається за сумою всіх оцінок отриманих за кожну тему. Наприклад: «Кидки та прийоми боротьби лежачи» - 4, «Удари та захист від ударів» - 3, «Способи затримання» - 3, загальна оцінка за тактику самозахисту - 3.

Оцінка здобувача з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту, становить:

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5; 4,5;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4; 4,4; 5,3; 3,4;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 4,3;

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

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

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Необхідне ¹ матеріально-технічне забезпечення
Лекція	проектор, інтерактивна дошка, фломастери до неї, приміщення з доступом до Інтернету
Практичне заняття	приміщення тиру та спортивного комплексу ЮФ ЗУНУ спеціалізований кабінет №111а, переносна дошка з відривними листами паперу

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

Основна

Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>

2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

Наукова

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>

2. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>

3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>

4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

Навчальна

1. «Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України»: методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

2. «Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України», методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем'єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл.
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>,
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

3. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.

4. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf

5. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf

6. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

7. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

8. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки»/ Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.

9. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. «Подолання єдиної смуги перешкод». – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

10. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf

11. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf

12. «Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики» : метод. рек. /[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

13. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

14. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклад: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

16. «Тактика ножового бою», методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

Додаткова

1. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhv.blogspot.com/2018/06/blogpost.html>

2. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології, 2016. 116 с.

3. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод. посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

4. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті:

1. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-royasah-cho-kroetsyaza-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html> - сайт- Українські бойові мистецтва