

## 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»

Рік навчання: III. Семестр: V, VI.

Кількість кредитів: 2. Мова викладання: українська.

### Керівник курсу

к.б.н., доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту  
**Наталія БЕЗПАЛОВА**

### Контактна інформація

bezivanmelnik420@gmail.com +380679693339

### 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 навиків самозахисту. Фахівці у сфері фізичної підготовки та навиків 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.

Години (практичні)	Тема	Результати навчання	Завдання
3 / 3	<b>1. Комплексна система заходів безпеки</b>	Удосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. Вона сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальній працездатності, є базою для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів у вибраній сфері діяльності	питання
3 / 3	<b>2. Поліцейські заходи примусу</b>	Застосування больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Використання захисних і контратакуючих дій під час виконання правопорушником ударів руками, ногами з переходом до силового затримання.	питання
3 / 3	<b>3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна..</b>	Знати загальні положення стройового статуту Збройних Сил України. Стройові прийоми та рух без зброї	питання
3 / 3	<b>4.. Легка атлетика.</b>	Знати про розвиток фізичних якостей (швидкісних якостей та координаційних здібностей, сили, силової витривалості) Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 60-100 м із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз, біг по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; човниковий біг; безперервний біг по рівномірному та перемінному режимам 1-6 км; Біговий тест Купера.	питання
3 / 3	<b>5. Гімнастика.</b>	Знати спеціально-підготовчі вправи. Розвиток фізичних якостей (сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей) Вправи з особистою вагою (підтягування, піднімання прямих ніг на перекладені; 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, стрибки з глибокого присіду, з навантаженням тощо). Силові тести Купера.	питання
3 / 3	<b>6.. Прийоми самостраховки</b>	Розуміти спеціально-підготовчі вправи: самострахування при падінні вперед, на бік, на спину; перекид вперед та назад; бойові стійки, різноманітні рухи у бойовій стійці: кроком, стрибком, випадом (вперед, назад, вліво,	питання

		вправо). Прийоми самостраховки при подоланні перешкод, виконання приймів заходів фізичного впливу. Взаємодія та страхівка партнера при виконанні прийомів.	
3 / 3	<b>7. Навчання, удосконалення техніки ударів руками, ногами та захисту від ударів. Навчання та удосконалення техніки ударів та захисту гумовим кийком.</b>	Знати про удари руками (на місці, з пересуванням, з розвороту, та зміною напрямку атаки): удар рукою з низу по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні, ліктем); прямий удар рукою по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні); удар рукою з боку по тулубу, в голову (кулаком, ліктем, основою долоні); удар рукою навідмах по тулубу, в голову (кулаком, ребром долоні); Комбінації ударів руками. Удари ногами (на місці, с пересуванням, з розвороту та зміною напрямку атаки): Захист від ударів руками (рухом, ухилом, підставленням рук, відбивання передпліччям, долонями, ребром долоні, комбінований захист) алгоритм складання схеми й матриці подій та алгоритм складання схем дій.	питання
3 / 3	<b>8. Навчання, удосконалення техніки прийомів затримання та конвоювання.</b>	Розуміти знати про затримання “ривком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “замком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “нирком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “вузлом руки зверху” при підході збоку та конвоювання; - затримання “важелем руки через передпліччя” при підході збоку і конвоювання; - затримання при підході ззаду “із захватом ніг” і конвоювання.	питання
3 / 3	<b>9. Навчання, удосконалення техніки прийомів визволення від захватів та обхватів</b>	Розуміти прийоми визволення від захватів при підході спереду з подальшим затриманням : - від захвату зап’ястя однойменною рукою; - від захвату зап’ястя двома руками; - від захвату кистей обох рук хватом знизу; - від захвату кистей обох рук хватом зверху; - від захвату одягу на лівому (правому) передпліччі; - від захвату одягу на грудях двома руками; - від захвату за волосся спереду; - від захвату за комір ззаду; - від удушення передпліччям ззаду. Прийоми визволення від обхватів спереду з подальшим затриманням : - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба з руками. Прийоми визволення від обхватів ззаду з подальшим затриманням : - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба разом із руками.	питання

3 / 3	10. <b>Навчання, удосконалення техніки кидків</b>	Знати про прийоми: задня підніжка. Вихід від утримання збоку. Кидок через стегно. Важіль руки через стегно лежачи. Кидок з захопленням ніг спереду, ззаду. Задушення плечем і передпліччям ззаду: - передня підніжка; - передні підсікання. Задня підніжка з захопленням ніг.	питання
-------	---	---	---------

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

#### Основні

1. 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>
2. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013р. №344/2013. URL:
3. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017р. №2145-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. Моїсєєва. 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. № 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 №15 «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.naiuu.kiev.ua/news/pitan-diyalnosti-shhodo-protidiyi-vil-infekciyi/snidu-ta-znizhennya-profesijnih-rizikiv.html> 2. [www.uni-sport.edu.ua](http://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 Kahoot).
- **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	Заліковий модуль 3
30%	40%	30%
1. Задача нормативів (Зтем по 6 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів (пит.1. – 30 балів; пит.2.– 30 балів).	1. Оцінювання самостійної підготовки за результатами володіння навиками фізичної підготовки в рамках освітньої програми на основі сформованої тематики, що охоплює загальний курс дисципліни (40 балів) 2. Контрольно-підсумкове завдання робота (3 теми по 20 балів):= 60 балів	1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни) – макс. 80 балів

Шкала оцінювання студентів:

ECTS	Бали	Зміст
A	90-100	відмінно
B	85-89	добре
C	75-84	добре
D	65-74	задовільно
E	60-64	достатньо
FX	35-59	незадовільно з можливістю повторного складання
F	1-34	незадовільно з обов'язковим повторним курсом