



Силабус курсу ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань «Безпека та оборона»

Спеціальність «Національна безпека»

Освітньо-професійна програма «Національна безпека»

Дні занять:

Консультації:

Рік навчання: II Семестр: III, IV

Кількість кредитів: 1 Мова викладання: українська

Керівники курсу

Контактна інформація

Опис дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізична та бойова підготовка» 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.

Завдання навчальної дисципліни «Фізична та бойова підготовка»:

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 на практиці в сфері національної безпеки.
4. Застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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 в роботі в команді у сфері національної безпеки

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності: Здатність використання отриманих знань із загальновійськової підготовки. Здатність до застосування знань провідних безпекових теорій, концепцій, використання якісних та кількісних методів дослідження у сфері національної безпеки. Здатність демонструвати та застосовувати практичні знання для усунення безпекових, воєнних, соціальних загроз життєдіяльності держави.

Використання фізично-бойової підготовки, при необхідності, у службовій діяльності, 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.

Результати навчання: вміти застосовувати отримані знання із загальновійськової підготовки та використовувати їх при необхідності у службовій діяльності, адаптуватися і ефективно діяти з метою забезпечення національної безпеки та за умов ускладнення оперативної обстановки.

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) в контексті забезпечення національної безпеки.

Структура курсу

Години (лек. / сем.)	Тема	Результати навчання	Завдання
/ 6	Тема 1. Обеззброєння та силове затримання	Засвоїти знання щодо обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків	Поточне тестування
/ 6	Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної та бойової підготовки.	Ознайомитись з організаційними та методичними засадами фізичної та бойової підготовки.	Поточний контроль
/6	Тема 3. Прийоми самостраховки. Хортинг, як сучасне українське бойове мистецтво	Ознайомлення з хортингом, як бойовим мистецтвом, засвоєння прийомів самострайовки.	Поточний контроль
/ 6	Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості)	Здобуття фізичних якостей, необхідних для фахівця національної безпеки.	Здача нормативів Поточний контроль
/6	Тема 5. Основи та методи рукопашного бою	Засвоїти основи рукопашного бою, методи захисту та контратак	Поточний контроль
/6	Тема 6. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків.	Засвоєння та вдосконалення технік захватів та кидків	Поточний контроль

/6	Тема 7. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками та ногами.	Засвоєння та вдосконалення технік нанесення ударів руками та ногами	Поточний контроль
/6	Тема 8. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень	Ознайомитися та засвоїти больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень	Здача нормативів Поточний контроль
/ 6	Тема 9. Засоби розвитку витривалості, техніка безпечного падіння, переміщення та страховки.	Ознайомитись з можливостями використання засобів розвитку витривалості, опанувати техніки безпечного падіння, переміщення та страховки	Здача нормативів Поточний контроль
/ 6	Тема 10. Засоби розвитку сили, швидкісно-силових якостей	Засвоїти особливості застосування засобів розвитку сили, силовій витривалості, швидкісно-силових якостей	Здача нормативів Поточний контроль

Літературні джерела

1. Кримінальний кодекс України : Закон України від 05.04.2001 № 2341-III // Відомості Верховної Ради України. – 2001. – № 25–26. – Ст. 131. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14>
2. Кодекс України про адміністративні правопорушення : Кодекс від 07.12.1984 № 8073-X // Відомості Верховної Ради УРСР. – 1984. – Додаток до № 51. – Ст. 1122. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
3. Про національну безпеку України : Закон України від 21 червня 2018 р. № 2469-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2018. – № 31. – Ст. 2410. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19>
4. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII // Відомості Верховної Ради України. – 2015. – № 40–41. – Ст. 379. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
5. Про Національну гвардію України : Закон України від 13.03.2014 № 439-VII // Відомості Верховної Ради України. – 2014. – № 17. – Ст. 594. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/439-18>
6. Про охоронну діяльність : Закон України від 22.03.2012 № 4616-VI // Відомості Верховної Ради України. – 2012. – № 29. – Ст. 345. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4616-17>
7. 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>
8. Про затвердження Настанов з організації професійної підготовки поліцейських : Наказ Міністерства внутрішніх справ України від 01.12.2015 № 970 // Офіційний вісник України. –

2016. – № 2. – Ст. 134. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0010-16>
9. Про затвердження Настанов з фізичної підготовки у Збройних Силах України : Наказ Міністерства оборони України від 10.10.2016 № 492 // Офіційний вісник України. – 2016. – № 93. – Ст. 3027. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1415-16>
10. Європейська конвенція з прав людини та основоположних свобод від 04.11.1950 (ратифікована Законом України від 17.07.1997 № 475/97-ВР) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004
11. Практика Європейського суду з прав людини [Електронний ресурс] : офіційний сайт суду – Режим доступу: <https://hudoc.echr.coe.int/>

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. Бойова та фізична підготовка: навчально-методичний посібник / За заг. ред. Ю. П. Бажана. - К.: Академія СБУ, 2020.
3. 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»).
4. 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
5. 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.
6. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа) : навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2011. 94 с.
7. Домедична допомога в бойових умовах: методичний посібник / Упоряд.: ГО «Захист Патріотів». - Київ, 2022.
8. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Ефективність технології формування результативності у стрільбі студентів-біатлоністів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 1 (145) 22. С. 77-80.
9. Маляр Е.І. Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Система засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць // за ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2023. Випуск 1 (159) 23. С. 108-111.
10. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Вплив індивідуального стилю на професійну діяльність тренера. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць // за ред. О.В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2024. Випуск 1 (173) 24. С. 86-89
11. Маляр Е.І. Маляр Н.С. Методичні рекомендації для проведення самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання». Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 14 с.
12. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методичні вказівки для проведення тренінгу з дисципліни «Фізичне

- виховання». Тернопіль: ЗУНУ, 2024. 12 с.
13. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Фізичне виховання у закладах вищої освіти України: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 21 с.
 14. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки: Методичні рекомендації. Тернопіль, ЗУНУ: Економічна думка, 2024. 43 с.
 15. Огнистий А.В., Огниста К.М. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Засоби гімнастики: загальнорозвиваючі та стройові вправи: навч. посіб. Тернопіль: „ТАЙП”, 2020. 140 с.
 16. Основи самозахисту та застосування спеціальних засобів: навчальний посібник / Ю.В. Погребняк, В.О. Чеботарьов. - Одеса: ОДУВС, 2019.
 17. Основи рукопашного бою: навч. посіб. / О.І. Білоус, А.В. Огороднік. - Львів: ЛДУВС, 2021.
 18. Психологічна стійкість у бойових умовах / Під ред. О. М. Карабут. - Харків: ХНУВС, 2021.
 19. 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.
 20. 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. 108с.
 21. Тактична медицина. Перший рівень (ТССС-АС): офіційний переклад курсу за протоколами НАТО. - Львів: Українська військова медична академія, 2023
 22. 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.
 23. Фізична культура і спорт у підготовці офіцерських кадрів / В.І. Раєвський. — Львів: НАНГУ, 2018.
 24. Фізична підготовка у системі службово-бойової діяльності: навч. посібник / В. А. Мельничук, А. М. Павлюк. — Ірпінь: НУДПСУ, 2021.

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 відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	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 (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	1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни за відповідний семестр) – макс. 80 балів	

	робота (5 теми по 12 балів):= 60 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