

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Т.в.о декана юридичного факультету

Валентина СЛОМА  
ЮРИДИЧНИЙ  
ФАКУЛЬТЕТ  
33680120  
2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Проректор з науково-педагогічної  
роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВИЧ  
"30" 2025 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор Навчально-наукового  
інституту новітніх освітніх технологій  
Святослав ПИТЕЛЬ  
2025 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

### “ ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА ”

ступінь вищої освіти – бакалавр

галузь знань 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону»

спеціальність 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»

освітньо-професійна програма – «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення та видами діяльності)»

#### Кафедра безпеки та правоохоронної діяльності

Форма навчання/ факультет	Курс	Семестр	Лекції	Практ.	ІРС	Тре нінг	СРС	Разом	Залік
Денна	2	3,4	-	60	4	8	48	120	3,4
Заочна	2	3,4	-	8			112	120	3,4

Тернопіль: ЗУНУ, 2025

Робочу програму складено на основі освітньо-професійної програми «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)» галузі знань 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону», затвердженої Вченою радою ЗУНУ, протокол № 11 від 26.06.2024 р.

Робоча програма розроблена Іваном МЕЛЬНИКОМ

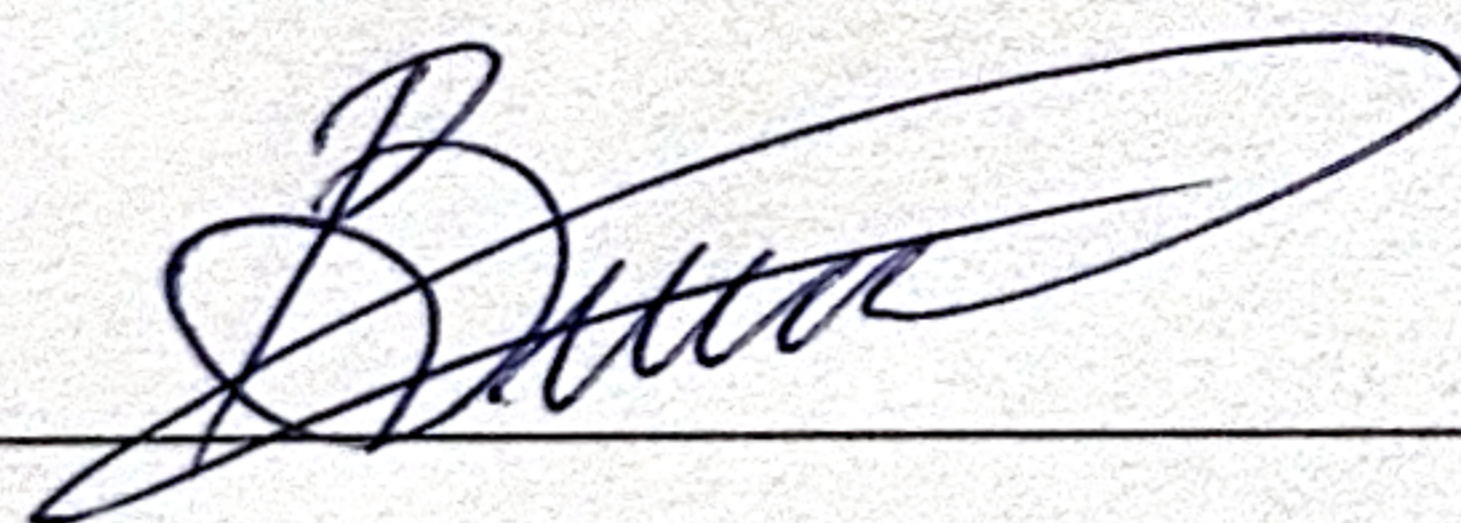
Робоча програма затверджена на засіданні кафедри безпеки та правоохоронної діяльності, протокол № 2 від 26.08.2025 р.

В.о. завідувача кафедри



Юлія МУРАВСЬКА

Гарант ОП



Василь ОМЕЛЬЧУК

# СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ Фізична та бойова підготовка ”

## 1. Опис дисципліни “ Фізична та бойова підготовка ”

Дисципліна “ Фізична та бойова підготовка ”	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS : 3 сем. – 2 4 сем. - 2	Галузь знань: 25 «Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону»	<b>Статус дисципліни</b> нормативна <b>Мова навчання</b> українська
Кількість залікових модулів : 3 сем. – 2 4 сем. - 2	Спеціальність 256 «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»	<b>Рік підготовки:</b> <i>Денна – 2</i> <i>Заочна - 2</i> <b>Семестр:</b> <i>Денна – 3,4</i> <i>Заочна – 3,4</i>
Кількість змістовних модулів 3 сем. – 2 4 сем. – 2	Ступінь вищої освіти – бакалавр	<b>Лекції:</b> - <b>Практичні заняття:</b> <i>Денна – 60 год.:</i> <i>3 семестр – 30 год.</i> <i>4 семестр – 30 год.</i> <i>Заочна - 8 год.:</i> <i>3 семестр – 4 год.</i> <i>4 семестр – 4 год</i>
Загальна кількість годин – 120: 3 сем. – 60 год. 4 сем. – 60 год.		<b>Самостійна робота:</b> <i>Денна – 48</i> <i>3 семестр – 24 год.</i> <i>4 семестр – 24 год</i> <i>Заочна - 112</i> <i>3 семестр – 56 год.</i> <i>4 семестр – 56 год</i> <b>Індивідуальна робота :</b> <i>Денна – 4</i> <i>3 семестр – 2 год.</i> <i>4 семестр – 2 год</i> <b>Тренінг – 8 год.:</b> <i>Денна</i> <i>3 семестр – 4 год.</i> <i>4 семестр – 4 год.</i>
Тижневих годин: 4 год. з них аудиторних – 2 год.		Вид підсумкового контролю – <i>Денна</i> 3, 4 семестр - залік <i>Заочна</i> 3, 4 семестр - залік

## **2. Мета й завдання дисципліни «Фізична та бойова підготовка»**

**2.1. Мета 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.

### **2.2.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, 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 та бойова підготовка»**

### **Змістовний модуль 1. Основи фізичної та бойової підготовки**

Тема 1. Організація фізичної та бойової підготовки в формуванні фахівця національної безпеки  
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. Засвоїти знання щодо організації фізичної підготовки в системі службової підготовки фахівців сектору безпеки, ознайомлення з видами фізичної підготовки

Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної та бойової підготовки

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). Ознайомитись з організаційними та методичними засадами

фізичної та бойової підготовки.

Тема 3. Прийоми самостраховки. Хортинг, як сучасне українське бойове мистецтво

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 20–60м з граничною швидкістю по прямій, 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 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. Ознайомлення з хортингом, як бойовим мистецтвом.

Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості)

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. Здобуття фізичних якостей, необхідних для фахівця національної безпеки. До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями(штанги, гантелі, гирі),вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

## **Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій бойової підготовки**

Тема 5. Основи та методи рукопашного бою. Силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.

Засвоїти основи рукопашного бою, методи захисту та контратак. Основи рукопашного бою охоплюють фізичну підготовку (сила, швидкість, витривалість), технічні елементи (ударна техніка руками та ногами, боротьба в стійці та партері, захисні дії), тактичні принципи (пересування, вибір дистанції, раптовість, використання оточення) та психологічну підготовку (контроль емоцій, рішучість). Методи тренування включають вивчення окремих прийомів, спаринги (імітація бою), загальнофізичні вправи, а також тренування на стійкість до больових подразників та психологічну стійкість

Тема 6. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків. 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. 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.

Тема 7. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками та ногами. Засвоєння та вдосконалення технік нанесення ударів руками та ногами, навчання вправ на швидкість, силу та точність, включаючи роботу зі снарядами (груша, лапи), виконання комбінованих ударів, роботу з обтяжувачами та розвиток захисних навичок.

Тема 8. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень. Захист у разі Ознайомитися та засвоїти больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень. Больові прийоми – це натискання на больові точки тіла, наприклад, очі або інші чутливі ділянки, для створення болю та контролю над особою. Задушливі прийоми – це дії, що обмежують надходження повітря до дихальних шляхів, викликаючи задуху та втрату свідомості. Ці техніки використовуються в правоохоронних органах для затримання та контролю над правопорушниками, а також в єдиноборствах для виведення суперника з ладу.

Тема 9. Інтерактивне навчання фізичної бойової підготовки. Індивідуальне, парне, групове відпрацювання типових ситуацій.

Інтерактивне навчання передбачає – моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань, спільне розв'язання проблем тощо. Засвоєння та удосконалення навичків використовувати та застосовувати наступні види інтерактивних методів навчання: мозковий штурм, ситуаційний аналіз, який включає метод конкретних ситуацій, метод «кейз-стаді», метод «інциденту», аналіз конкретних ситуацій. Мозковий штурм (Алекс Осборн), т.б. атака – вивчення групового методу знаходження спільної ідеї для розв'язання тої чи іншої проблеми, яка може виникнути під час виконання поліцейськими своїх повноважень при охороні публічного порядку. Даний метод дозволяє значно підвищити ступінь засвоєння матеріалу. Основна мета впровадження ситуаційного аналізу є удосконалення вміння застосовувати теоретичні знання на практиці.

Тема 10. Розвиток стресостійкості та здатності до ефективної роботи в умовах психологічного тиску.

Для розвитку стресостійкості важливо використовувати комплексний підхід, що включає самосвідомість, позитивне мислення, емоційний інтелект, соціальну підтримку, навички планування, а також турботу про фізичне здоров'я, включаючи правильне харчування та регулярну фізичну активність. Ефективні методи подолання стресу також включають зосередження на тому, що можна контролювати, відпочинок, хобі та пошук позитивних аспектів у складних ситуаціях

#### **4. Структура залікового кредиту дисципліни «Фізична та бойова підготовка» для студентів денної форми навчання**

	Кількість годин					
	Лекції	Прак- тичні заняття	Само- стійна робота	Тре- нін- г	ІРС	Контрольні заходи
<b>3 семестр</b>						
<b>Змістовний модуль 1. Основи фізичної та бойової підготовки</b>						
Тема 1. Організація фізичної та бойової підготовки в формуванні фахівця національної безпеки		6	8	2	1	Опитування
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної та бойової підготовки.		6				Поточний контроль
<b>Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій бойової підготовки</b>						

Тема 3. Прийоми самостраховки. Хортинг, як сучасне українське бойове мистецтво		6	4			Поточний контроль Здача нормативів
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості)		6	6	2	1	Здача нормативів Поточний контроль
Тема 5. Основи та методи рукопашного бою. Силоне затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.		6	6			Здача нормативів Поточний контроль
Разом за 3 семестр		30	24	4		2
<b>4 семестр</b>						
<b>Змістовний модуль 3. Основні методи бойової підготовки</b>						
Тема 6. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків.		6	4	2	1	Здача нормативів Поточний контроль
Тема 7. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками та ногами.		6	4			Здача нормативів Поточний контроль
<b>Змістовний модуль 4. Інтерактивний інструментарій бойової підготовки</b>						
Тема 8. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень.		6	4	2	1	Здача нормативів Поточний контроль
Тема 9. Інтерактивне навчання фізичної бойової підготовки. Індивідуальне, парне, групове відпрацювання типових ситуацій.		6	6			Здача нормативів
Тема 10. Розвиток стресостійкості та здатності до ефективної роботи в умовах психологічного тиску.		6	6			Здача нормативів Поточний контроль
Разом за 4 семестр		30	24	4	2	
Разом		60	48	8	4	

**для студентів заочної форми навчання**

	Кількість годин					Контрольні заходи
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Тренінг	ІРС	
<b>Змістовний модуль 1. Основи фізичної та бойової підготовки</b>						
Тема 1. Організація фізичної та бойової підготовки в формуванні фахівця національної безпеки			10			Опитування

Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної та бойової підготовки.		2	12			Поточне тестування Поточний контроль
<b>Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій бойової підготовки</b>						
Тема 3. Прийоми самостраховки. Хортинг, як сучасне українське бойове мистецтво		2	10			Здача нормативів Поточний контроль
Тема 4. Методика розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості)			10			Здача нормативів Поточний контроль
<b>Змістовний модуль 3. Основні методи бойової підготовки</b>						
Тема 5. Основи та методи рукопашного бою. Силоне затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.			12			Здача нормативів Поточний контроль
Тема 6. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків.			12			Здача нормативів Поточний контроль
Тема 7. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками та ногами.		2	12			Здача нормативів Поточний контроль
<b>Змістовний модуль 4. Інтерактивний інструментарій бойової підготовки</b>						
Тема 8. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень			12			Здача нормативів Поточний контроль
Тема 9. Інтерактивне навчання фізичної бойової підготовки. Індивідуальне, парне, групове відпрацювання типових ситуацій.			12			Здача нормативів Поточний контроль
Тема 10. Розвиток стресостійкості та здатності до ефективної роботи в умовах психологічного тиску.		2	10			Здача нормативів Поточний контроль
Разом		8	112			

**5. Тематика практичних занять  
«Фізична та бойова підготовка»  
(денна форма навчання)**

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



ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1. Організація фізичної та бойової підготовки в формуванні фахівця національної безпеки

*Мета:* розуміння змісту і видів фізичної підготовки

Навчальні питання:

1. Навантаження та його регулювання при виконанні фізичних вправ
2. Засоби фізичної підготовки
3. Організація бойової підготовки
4. Взаємозв'язок фізичної та бойової підготовки

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2. Організаційні та методичні засади фізичної та бойової підготовки.

*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 та бойової підготовки 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. Методичні засади фізичної та бойової підготовки
3. Взаємозв'язок організаційних і методичних аспектів.
4. Самостраховка партнера при виконанні прийомів фізичного впливу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3. Прийоми самостраховки. Хортинг, як сучасне українське бойове мистецтво

*Мета:* 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.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4. Методика розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості)

*Мета:* розуміння основ розвитку витривалості, розуміння розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю 1 - 10 секунд 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. Основи та методи рукопашного бою. Силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.

*Мета:* розуміння та розкриття історії рукопашного бою (військова/цивільна практика) та основних систем та напрямків (бойові мистецтва, прикладні системи, службові методики).

Навчальні питання:

1. Базові принципи стійки, пересування і дистанції.
2. Навики виконувати 5 - 8 базових ударів і 4 - 6 захисних прийомів.
3. Прийоми кидків/боротьби і звільнення від захватів.
4. Удосконалення захисних дій від удару ножем зверху, з низу, тичком.
5. 3. Удосконалення захисних дій від удару ножем з боку, на відліт. Захист від

нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).

## **Змістовний модуль 2. Організаційний інструментарій бойової підготовки**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6.** Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків.

*Мета:* вироблення навичок захватів, кидків.

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Базові зв'язки «захват → підготовка → кидок» у контрольованому темпі
3. Безпечне падіння та правильний вихід після кидка

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7.** Навчання і вдосконалення техніки ударів руками та ногами.

*Мета:* опанування ударних технік руками і ногами — від біомеханіки до застосування в комбінаціях

Навчальні питання:

1. Відпрацювання механіки 4 - 6 ключових ударів руками і 4 - 6 ударів ногами з акцентом на безпеку, точність і потужність.
2. Методики тренування (прогресія, вправи на силу/швидкість/координацію, робота з партнером).
3. Базові удари руками (джеб, крос, хук, аперкот) і ногами (фронт-кік/теер, круговий/роундхаус, низький лоу-кік, коліно) у контрольованому темпі.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8.** Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень

*Мета:* розуміння особливостей реагування представників національної безпеки 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.
5. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9.** Інтерактивне навчання фізичної бойової підготовки.

Індивідуальне, парне, групове відпрацювання типових ситуацій.

*Мета:* моделювання життєвих ситуацій, вирішення творчих завдань, спільне розв'язання проблем, відпрацювання прийняття рішення, техніка під тиском: індивідуальні та парні навички, групові сценарії. Безпека і чітка ротація ролей.

Навчальні питання:

1. Сценарії «Блокування/евакуація групою», «Захват ззаду - звільнення», «Агресор у коридорі»
2. Мозковий штурм, ситуаційний аналіз, який включає метод конкретних ситуацій, метод «кейз-стаді», метод «інциденту»

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10.** Розвиток стресостійкості та здатності до ефективної роботи в умовах психологічного тиску.

*Мета:* Формування навичок самопомоги при стресі, що виникає під впливом стрес-чинників бойової обстановки.

Навчальні питання:

1. Методи самопомоги при стресі, що виникає в бойовій обстановці
2. Раціональні та ефективні методи подолання стресу.
3. Стадії, ознаки та компоненти стресу.

## **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 10х10м, 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/ЗФ
Тема 1. Організація фізичної підготовки в системі національної безпеки	2/8
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи хортингу.	2/8
Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.	2/8
Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	2/8
Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей	4/8
Тема 6. Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень	4/8
Тема 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).	4/8
Тема 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю.	4/8
Тема 9. Обеззброєння та силове затримання правопорушника.	4/8
Тема 10. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.	4/8
Тема 11. Захисні дії при нападі з ножем	4/8
Тема 12. Метод «мозковий штурм»	4/8
Тема 13. Взаємозв'язок фізичної та бойової підготовки	4/8
Тема 14. Формування стресостійкості військовослужбовців із застосуванням методу «Ключ» Х. Алієва	4/8
Всього	48/112

## **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**

1. **Вступна частина** проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття.

2. **Організаційна частина** полягає у створенні робочого настрою у колективі студентів, визначенні правил проведення тренінгового заняття. Можлива наявність роздаткового матеріалу у вигляді таблиць, бланків документів.

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

4. **Підведення підсумків.** Обговорюється 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
4. Засоби розвитку швидкісних якостей.
5. Засоби розвитку витривалості.
6. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.
7. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.
8. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.
9. Проблеми та питання загальної фізичної підготовки.

### **Практична складова тренінгу**

- Потягування з випрямленням кінцівок і тулуба лежачи чи стоячи.
- 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.
- Нахили, повороти, скручування тулуба з супутніми рухами руками з поступовим збільшенням амплітуди і темпу рухів.
- 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.
- Серія «на розтягування» наприклад почергові махові рухи руками і ногами зі збільшенням амплітуди до максимальної.
- 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.

### **Оцінювання:**

- Теоретична частина полягає в аналізі обраного питання та захисті презентації – 40 балів
- Практична частина полягає в виконанні завдань – 60 балів

Здача роботи: Роботи повинні бути подані у письмовій формі або вигляді презентації, супроводжуючись необхідними схемами, таблицями та інструкціями. Рольова гра буде проведена під час практичного заняття в аудиторії.

## **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 проєктів.

## 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:

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	20%	20%	5%	15%
Усне опитування (тестування) на заняттях: Теми 1-3. Поточне оцінювання Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих під час занять (кожен здобувач має бути оцінений не рідше як раз на два заняття). Пропуски практичних занять обов'язково відпрацьовуються в години консультацій, в іншому випадку вони вважаються оцінкою «0» та враховуються при визначенні середнього арифметичного.	Здача нормативів по темах 1-3	Усне опитування (тестування) на заняттях: Теми 4-5. Поточне оцінювання Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих під час занять (кожен здобувач має бути оцінений не рідше як раз на два заняття). Пропуски практичних занять обов'язково відпрацьовуються в години консультацій, в іншому випадку вони вважаються оцінкою «0» та враховуються при визначенні середнього арифметичного. Для здобувачів, які навчаються за індивідуальним графіком.	Здача нормативів по темах 4-5	Тренінг з дисципліни пропонує захист презентації на обрану тематику різного змісту на кожного студента згідно передіку теоретичних завдань (40 балів) та виконання практичних завдань (60 балів) Критерії оцінювання залежать від окремо взятого завдання та описані в розділі Тренінг. Оцінка за тренінг визначається як середнє арифметичне з відповідностей критеріям виконання.	10 тестів по 4 бали Два теоретичних питання по 10 балів по темах 1-5  Здача нормативів по темах 1-10 40 балів

### Третій семестр

Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3	Модуль 4
20%	20%	20%	20%	5%	15%
Усне опитування (тестування) на заняттях: Теми 6-8. Поточне оцінювання Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих	Здача нормативів по темах 6-8	Усне опитування (тестування) на заняттях: Теми 9-10. Поточне оцінювання Оцінка за поточне оцінювання визначається як середнє арифметичне з оцінок отриманих	Здача нормативів по темах 9-10	Тренінг з дисципліни пропонує захист презентації на обрану тематику різного змісту на кожного студента згідно передіку теоретичних завдань (40 балів) та	10 тестів по 4 бали Два теоретичних питання по 10 балів по темах 6-10  Здача нормативів по темах 1-10 40 балів

<p>під час занять (кожен здобувач має бути оцінений не рідше як раз на два заняття). Пропуски практичних занять обов'язково відпрацьовуються в години консультацій, в іншому випадку вони вважаються оцінкою «0» та враховуються при визначенні середнього арифметичного.</p>		<p>під час занять (кожен здобувач має бути оцінений не рідше як раз на два заняття). Пропуски практичних занять обов'язково відпрацьовуються в години консультацій, в іншому випадку вони вважаються оцінкою «0» та враховуються при визначенні середнього арифметичного. Для здобувачів, які навчаються за індивідуальним графіком.</p>		<p>виконання практичних завдань (60 балів) Критерії оцінювання залежать від окремо взятого завдання та описані в розділі Тренінг. Оцінка за тренінг визначається як середнє арифметичне з відповідностей критеріям виконання.</p>	
---	--	--	--	---	--

### Форми і критерії оцінювання

При оцінюванні роботи студента при складанні форм контролю за кожен компонент виставляється оцінка у діапазоні 1-100 балів з наступною інтерпретацією:

#### **Поточне оцінювання під час заняття:**

90-100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповідей, виконує всі нормативи, знає всі прийоми та методи бойової підготовки.

75-89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки при виконанні нормативів.

65-74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки, низький рівень виконання нормативів.

60-64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань, допускаючи при цьому суттєві неточності, половина нормативів не виконано.

1-59 балів – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст теоретичних питань, не виконує нормативів та вправ.

#### **Модульний контроль (здача нормативів):**

Здача нормативів згідно методів, зазначених в робочій програмі.

#### **Самостійна робота:**

90–100 балів – зміст самостійної роботи повністю відповідає встановленим вимогам, містить елементи самостійного дослідження, свідчить про високий рівень опанування навчального матеріалу, студент на високому рівні виявляє творчий підхід до виконання завдань.

75–89 балів – зміст самостійної роботи в основному відповідає встановленим вимогам, можуть бути несуттєві недопрацювання за окремими завданнями, свідчить про належний рівень опанування навчального матеріалу, студент належно виявляє творчий підхід до виконання завдань.

60–74 балів – поставлені завдання виконані на недостатньому рівні; наведені авторські напрацювання є загальними і слабо обґрунтованими, свідчать про недостатній рівень опанування навчального матеріалу; студент припускається значних помилок у виконанні завдань, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань.

1-59 балів – завдання практично не виконані; відсутні авторські напрацювання; грубі помилки у вирішенні завдань роботи, що свідчать про низький рівень опанування навчального матеріалу; студент не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

#### **Тренінг:**

90–100 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно

та аргументовано його використовує під час виконання завдань тренінгу, виявляє творчий підхід до виконання завдань.

75–89 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при виконанні окремих завдань тренінгу не вистачає достатньої глибини та аргументації його використання, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки, загалом виявляє творчий підхід до виконання завдань.

65–74 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та загалом його використовує при виконанні завдань тренінгу, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому суттєві неточності та помилки, в окремих моментах виявляє творчий підхід до виконання завдань.

60–64 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його використовує, недостатньо розкриває зміст завдань тренінгу, допускаючи при цьому суттєві неточності, не виявляє творчого підходу до виконання завдань.

1-59 – не володіє навчальним матеріалом, не розкриває зміст завдань тренінгу, не бере участі у колективних завданнях під час проведення тренінгу.

*Активність під час тренінгу:*

Оцінюється у діапазоні від 1 до 10 балів, де 1 бал – найнижча активність (студент практично не виявляє інтересу до завдань тренінгу), 10 балів – найвища активність (студент активно залучений у виконання завдань тренінгу, виявляє творчу ініціативу, ґрунтовне знання навчального матеріалу).

**Залік** – вид підсумкового контролю, при якому засвоєння студентом теоретичного та практичного матеріалу оцінюється за виконанні студентом завдання. Залік складається із:

*тестів:* 10 тестів по 4 бали

Два теоретичних питання по 20 балів по темах 1-10

10 тестів, правильна відповідь на кожен із яких оцінюється у 4 бали.

*2 практичних завдання:* 1 завдання, за вирішення якого студент може отримати оцінку в діапазоні:

10-15 балів – демонструє знання і розуміння теми, викладає матеріал у логічній послідовності, показує уміння аналізувати і узагальнювати практичний матеріал та високий рівень теоретичної підготовки, виявляє творчий підхід до виконання завдання.

5-10 балів – у достатньому обсязі демонструє знання і розуміння теми, викладає матеріал у логічній послідовності, робить певні узагальнення і висновки, але допускається незначних помилок у формулюванні понять, обґрунтуванні висновків, демонструє загалом високий рівень теоретичної підготовки.

1-5 балів – практично не висвітлює проблему, яка має бути розкрита; відсутні авторські пропозиції і рекомендації у формулюванні понять, обґрунтуванні висновків, демонструє слабкий рівень теоретичної підготовки.

*Виконання нормативів:* за виконання студент може отримати оцінку в діапазоні:

25-30 балів – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час відповіді, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичного питання, виконує 80-90% нормативних завдань.

20-24 балів – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, але при викладанні питання не вистачає достатньої глибини та аргументації, допущені окремі несуттєві неточності та незначні помилки, виконує 80% нормативних завдань.

15-23 бали – в цілому володіє навчальним матеріалом та викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки, виконує 50% нормативних завдань.

10-14 бали – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, фрагментарно (без аргументації та обґрунтування) його викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичного питання, допускаючи при цьому суттєві неточності при виконання нормативів.

1-9 балів – не виконує правильно жодного нормативу при здачі, виявляючи низький

рівень підготовки.

### 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 відірваними листами паперу	1-10

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

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](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. Моїсеєва. 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: загальноорозвиваючі 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.