

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

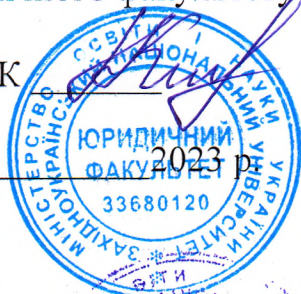
ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. декана юридичного факультету

Надія МОСКАЛЮК

“        ”

\_\_\_\_\_



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ННІНОТ  
Святослав ПИТЕЛЬ

“        ”

\_\_\_\_\_



ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

“        ”

\_\_\_\_\_



**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 «*Правоохоронна діяльність*»

Кафедра безпеки та правоохоронної діяльності

Форма навчання	курс	семестр	лекції	практ.	ірс	тренінг	сам.робот а	разом	Залік (сем.)
ДЕННА	2	3,4	-----	36	2	6	16	60	3,4
ЗАОЧНА	2	3,4	-----	8	---	-----	52	60	3,4

*31.08.2023*  
*[Signature]*

Тернопіль - 2023

Робоча програма з дисципліни «Основи володіння зброєю та вогнева підготовка» розроблена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань «26. Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», затвердженої Вченою Радою ЗУНУ (протокол № 10 від 24.06.2021 р.)

Робочу програму склав старший викладач кафедри безпеки та правоохоронної діяльності Іван МЕЛЬНИК

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри безпеки та правоохоронної діяльності, протокол № 1 від 29.08 2023 р.

В.о. завідувача кафедри  
к.ю.н., старший викладач

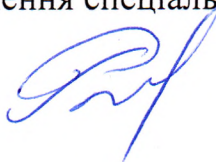


Ігор МЕТЕЛЬСЬКИЙ

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

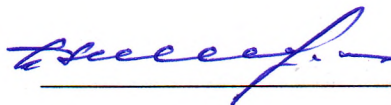
Голова групи забезпечення спеціальності

д.ю.н., доцент



Ніна РОГАТИНСЬКА

Гарант ОП



Юрій ПІЛЮКОВ

• ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 26 – Цивільна безпека	Статус дисципліни нормативна	
	Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»	Мова навчання українська	
Залікових модулів – 4		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1	Ступінь вищої освіти бакалавр	1-й	4-й
Загальний обсяг годин – 180		Семестр	
		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 15/8 самостійної роботи студента – 16		Лекції	
	- год.	- год.	
	Практичні, семінарські		
	36 год.	8 год.	
	Самостійна робота		
	16 год.	52 год.	
	Індивідуальні завдання: - год.		
Вид семестрового контролю: залік 3,4			

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**2.1. Мета навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»** полягає в формуванні системних знань з теоретичних і первинних практичних вмінь, щодо застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб.

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

1. Формування спеціальних знань, умінь і навичок з основ фізичного самозахисту.

2. Виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах.
3. Систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях.
4. Оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

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

**Інтегральна компетентність.** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності.**

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

#### **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. Передумови для вивчення дисципліни.**

Навчальна дисципліна «Фізична підготовка та навички самозахисту» базується на вивченні таких дисциплін, як «Теорія держави і права», «Конституційне право України», «Кримінальне право України», «Кримінально-процесуальне право України».

### **2.5. Результати навчання.**

1. Здійснювати координацію діяльності суб'єктів забезпечення публічної безпеки і порядку, а також комунікацію з фізичними та юридичними особами з метою своєчасного реагування на кримінальні злочини, адміністративні правопорушення та події.
2. Здійснювати пошук інформації у доступних джерелах для повного та всебічного встановлення необхідних обставин.
3. Користуватись державною системою урядового зв'язку, Національною системою конфіденційного зв'язку, формування та реалізації державної політики у сферах кіберзахисту критичної інформаційної інфраструктури, державних інформаційних ресурсів та інформації, криптографічного та технічного захисту інформації, телекомунікацій, користування радіочастотним ресурсом України, поштового зв'язку спеціального призначення.
4. Виокремлювати юридично значущі факти і формувати

обґрунтовані правові висновки.

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

6. Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.

7. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Зміст навчальної дисципліни**

**Модуль 1. Поліцейські заходи примусу. Стройовий вишкіл та службова дисципліна.**

**Тема 1. Комплексна система заходів безпеки. Спеціальні вимоги профілактики травматизму. Спортивна гігієна.**

**Тема 2. Поліцейські заходи примусу. Правові підстави застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.**

**Тема 3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна Загальні положення стройового статуту Збройних Сил України. Стройові прийоми та рух без зброї.**

**Модуль 2. Загальна фізична підготовка.**

**Тема 4. Розвиток фізичних якостей.**

#### **4.1. Засоби розвитку швидкісних якостей**

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с для поодиноких рухів, до 1015 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 2060 м 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 1520 % 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.

Біговий тест Купера.

#### **4.2. Засоби розвитку витривалості**

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кідки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

#### **4.3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.**

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

#### **4.4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.**

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

#### **4.5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.**

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Силові тести Купера.

### **Модуль 3. Тактика самозахисту й особистої безпеки**

## **Тема 5. Больові та задушливі прийоми**

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахілесового сухожилля, защеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

## **Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень.**

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, ший, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.

## **Тема 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).**

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини. Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

## **Тема 8. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника.**

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. Силове затримання правопорушника після звільнення від захоплень та обхоплень. Силове затримання із застосуванням гумового (пластикового) кийка. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Використання кидків під час затримання правопорушників. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

## **Тема 9. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.**

Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу або погрози застосування вогнепальної зброї лежачи долілиць, стоячи. Прийоми зв'язування. Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків, зв'язування Поверхнева перевірка особи в положенні стоячи, лежачи.

### Тема10. Способи взаємодопомоги. Способи затримання.

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, надання першої медичної (долікарської) допомоги. Формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

### Модуль 4. Теоретичні основи вогневої підготовки.

**Тема №11. Теоретичні основи вогневої підготовки.** Заходи безпеки при поводженні зі зброєю. Правові підстави та порядок застосування та використання вогнепальної зброї. Облік і зберігання зброї та боєприпасів. Загальні положення курсу стрільб зі стрілецької зброї. Вказівки до організації і проведення стрільб. Вправи для стрільб (умови та порядок виконання). Нормативи з вогневої підготовки. Прийоми та правила стрільби зі стрілецької зброї. Виконання вправ зі стрільби з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

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

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт												Форми та методи контролю знань	
	денна форма						заочна форма							
	аудиторна					Самостійна робота	аудиторна					Самостійна робота		
	у тому числі						у тому числі							
			Практичні	Індивідуальні					Практичні	Індивідуальні				
Тема 1.Комплексна система заходів в безпеки			3			1				3			6	Кейсове завдання
Тема			3			1				3			6	Пот



2.Поліцейські заходи примусу														очне тестування Поточний контроль	
Тема 3.Строїтовий вишкіл та службова дисципліна				3				1					3	6	Поточне тестування Поточний контроль
Тема4. Розвиток фізичних якостей				3				1					3	6	Поточне тестування Поточний контроль
Тема5. Больові та задушливі прийоми				3				1					3	6	Поточне тестування
Тема6. Захист від захоплення та обхоплення.				3				1					3		
Тема 7.Захист від нападу та силове затримання озброєного правоп				3				1					3		

орушника														
Тема 8.Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника.				3			1				3			
Тема 9.Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.				3			2				3			
Тема 10.Способи взаємодопомоги				3			2				3			
Тема 11.Теоретичні основи вогневої підготовки				3			2				3			
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>16</b>	<b>36</b>			<b>60</b>			<b>30</b>

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Зміст навчальної дисципліни

## **Модуль 1. Поліцейські заходи примусу. Стройовий вишкіл та службова дисципліна.**

**Тема 1. Комплексна система заходів безпеки. Спеціальні вимоги профілактики травматизму. Спортивна гігієна.**

**Тема 2. Поліцейські заходи примусу. Правові підстави застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.**

**Тема 3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна Загальні положення стройового статуту Збройних Сил України. Стройові прийоми та рух без зброї.**

## **Модуль 2. Загальна фізична підготовка.**

**Тема 4. Розвиток фізичних якостей.**

### **4.1. Засоби розвитку швидкісних якостей**

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с для поодиноких рухів, до 1015 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 2060 м 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 1520 % 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.

Біговий тест Купера.

### **4.2. Засоби розвитку витривалості**

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

### **4.3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.**

До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині,

згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

#### **4.4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.**

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

#### **4.5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.**

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення. Силові тести Купера.

### **Модуль 3. Тактика самозахисту й особистої безпеки**

#### **Тема 5. Больові та задушливі прийоми**

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахілесового сухожилля, защеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

#### **Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень.**

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.

## **Тема 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем).**

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини. Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

## **Тема 8. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника.**

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. Силове затримання правопорушника після звільнення від захоплень та обхоплень. Силове затримання із застосуванням гумового (пластикового) кийка. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Використання кидків під час затримання правопорушників. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.

## **Тема 9. Техніка і тактика надягання кайданків та поверхневої перевірки.**

Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу або погрози застосування вогнепальної зброї лежачи долілиць, стоячи. Прийоми зв'язування. Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків, зв'язування Поверхнева перевірка особи в положенні стоячи, лежачи.

## **Тема 10. Способи взаємодопомоги. Способи затримання.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, надання першої медичної (долікарської) допомоги. Формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

## **Модуль 4. Теоретичні основи вогневої підготовки.**

**Тема №11. Теоретичні основи вогневої підготовки.** Заходи безпеки при поводженні зі зброєю. Правові підстави та порядок застосування та використання вогнепальної зброї. Облік і зберігання зброї та боєприпасів. Загальні положення курсу стрільб зі стрілецької зброї. Вказівки до організації і проведення стрільб. Вправи для стрільб (умови та порядок виконання). Нормативи з вогневої підготовки. Прийоми та правила стрільби зі стрілецької

зброї. Виконання вправ зі стрільби з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

## **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.

## **7. САМОСТІЙНА РОБОТА**

**Розвиток фізичних якостей.**

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

### **Больові та задушливі прийоми. Звільнення від захоплень та обхоплень.**

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

## **8. ТРЕНІНГ З ДИСЦИПЛІНИ**

### **Організація і проведення тренінгу**

Тренінг(англ.training)—це запланований процес модифікації (зміни) відношення,знаннячи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчальногодосвідуз 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 метоюпристосування 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: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація;
- практичні: вправи.

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

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

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

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

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

## 10. КРИТЕРІЇ, ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Підсумковий бал ( за 100-бальною шкалою) з дисципліни визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2(ректорська к.р.)	Заліковий модуль 3(Підсумкова оцінка за КПЗ)	Заліковий модуль 4 (Залік)
20%	20%	20%	40%
Тиждень( 8 )	Тиждень( 15)	Тиждень( 16)	

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	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Практичне заняття		приміщення спортивних залів, тиру та спортивного комплексу ЮФ ЗУНУ

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

### Основні

1. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014р. №1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556->
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016р. №50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260>
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013р. №344/2013.
4. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017р. №2145-VIII. URL: [http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.6.](http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.6)

### Додаткові

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. С. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моїсеєва. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.

- 2.Бондаренко В.В., ПронтенкоК.В., ПронтенкоВ.В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножем. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С.81–91.
- 3.БондаренкоВ.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ:ФОП КандибаТ.П., 2018. 524
- 4.БондаренкоВ.В., МагльованийА.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.БутовС.Є., РешкоС.М., СпівакВ.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., КисленкоД.П., РешкоС.М., Ємчук О.І.Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».Київ: НАВС, 2014. 104 с.
- 8.ДідковськийВ.А., ЗапорожановО.В., КузенковО.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа) : навч.-метод.посіб. Київ: НАВС, 2011. 94 с.
- 9.СеребрякВ.В., Попов С.В., КолосовЗ.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. 108с.
- 11.Спеціальна фізична підготовка якскладова 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.Безпалійта ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.11.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

- 1.<https://www.nai.au.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)