

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

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 Т.д.о. декана юридичного факультету

Надів МОСЛАДЮК

« 31 » \_\_\_\_\_ 2023 р.



ЗАТВЕРДЖУЮ  
 В.о. професора з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ:**  
**«Фізична підготовка та здоров'я самозахисту»**

Ступінь вищої освіти – *бакалавр*

Галузь знань: 26 – *Цивільна безпека*

Спеціальність 262 «*Правоохоронна діяльність*»

Освітньо-професійна програма «*Економічна безпека та фінансові розслідування*»

ФОРМА НАВЧАННЯ	курс	семестр	квартал (год)	квартал (год)	пр.	Теоретич. заняття (год)	самостійна робота (год)	практика (год)	інше
ДЕННА	3	2,0	-	06	3	8	1	08	1,0

Тернопіль - 2023

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

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

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

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

Роман ГАХ

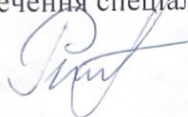


Розглянуто та схвалено групою забезпечення спеціальності правоохоронна діяльність, протокол № 1 від 30.08. 2023 р.

Голова групи забезпечення спеціальності

д.ю.н., доцент

Ніна РОГАТИНСЬКА



Гарант ОП

Андрій ДЗЮРБЕЛЬ



## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>1. Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, ступінь вищої освіти</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
		<i>денна форма навчання</i>
Загальний обсяг кредитів – 2	<b>Галузь знань</b> 26 – Цивільна безпека	<b>Статус дисципліни</b> нормативна
Залікових модулів – 3	<b>Спеціальність</b> 262 «Правоохоронна діяльність»	<b>Мова навчання</b> українська
Змістових модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b> 3-й
	<b>Ступінь вищої освіти</b> бакалавр	<b>Семестр</b> 5-6-й
		<b>Практичні</b>
		5 семестр -28 год. 6 семестр -28 год.
		<b>Тренінг, КПЗ</b>
		5 семестр -2 год. 6 семестр -6 год.
		<b>Самостійна робота</b>
		5 семестр –год. 6 семестр -1 год.
		<b>Індивідуальна робота</b>
		5 семестр – год. 6 семестр -3 год.
Загальний обсяг годин –60		



## **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.**

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

СК8. Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядку.

**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.**

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

РН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

РН18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

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

#### **Зміст навчальної дисципліни**

##### **Змістовий 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.

##### **Змістовий модуль 2.**

#### **Загальна та спеціальна фізична підготовка.**

**Тема 4. Легка атлетика.**

Розвиток фізичних якостей (швидкісних якостей та координаційних здібностей, сили, силової витривалості) Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 60-100 м із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз, біг по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; човниковий біг; безперервний біг по рівномірному та перемінному режимам 1-6 км; Біговий тест Купера.

**Тема 5. Гімнастика.**

Спеціально-підготовчі вправи. Розвиток фізичних якостей (сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей) Вправи з особистою вагою (підтягування, піднімання прямих ніг на перекладені; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, стрибки з глибокого присіду, з навантаженням тощо). Силові тести Купера.

## **Тема 6. Прийоми самостраховки**

Спеціально-підготовчі вправи: самострахування при падінні вперед, на бік, на спину; перекид вперед та назад; бойові стійки, різноманітні рухи у бойовій стійці: кроком, стрибком, випадом (вперед, назад, вліво, вправо). Прийоми самостраховки при подоланні перешкод, виконання приймів заходів фізичного впливу. Взаємодія та страховка партнера при виконанні прийомів.

## **Тема 7. Навчання, удосконалення техніки ударів руками, ногами та захисту від ударів. Навчання та удосконалення техніки ударів та захисту гумовим кийком.**

Удари руками (на місці, з пересуванням, з розвороту, та зміною напрямку атаки): удар рукою з низу по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні, ліктем); прямий удар рукою по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні); удар рукою з боку по тулубу, в голову (кулаком, ліктем, основою долоні); удар рукою навідмах по тулубу, в голову (кулаком, ребром долоні); Комбінації ударів руками. Удари ногами (на місці, з пересуванням, з розвороту та зміною напрямку атаки):

Захист від ударів руками (рухом, ухилом, підставленням рук, відбивання передпліччям, долонями, ребром долоні, комбінований захист);

захист від ударів ногами (рухом, ухилом, підставленням рук та ніг, відбивання передпліччя, стопою, комбінований захист);

контратаки (з використанням техніки раніше вивчених ударів руками і ногами та з переходом на прийом затримання і конвоювання; - комбінації контратакуючих дій.

Удари гумовою палицею виконуються з випадом вперед, в сторони, назад, з поворотами: - удари гумовою палицею, утримуючи в одній руці: - знизу, збоку, зверху, прямо, навідліг; - удари гумовою палицею, утримуючи обома руками – прямо, збоку, навідліг; - комбінації – захист, контратака ударами та задушливі прийоми гумовою палицею; - способи захисту гумовою палицею від ударів руками, ногами, предметами, зброєю (знизу, зверху, збоку, прямо, навідліг).

Задушливі захоплення правопорушника виконуються з положення стоячи, на колінах, лежачи за допомогою гумової палиці.

## **Тема 8. Навчання, удосконалення техніки прийомів затримання та конвоювання.**

Затримання “ривком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “замком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “нирком” при підході спереду і конвоювання; - затримання “вузлом руки зверху” при підході збоку та конвоювання; - затримання “важелем руки через передпліччя” при підході збоку і конвоювання; - затримання при підході ззаду “із захватом ніг” і конвоювання.

## Тема 9. Навчання, удосконалення техніки прийомів визволення від захватів та обхватів

Прийоми визволення від захватів при підході спереду з подальшим затриманням : - від захвату зап'ястя однойменною рукою; - від захвату зап'ястя двома руками; - від захвату кистей обох рук хватом знизу; - від захвату кистей обох рук хватом зверху; - від захвату одягу на лівому (правому) передпліччі; - від захвату одягу на грудях двома руками; - від захвату за волосся спереду; - від захвату за комір ззаду; - від удушення передпліччям ззаду. Прийоми визволення від обхватів спереду з подальшим затриманням : - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба з руками. Прийоми визволення від обхватів ззаду з подальшим затриманням : - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба разом із руками.

## Тема 10. Навчання, удосконалення техніки кидків

Задня підніжка. Вихід від утримання збоку. Кидок через стегно. Важіль руки через стегно лежачи. Кидок з захопленням ніг спереду, ззаду. Задушення плечем і передпліччям ззаду: - передня підніжка; - передні підсікання. Задня підніжка з захопленням ніг.

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

### 4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ з дисципліни «Основи кримінального аналізу» (денна форма навчання)

№ з/п	Найменування теми	Кількість годин					Конт-рольні заходи
		Лекції	Прак-тичні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Тренінг, КПЗ	
<b>Загальні положення про кримінальний аналіз та організація аналітичної діяльності. Представлення результатів кримінального аналізу.</b>							
1.	Комплексна система заходів безпеки	3	3	7	2	4	Тести, опитування
2.	Поліцейські заходи примусу	3	3	7			Тести, опитування
3.	Стройовий вишкіл та службова дисципліна	3	3	7			Тести, опитування
<b>Загальна та спеціальна фізична підготовка, дій.</b>							
4.	Легка атлетика	3	3	8			Тести, опитування,



							кейси
5.	Гімнастика	3	3	8	2	7	Тести, опитування, кейси
6.	Прийоми самостраховки	3	3	8			Тести, опитування, кейси
7.	.Навчання, удосконалення техніки ударів руками, ногами та захисту від ударів. Навчання та удосконалення техніки ударів та захисту гумовим кийком.	3	3	8			Тести, опитування
8.	Навчання, удосконалення техніки прийомів затримання та конвоювання.	3	3	8			Тести, опитування
9.	Навчання, удосконалення техніки прийомів визволення від захватів та обхватів						
10.	Навчання, удосконалення техніки кидків						
<b>ВСЬОГО:</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

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

**Тема 1. Комплексна система заходів безпеки.**

*Питання для обговорення*

1. Спеціальні вимоги профілактики травматизму.
2. Спортивна гігієна.

## **Тема 2. Поліцейські заходи примусу.**

*Питання для обговорення*

1. Правові підстави застосування фізичної сили.
2. Правові підстави застосування спеціальних засобів та вогнепальної зброї.

## **Тема 3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна.**

*Питання для обговорення*

1. Загальні положення стройового статуту Збройних Сил України.
2. Стройові прийоми та рух без зброї.

### **Загальна та спеціальна фізична підготовка.**

## **Тема 4. Легка атлетика.**

*Питання для обговорення*

1. Розвиток фізичних якостей (швидкісних якостей та координаційних здібностей, сили, силової витривалості).
2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 60-100 м із різних стартових положень, з місця, з ходу, біг вгору, біг вниз, біг по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки; човниковий біг; безперервний біг по рівномірному та перемінному режимам 1-6 км; Біговий тест Купера.

## **Тема 5. Гімнастика.**

*Питання для обговорення*

1. Спеціально-підготовчі вправи.
2. Розвиток фізичних якостей (сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей) Вправи з особистою вагою (підтягування, піднімання прямих ніг на перекладені; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, стрибки з глибокого присіду, з навантаженням тощо).
3. Силові тести Купера.

## **Тема 6. Прийоми самостраховки**

*Питання для обговорення*

1. Спеціально-підготовчі вправи: самострахування при падінні вперед, на бік, на спину; перекид вперед та назад; бойові стійки, різноманітні рухи у бойовій стійці: кроком, стрибком, випадом (вперед, назад, вліво, вправо).
2. Прийоми самостраховки при подоланні перешкод, виконання прийомів заходів фізичного впливу.
3. Взаємодія та страховка партнера при виконанні прийомів.

## **Тема 7. Навчання, удосконалення техніки ударів руками, ногами та захисту від ударів. Навчання та удосконалення техніки ударів та захисту гумовим кийком.**

#### *Питання для обговорення*

1. Удари руками (на місці, з пересуванням, з розвороту, та зміною напрямку атаки): удар рукою з низу по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні, ліктем); прямий удар рукою по тулубу, в голову (кулаком, основою долоні); удар рукою з боку по тулубу, в голову (кулаком, ліктем, основою долоні); удар рукою навідмах по тулубу, в голову (кулаком, ребром долоні);
2. Комбінації ударів руками. Удари ногами (на місці, з пересуванням, з розвороту та зміною напрямку атаки):
3. Захист від ударів руками (рухом, ухилом, підставленням рук, відбивання передпліччям, долонями, ребром долоні, комбінований захист); захист від ударів ногами (рухом, ухилом, підставленням рук та ніг, відбивання передпліччя, стопою, комбінований захист); контратаки (з використанням техніки раніше вивчених ударів руками і ногами та з переходом на прийом затримання і конвоювання; - комбінації контратакуючих дій).
4. Удари гумовою палицею виконуються з випадом вперед, в сторони, назад, з поворотами: - удари гумовою палицею, утримуючи в одній руці: - знизу, збоку, зверху, прямо, навідліг; - удари гумовою палицею, утримуючи обома руками – прямо, збоку, навідліг; - комбінації – захист, контратака ударами та задушливі прийоми гумовою палицею; - способи захисту гумовою палицею від ударів руками, ногами, предметами, зброєю (знизу, зверху, збоку, прямо, навідліг).
5. Задушливі захоплення правопорушника виконуються з положення стоячи, на колінах, лежачи за допомогою гумової палиці.

### **Тема 8. Навчання, удосконалення техніки прийомів затримання та конвоювання.**

#### *Питання для обговорення*

1. Затримання “ривком” при підході спереду і конвоювання.
2. Затримання “замком” при підході спереду і конвоювання.
3. Затримання “нирком” при підході спереду і конвоювання

### **Тема 9. Навчання, удосконалення техніки прийомів визволення від захватів та обхватів**

#### *Питання для обговорення*

1. Прийоми визволення від захватів при підході спереду з подальшим затриманням: - від захвату зап'ястя однойменною рукою; - від захвату зап'ястя двома руками; - від захвату кистей обох рук хватом знизу; - від захвату кистей обох рук хватом зверху; - від захвату одягу на лівому (правому) передпліччі; - від захвату одягу на грудях двома руками; - від захвату за волосся спереду; - від захвату за комір ззаду; - від удушення передпліччям ззаду.
2. Прийоми визволення від обхватів спереду з подальшим затриманням: - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба з руками.

3. Прийоми визволення від обхватів ззаду з подальшим затриманням : - від обхвату тулуба під руки; - від обхвату тулуба разом із руками.

## **Тема 10. Навчання, удосконалення техніки кидків**

*Питання для обговорення*

- 1.Задня підніжка.
- 2.Вихід від утримання збоку.
- 3.Кидок через стегно. Важіль руки через стегно лежачи. Кидок з захопленням ніг спереду, ззаду.
- 4.Задушення плечем і передпліччям ззаду: - передня підніжка; - передні підсікання. Задня підніжка з захопленням ніг.

## **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 180°, перекиду, додання 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, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train—виховувати, навчати)—комплекс вправ для тренування в чому-небудь. Тренування—система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя

## **Порядок проведення тренінгу**

Вступна частина проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття. • Організаційна частина полягає у створенні робочого настрою у колективі студентів, визначенні правил проведення тренінгового заняття. Можлива наявність роздаткового матеріалу у вигляді таблиць, бланків документів. •

Практична частина реалізується 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**

В процесі вивчення дисципліни використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студентів:

- поточне опитування;
- залікове модульне тестування та опитування;
- контрольна робота;
- оцінювання виконання КППЗ;
- залік;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

## **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	Заліковий модуль 3
30%	40%	30%

1. Здача нормативів (Зтем по 6 балів = 30 балів) 2. Письмова робота = 70 балів (пит.1. – 30 балів; пит.2.– 30 балів).	1. Оцінювання самостійної підготовки за результатами володіння навиками фізичної підготовки в рамках освітньої програми на основі сформованої тематики, що охоплює загальний курс дисципліни (40 балів) 2. Контрольно-підсумкове завдання робота (3 теми по 20 балів):= 60 балів	1. Активна участь у тренінгах, = 20 балів. 2. Оцінювання загальної підготовки з навчальної дисципліни) – макс. 80 балів
--	--	--

### 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	незадовільн о	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	незадовільн о	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Необхідне <sup>1</sup> матеріально- технічне забезпечення
Практичне заняття	приміщення тиру та спортивного комплексу ЮФ ЗУНУ спеціалізований кабінет №111а, переносна дошка з відривними листами паперу

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

### Основні

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016р. №50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260>
2. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013р. №344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/20> HYPERLINK "http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/20":// HYPERLINK "
3. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017р. №2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.6>.

### Додаткові

1. Ануфрієв М. І., Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / за заг. ред. Я.Ю.Кондратьєва, Є.М. Моїсєєва. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В.В., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії зброєному супротивнику, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С.81–91.
3. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2018. 524 с.
4. Бондаренко В.В., Магльований А.В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. 2015. Вип. 4(59) 15. С. 47–50. (Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).
5. Бутов С.Є., Решко С.М., Співак В.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ: Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
6. Бутов С.Є., Кисленко Д.П., Ємчук О.І., Решко С.М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2014. 69 с.
7. Бутов С.Є., Кисленко Д.П., Решко С.М., Ємчук О.І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ: НАВС, 2014. 104 с.
8. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа) : навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2011. 94 с.
9. Серебряк В.В., Попов С.В., Колосов З.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання : навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2011. 160 с.
10. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб. / [кол. авт.: В.А. Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ: НАВС, 2013. 108 с.



11. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд. лекція / [І.П.Закорко, О.В.Журавель, Ю.В.Логвіненко та ін.]. Київ: Знання України, 2010. 27 с.

12. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод. посіб. / [С.І.Жевага, К.В.Пронтенко, С.М.Безпалійта ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с. 11.

### **Інтернет-ресурси**

- 1) <http://www.president.gov.ua> – офіційний веб-сайт Президента України.
- 2) <http://www.rada.gov.ua> – офіційний веб-сайт Верховної Ради України.
- 3) <http://www.kmu.gov.ua> – офіційний веб-сайт Кабінету Міністрів України.
- 4) <http://www.mvs.gov.ua> – офіційний веб-сайт Міністерства внутрішніх справ України.
- 5) <http://www.ssu.gov.ua> – офіційний веб-сайт СБУ.
- 6) <http://www.gp.gov.ua> – офіційний веб-сайт Генеральної прокуратури України.
- 7) [http://www.minjust.gov.ua/m/str\\_497](http://www.minjust.gov.ua/m/str_497) - інформаційно-правові ресурси на веб-сайті Міністерства юстиції України
- 8) <http://www.nbuv.gov.ua> – Національної бібліотеки України ім. В.І.Вернадського.
- 9) <http://www.catalogue.nplu.org> – Національна парламентська бібліотека України.