

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА
ТА ІННОВАЦІЙНОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Рівень вищої освіти *перший(бакалаврський)*

Галузь знань *Цивільна безпека*

Спеціальність *262 «Правоохоронна діяльність»*

Освітня програма *«Правоохоронна діяльність», затверджена наказом ДДУВС від 07.04.2022 № 198*

Статус навчальної дисципліни *обов'язкова*

Мова навчання *українська*

ЗАТВЕРДЖЕНО

Навчально-методичною радою
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ
Протокол від 31.08.2023 № 12

СХВАЛЕНО

Вченою радою навчально-
наукового інституту/факультету
Протокол від 29.08.2023 № 1

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Правоохоронна діяльність»


(підпис)

Юрій Крамаренко
(ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти
Протокол від 28.08.2023 № 1.

Спеціальна фізична підготовка // Робоча програма навчальної дисципліни. –
Дніпро : Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023. –
30 с.

РОЗРОБНИКИ:

1. Старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Чоботько І.І.;
2. Старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Счастливец В.І.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

1. Завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент ЛУЦЕНКО І.М.
2. Завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національної Металургійної академії України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент ХАДЖИНОВ В.А.

**Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної
дисципліни**

| Навчальний рік | Дата засідання кафедри, протокол – розробника РПНД | Зміст змін | Підпис завідувача |
|----------------|--|------------|-------------------|
| 20 /20 | | | |
| 20 /20 | | | |
| 20 /20 | | | |
| 20 /20 | | | |
| 20 /20 | | | |

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

| Найменування показників | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| | денна форма здобуття вищої освіти | заочна форма здобуття вищої освіти |
| Кількість кредитів ЄКТС | 6 | |
| Загальна кількість годин: | 180 | |
| Рік підготовки: | 2 роки 10 міс. | 2 роки 10 міс. |
| Семестр: | 1, 2 | 1, 2 |
| Лекції | - | - |
| Семінарські | - | - |
| Практичні | 60 | 6 |
| Самостійна робота | 30 | 84 |
| Індивідуальні завдання (курсова робота): | реферат | |
| Підсумковий семестровий контроль: залік | | |

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є забезпечення підготовки правоохоронців з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я, здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір та у інших випадках, коли виникає правова підстава для негайного припинення правопорушення із застосуванням сили, а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Завдання навчальної дисципліни: формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільнозміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу; розвиток і вдосконалення фізичних якостей; одержання теоретичних знань, формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долавання перешкод; забезпечення особистої безпеки майбутніх правоохоронців; оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками організації самостійних і навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за освітньою програмою:

Інтегральна компетентність – здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми к сферах правоохоронної діяльності, майнової та особистої безпеки і в процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов; здатність нести відповідальність за результати своєї діяльності та діяльності інших осіб у ситуаціях, пов'язаних із правозастосуванням, охороною і захистом прав і свобод, забезпеченням публічної (громадської) безпеки та порядку, при здійсненні оперативно-розшукової діяльності.

Загальні компетентності:

ЗК1. – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. – Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. - Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

ЗК6.- Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК8. - Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК10. - Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Спеціальні компетентності:

СК3. – Здатність професійно оперувати категоріально понятійним апаратом права і правоохоронної діяльності.

СК4. – Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.

СК6. – Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК7. - Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми.

СК9. Здатність ефективно застосовувати сучасні техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин.

СК10. Здатність визначати належні та придатні для юридичного аналізу факти.

СК11. Здатність до аналізу та оцінки ризиків що впливають на вчинення адміністративних правопорушень та кримінальних злочинів (проступків).

СК20. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці.

Пререквізити: фізичне виховання, безпека життєдіяльності, домедична підготовка

Постреквізити: тактико-спеціальна підготовка

Програмні результати навчання:

ПРН3. – Збирати необхідну інформацію з різних джерел, аналізувати і оцінювати її.

ПРН5. Розробляти тексти та документи з питань професійної діяльності, вільно спілкуватися українською та іноземною мовами усно і письмово у соціальній і професійній сферах.

ПРН7. 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.

ПРН10. – Виокремлювати юридично значущі факти і формувати обґрунтовані правові висновки.

ПРН12. – Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

ПРН13. 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.

ПРН15. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

ПРН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

ПРН17. Використовувати основні методи та засоби забезпечення правопорядку в державі, дотримуватись прав і свобод людини і громадянина, попередження та припинення нелегальної (незаконної) міграції та інших загроз національної безпеки держави (кібербезпеку, економічну та інформаційну безпеку, тощо).

ПРН19. Вміти застосовувати процедури надання першої медичної допомоги

ПРН22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.

ПРН23. Застосовувати заходи, спрямовані на запобігання та протидію домашньому насильству та діяльності у сфері забезпечення публічної безпеки та порядку.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

ТЕМА 1. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Засоби розвитку силових здібностей, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційні здібності.

Загально – підготовчі та спеціальні – підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обтяженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100 м та 1000 м, човниковий біг 10х10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа. Фізичні вправи багатофункціонального спрямування.

ТЕМА 2. ОВОЛОДІННЯ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПРИЙОМАМИ (СТІЙКИ; СТРАХУВАННЯ ПРИ ПАДІННІ ВПЕРЕД, НАЗАД, НА БІК; ВАЖІЛЬ РУКИ ВСЕРЕДИНУ, НАЗОВНІ; ВУЗОЛ ЛІКТЬОВОГО

СУГЛОБУ; ДОТИСКАННЯ КИСТІ; УДАРИ РУКАМИ, НОГАМИ, ЗАХИСНІ ТА КОНТРАТАКУЮЧІ ДІЇ)

Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Бойова дистанція. Больові прийоми в стійці. Важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті. Взаємодія правоохоронців під час затримання правопорушника. Загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками.

Захист від ударів руками: рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя; рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнанням ліворуч, праворуч; пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист

Удари ногами. Прямий удар уперед, убік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставленням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист

ТЕМА 3. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Засоби розвитку швидкісних якостей: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя); 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.

Засоби розвитку витривалості: циклічні вправи (біг, ходьба), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей: 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.

Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей: 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.

Засоби розвитку й удосконалення гнучкості: 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.

ТЕМА 4. ОВОЛОДІННЯ СПЕЦІАЛЬНИМИ ПРИЙОМАМИ (ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ТА ОБХВАТІВ СУПРОТИВНИКА; ЗАХИСТ ВІД АТАКУЮЧИХ ДІЙ ХОЛОДНОЮ ЗБРОЄЮ; ЗАХИСНІ ДІЇ ПРИ ПОГРОЗІ ВОГНЕПАЛЬНОЮ ЗБРОЄЮ)

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Звільнення від захоплення за кисть руки. Звільнення від захватів обох рук. Звільнення від захоплення тулуба. Звільнення від захвату тулуба без обхвату рук спереду. Звільнення від захоплень і обхватів ззаду.

Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

Обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Освітній ступінь **бакалавр**
Спеціальність **262 «Правоохоронна діяльність»**

на **2023 / 2024** навчальний рік

Форма навчання: ДЕННА Обсяг: **3** кредити ЄКТС (**90** годин)

Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс I Група Б-ПД-331-334

| № теми (згідно з РПНД) | Назва теми (згідно з РПНД) | Загальний обсяг годин | Аудиторна робота | | | | С/Р та І/Р |
|------------------------|---|-----------------------|------------------|--------|-----|-----------|------------|
| | | | Всього | Лекції | С/З | П/З | |
| I семестр | | | | | | | |
| 1. | Розвиток загальних фізичних якостей | 17 | 10 | | | 10 | 7 |
| 2. | Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії) | 28 | 20 | | | 20 | 8 |
| | Разом за семестр | 45 | 30 | | | 30 | 15 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |
| II семестр | | | | | | | |
| 1. | Розвиток загальних фізичних якостей | 17 | 10 | | | 10 | 7 |
| 2. | Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії) | 28 | 20 | | | 20 | 8 |
| | Разом за семестр | 45 | 30 | | | 30 | 15 |
| | Разом за навчальний рік | 90 | 60 | | | 60 | 30 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 28.08.2023 № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки



Ірина СКРИПЧЕНКО

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»

на 2023 / 2024 навчальний рік

Форма навчання: **ЗАОЧНА** Обсяг: **3** кредити ЄКТС (**90** годин)
Навчально-науковий інститут заочного навчання та підвищення
кваліфікації
Курс I Група БЗ-ПД-331

| № теми (згідно з РПНД) | Назва теми (згідно з РПНД) | Загальний обсяг годин | Аудиторна робота | | | | С/Р та І/Р |
|------------------------|---|-----------------------|------------------|--------|-----|----------|------------|
| | | | Всього | Лекції | С/З | П/З | |
| I семестр | | | | | | | |
| 1. | Розвиток загальних фізичних якостей | 45 | 2 | | | 2 | 43 |
| | Разом за семестр | 45 | 2 | | | 2 | 43 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |
| II семестр | | | | | | | |
| 1. | Розвиток загальних фізичних якостей | 18 | 2 | | | 2 | 16 |
| 2. | Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії) | 27 | 2 | | | 2 | 25 |
| | Разом за семестр | 45 | 4 | | | 4 | 41 |
| | Разом за навчальний рік | 90 | 6 | | | 6 | 84 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |

* вивчення навчальної дисципліни в одному семестрі навчального року

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 28.08.2023 № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки



Ірина СКРИПЧЕНКО

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Освітній ступінь **бакалавр**
Спеціальність **262 «Правоохоронна діяльність»**

на **2023 / 2024** навчальний рік

Форма навчання: ДЕННА Обсяг: **3** кредити ЄКТС (**90** годин)

Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти
Курс II Група Б-ПД-231-234

| № теми (згідно з РПНД) | Назва теми (згідно з РПНД) | Загальний обсяг годин | Аудиторна робота | | | | С/Р та І/Р |
|------------------------|---|-----------------------|------------------|--------|-----|-----------|------------|
| | | | Всього | Лекції | С/З | П/З | |
| III семестр | | | | | | | |
| 3. | Розвиток спеціальних фізичних якостей | 16 | 10 | | | 10 | 6 |
| 4. | Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю) | 29 | 20 | | | 20 | 9 |
| | Разом за семестр | 45 | 30 | | | 30 | 15 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |
| IV семестр | | | | | | | |
| 3. | Розвиток спеціальних фізичних якостей | 19 | 8 | | | 8 | 11 |
| 4. | Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю) | 26 | 12 | | | 12 | 14 |
| | Разом за семестр | 45 | 20 | | | 20 | 25 |
| | Разом за навчальний рік | 90 | 50 | | | 50 | 40 |
| | Форма підсумкового контролю | залік | | | | | |

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 28.08.2023 № 1.

**Завідувач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Освітній ступінь **бакалавр**
Спеціальність **262 «Правоохоронна діяльність»**

на **2023 / 2024** навчальний рік

Форма навчання: ЗАОЧНА Обсяг: **3** кредити ЄКТС (**90** годин)

Навчально-науковий інститут заочного навчання та підвищення кваліфікації

Курс II Група БЗ-ПД-231

| № теми (згідно з РПНД) | Назва теми (згідно з РПНД) | Загальний обсяг годин | Аудиторна робота | | | | С/Р та І/Р |
|------------------------|---|-----------------------|------------------|--------|-----|-----------|------------|
| | | | Всього | Лекції | С/З | П/З | |
| III семестр | | | | | | | |
| 3. | Розвиток спеціальних фізичних якостей | 16 | 2 | | | 2 | 14 |
| 4. | Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю) | 29 | 4 | | | 4 | 25 |
| | Разом за семестр | 45 | 6 | | | 6 | 39 |
| | Форма підсумкового контролю | | залік | | | | |
| IV семестр | | | | | | | |
| 3. | Розвиток спеціальних фізичних якостей | 18 | 2 | | | 2 | 16 |
| 4. | Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю) | 27 | 4 | | | 4 | 23 |
| | Разом за семестр | 45 | 6 | | | 6 | 39 |
| | Разом за навчальний рік | 90 | 60 | | | 60 | 30 |
| | Форма підсумкового контролю | | залік | | | | |

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти, протокол від 28.08.2023 № 1.

**Завідувач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО

Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, вмінь та інших компетентностей за певний період навчання (навчальний семестр, навчальний рік).

З навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» передбачено:
для денної форми навчання – залік;
для заочної форми навчання – залік.

Критерії та засоби оцінювання успішності навчання

| Поточний контроль (ПК) | | | ЗАЛІК (З) |
|---------------------------------|-------------------|-------------------------|-----------|
| Аудиторна робота | Самостійна робота | Індивідуальна робота | |
| ≤30 | ≤15 | ≤15 | ≤40 |
| ≤60 | | | |
| Підсумкова оцінка (П) =ПК+З≤100 | | | |

Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти

| БАЛИ | ПОЯСНЕННЯ |
|------|---|
| 5 | Високий рівень компетентностей. Техніка виконання прийомів затримання засвоєна у повному обсязі; на високому рівні сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки виконано в повному обсязі. |
| 4 | Добрий рівень компетентностей. Техніка виконання прийомів затримання засвоєна у повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички та вміння; всі передбачені планом заняття навчальні завдання виконані в повному обсязі з неістотними неточностями. Під час заняття продемонстрована ініціативність. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки виконано частково з тенденцією до зростання. |
| 3 | Достатній рівень компетентностей. Техніка виконання прийомів затримання у цілому засвоєна; практичні навички та вміння мають поверхневий характер, потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки виконано частково з тенденцією до зменшення. |
| 2 | Недостатній рівень компетентностей. Техніку виконання прийомів затримання, засвоєно частково, прогалини у знаннях не носять істотного характеру; практичні навички та вміння сформовані недостатньо; більшість навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять істотні помилки, які потребують подальшого усунення. Більшість контрольних вправ та нормативів з фізичної підготовки не виконано. |
| 1 | Мінімальний рівень компетентностей. Здобувач, не готовий до заняття, не знає техніку виконання прийомів затримання, з труднощами виконує завдання, допускає змістовні помилки, не володіє відповідними вміннями і навичками, |

| БАЛИ | ПОЯСНЕННЯ |
|------|--|
| | необхідними для розв'язання професійних завдань. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки не виконано. |
| 0 | Незадовільний рівень компетентностей. Відсутність на занятті. |

Для навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: стандартизовані тести, реферати, студентські презентації та виступи на наукових заходах, виконання прийомів, виконання фізичних вправ.

Перелік питань, що виносяться на самостійне опрацювання

Тема 1. Розвиток загальних фізичних якостей:

1. Спеціальні підготовчі вправи. (ЗФП (загально фізична підготовка)
2. Вправи на розвиток координації при переміщенні та виконання самостраховок.
3. Самостраховка при падінні на бік. швидкісно-силові вправи, гімнастичні вправи. Стрибкові вправи. Самостраховка при падінні на груди з положення стійки. Самостраховка перекид через партнера, що стоїть в упорі на руках та на колінах. Оволодіння координаційними здібностями.)
4. Вправи на розвиток швидкісно-силових здібностей. (Виконання вправи «берпи» 5x10 разів, стрибки через скакалку, човниковий біг (4 x 9 м), підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулубу з положення лежачи.)
5. Розвиток силових здібностей. (Виконання вправ на силу, гнучкість з застосуванням тренажерів та спортивного інвентаря. Вправи з обтяженням. Вправи у подоланні опору партнера.
6. Застосування ізометричних вправ для фізичної підготовки майбутнього правоохоронця (підняття або утримання спортивного снаряду або ваги тіла)

Рекомендована література до Теми 1: 3, 5, 8, 10

Тема 2. Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)

1. Сійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.
2. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.
3. Вивчення різновидів бойових стійок.
4. Відпрацювання переміщення в бойових стійках.
5. Важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті.
6. Загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду.

7. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки.

8. Захист від ударів руками: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча, відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя; ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнанням ліворуч, праворуч.

9. Удари ногами: прямий удар уперед, убік.

10. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставленням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.

Рекомендована література до Теми 2: 1, 4, 5, 6, 11

Тема 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей:

1. Біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо.

2. Прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу.

3. Вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя).

4. Вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання.

5. вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи.

6. Вправи з особистою вагою (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах).

7. Вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гири), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

Рекомендована література до Теми 2: 3, 5, 11

Тема 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)

1. Звільнення від захоплення за кисть руки

2. Звільнення від захватів обох рук

3. Звільнення від захоплення тулуба

4. Звільнення від захвату тулуба без обхвату рук спереду

5. Звільнення від захоплень і обхватів ззаду

6. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком.

7. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця.

8. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

9. Обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.

Рекомендована література до Теми 4: 1, 7, 12, 13

**Критерії оцінювання самостійної роботи
здобувачів вищої освіти денної форми навчання – 15 балів**

| Пояснення | Бали |
|---|-------------|
| У презентації дуже мало або забагато інформації, презентація має 1-2 слайди, відсутня логіка, багато помилок, зміст зовсім не відповідає темі роботи, не чітко видні знання з теми, інформація невірна або такої інформації зовсім немає, відсутні рисунків, схеми та блок-схеми | 1-5 |
| Презентація має 5-9 слайдів, зрозуміла загальна структура презентації але не зрозумілий порядок, оформлення непогане але вибір кольорів заважає читати текст, містить 1-4 помилки, зміст непогано підібраний але не повний, наведено точну інформацію з підтвердженням у літературному джерелі, рисунків, схем та блок-схем достатня кількість але вони невдало підібрані | 6-9 |
| Презентацію зроблено з порушенням вимог форматування тексту, нечитабельно, недостатній обсяг слайдів, немає списку літературних джерел, не відповідає обраній тематиці, немає рисунків, схем та блок-схем | 10-11 |
| Презентацію зроблено з врахуванням вимог форматування тексту є наявність списку літератури, достатній обсяг слайдів, неповністю розкрито тему, немає списку літературних джерел | 12-13 |
| Презентацію зроблено з дотриманням вимог форматування тексту, достатній обсяг слайдів, є наявність списку літературних джерел, відповідає обраній тематиці, є наявність рисунків, схем та блок-схем, презентацію зроблено в структурно-логічній послідовності | 14-15 |

**Критерії оцінювання самостійної роботи
здобувачів вищої освіти заочної форми навчання – 30 балів**

| Пояснення | Бали |
|---|-------------|
| Презентація не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни; презентація подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання; | 0-5 |
| Презентацію виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання; в рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; у відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; • Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела; не систематизована доповідь захисту в цілому. | 6-10 |
| Презентацію виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; у тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та | 11-15 |

| | |
|---|-------|
| <p>обґрунтований; є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.</p> | |
| <p>Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу, але допустив дві-три незначні помилки; виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак відчуває труднощі щодо їх обґрунтування; на захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, відповів на запитання з декількома неточностями.</p> | 16-20 |
| <p>Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); на захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів</p> | 21-25 |
| <p>Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями; доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів</p> | 26-30 |

Індивідуальні завдання

1. Сила та її розвиток у спеціальній фізичній підготовці

2. Аналіз програм для розвитку швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність
3. Фізіологічні основи рухових якостей при зайнятті спеціальною фізичною підготовкою
4. Аналіз організації проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки
5. Адаптація здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність у майбутній професійній діяльності
6. Динаміка фізичного розвитку здобувачів вищої освіти при застосуванні вправ на розвиток фізичних якостей з дисципліни спеціальна фізична підготовка
7. Методика організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки в системі фізичного виховання і спорту
8. Основні причини травматизму на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки
9. Підвищення рівня індивідуальної спеціальної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність
10. Питання вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти зі спеціальності правоохоронна діяльність
11. Тактика затримання осіб, які чинять збройний опір, заходи особистої безпеки при затриманні
12. Основні напрямки та шляхи оптимізації навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки
13. Удосконалення методики навчання способам затримання правопорушника із застосуванням прийомів боротьби.
14. Виховна роль спеціальної фізичної підготовки в становленні особистості фахівця з правоохоронної діяльності у майбутній професійній діяльності
15. Авторські методики навчання прийомам боротьби для підготовки фахівців з правоохоронної діяльності
16. Необхідність навчання в ВНЗ МВС України фахівців з правоохоронної діяльності та фізичної підготовки
17. Методика проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки
18. Формування психологічної готовності фахівців правоохоронної діяльності до застосування фізичної сили і засобів примусу в реальних умовах
19. Аналіз практики застосування фахівцями правоохоронної діяльності фізичної сили, бойових прийомів боротьби, спеціальних засобів
20. Практика вдосконалення особистої професійної безпеки фахівців правоохоронної діяльності при застосуванні сили, бойових прийомів боротьби, спеціальних засобів

Критерії оцінювання індивідуальної роботи
здобувачів вищої освіти денної форми навчання – 15 балів

| Пояснення | Бали |
|--|-------------|
| У рефераті дуже мало або забагато інформації, багато орфографічних помилок, відсутня логіка, багато помилок, зміст зовсім не відповідає темі роботи, не чітко видні знання з теми, інформація невірна або такої інформації зовсім немає, відсутня перевірка на плагіат | 1-5 |
| У рефераті середня логіка, зрозуміла загальна структура але не зрозумілий порядок, містить 1-4 помилки, зміст непогано підібраний але не повний, наведено точну інформацію з з відповідним посиланням на літературне джерело, відсутня перевірка на плагіат | 6-9 |
| Реферат написано з порушенням вимог форматування тексту недостатній обсяг сторінок, немає списку літератури та перевірки на плагіат, не відповідає обраній тематиці, немає відповідних посилань на літературні джерела у тексті | 10-11 |
| Реферат написано з врахуванням вимог форматування тексту, є наявність списку літератури достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат менше 60% | 12-13 |
| Реферат написано з дотриманням вимог до форматування тексту, достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат становить понад 60% | 14-15 |

Для отримання балів з індивідуальної роботи здобувач повинен підготувати реферат у форматі «Microsoft Word» з переліку тем, наданих викладачем за тематикою курсу.

Вимоги до оформлення реферату:

- титульна сторінка;
- обсяг реферату – 5-6 сторінок друкованого тексту;
- шрифт Times New Roman, розмір – 14, інтервал – 1,5;
- абзацний відступ – 1,25 см;
- поля – ліве - 1,5 см, інші - по 2 см;
- текст має бути без автопереносів, вирівнювання по ширині сторінки.

Вкінці реферату обов'язково має бути використаний «Список літературних джерел».

При перевірці на антиплагіат унікальність тексту реферативної роботи повинна бути не менше – 60 %, обов'язкова наявність скріншоту програми з перевіреним текстом на плагіат

**Критерії оцінювання індивідуальної роботи
здобувачів вищої освіти заочної форми навчання – 10 балів**

| Пояснення | Бали |
|---|-------------|
| Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудовано план роботи, розкрито у повному обсязі тема, продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використання сучасних комп'ютерних програм та графічних зображень для пояснення поданого матеріалу; виконав роботи грамотно, літературною українською мовою; | 10 |

| | |
|--|-----|
| оформлено роботу у відповідності до вимог і подано її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати обраної теми, оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі спеціальної фізичної підготовки, впевнено і обґрунтовано надано відповідь на запитання викладача; є перевірка на плагіат | |
| Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудовано план роботи, розкрито у повному обсязі тема, продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використання сучасних комп'ютерних програм та графічних зображень для пояснення поданого матеріалу; виконав роботи грамотно, літературною українською мовою; оформлено роботу у відповідності до вимог і подано її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати обраної теми, оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); на захисті роботи продемонстровано добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі спеціальної фізичної підготовки, впевнено і обґрунтовано надано відповідь на запитання викладача | 8-9 |
| Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудовано план роботи, розкрито у повному обсязі тема, продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використання сучасних комп'ютерних програм та графічних зображень для пояснення поданого матеріалу; виконав роботи грамотно, літературною українською мовою; оформлено роботу у відповідності до вимог і подано її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати обраної теми, оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак є труднощі щодо їх обґрунтування; на захисті роботи продемонстровано добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі спеціальної фізичної підготовки, відповідь надано на запитання з декількома неточностями | 6-7 |
| Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; у тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату | 4-5 |
| Реферат виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання; в рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; у відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела; не систематизована доповідь захисту в цілому; перевірка на плагіат скалає менш 60% | 2-3 |
| Реферат не виконано або виконано не самостійно (взято з інтернету), здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни; робота подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання; відсутня перевірка на плагіат | 0-1 |

Для отримання балів з індивідуальної роботи здобувач повинен

підготувати реферат у форматі «Microsoft Word» з переліку тем, наданих викладачем за тематикою курсу.

Вимоги до оформлення реферату:

- титульна сторінка;
- обсяг реферату – 5-6 сторінок друкованого тексту;
- шрифт Times New Roman, розмір – 14, інтервал – 1,5;
- абзацний відступ – 1,25 см;
- поля – ліве - 1,5 см, інші - по 2 см;
- текст має бути без автопереносів, вирівнювання по ширині сторінки.

Вкінці реферату обов'язково має бути використаний «Список літературних джерел».

При перевірці на антиплагіат унікальність тексту реферативної роботи повинна бути не менше – 60 %, обов'язкова наявність скріншоту програми з перевіреним текстом на плагіат.

Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Захист від прямого удару рукою в голову.
2. Захист від прямого удару рукою в тулуб.
3. Захист від бокового удару рукою в голову.
4. Захист від удару рукою знизу.
5. Захист від прямого удару ногою в живіт.
6. Захист від бокового удару ногою в тулуб.
7. Захист від удару ногою знизу в пах.
8. Звільнення від захвату за обидві руки спереду.
9. Звільнення від захвату однойменної руки спереду.
10. Звільнення від захвату різнойменної руки спереду.
11. Звільнення від захвату за шию двома руками спереду.
12. Звільнення від захвату за одяг спереду двома руками.
13. Звільнення від захвату за одяг однією рукою спереду.
14. Звільнення від захвату за одяг двома руками спереду.
15. Звільнення від обхвату тулуба з руками спереду.
16. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками.
17. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук.
18. Звільнення від обхвату шиї ззаду передпліччям однієї руки.
19. Передня підніжка.
20. Задня підніжка.
21. Підсікання.
22. Кидок із захватом ніг спереду.
23. Кидок із захватом ніг ззаду.
24. Кидок через стегно.

25. Кидок через плече.
26. Захист від удару ножом знизу.
27. Захист від удару ножом навідмах.
28. Захист від удару ножом збоку.
29. Захист від удару ножом зверху.
30. Захист від тичкового удару ножом.
31. Захист від удару палкою зверху.
32. Захист від тичкового удару палкою.
33. Захист від удару палкою навідмах.
34. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом спереду в упор в голову.
35. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом збоку в упор в голову.
36. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом ззаду в упор в голову.
37. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом спереду в упор в живіт.
38. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом збоку в упор в бік.
39. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом ззаду в упор в спину.
40. Затримання злочинця при підході спереду.
41. Затримання злочинця при підході збоку.
42. Затримання злочинця при підході ззаду.

Критерії оцінки знань

для підсумкового контролю (залік) – 40 балів

У разі дистанційного навчання в умовах правового воєнного стану вивчення дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» складання підсумкових контрольних заходів відбувається з використанням системи СУДН «Moodle».

Залік з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» може проводитися у вигляді тестів. Тестові завдання складаються із 40 питань за темами, передбаченими Робочою програмою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на навчальний рік. Кожне тестове питання містить 4 варіанти відповіді, із яких ви повинні обрати одну. По всіх тестових питаннях правильна відповідь – одна. Одна правильна відповідь оцінюється в один бал.

Для успішного складання заліку/екзамену і отримання позитивної оцінки здобувачу необхідно набрати мінімальну кількість балів – 20. Максимальна кількість балів за залік – 40.

Право на складання заліку матимуть здобувачі, які виконали всі завдання, що розміщені у системі «Moodle» та результатами їх оцінювання викладачем у цій же системі отримали не менше 40 балів (сумарно за аудиторну – 10-30 балів, самостійну та індивідуальну роботи – по 10-15 балів).

Заліковий контроль у здобувачів вищої освіти вищої освіти здійснюється у день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії. Загальна кількість

поставлених на вирішення питань – 40 (з тем, які відпрацьовувались протягом семестру).

На тестування відводиться (на залік/екзамен) 80 хвилин, після чого доступ до тестування буде закрито.

Отримані бали плюуються до тих, які виставлені викладачем за аудиторну, самостійну та індивідуальну роботи.

Таким, що склав залік/екзамен, вважається студент, який отримав за свої відповіді не менше 20 балів.

Тим здобувачам, які за результатами складання заліку/екзамену не отримали необхідну суму балів, буде надана можливість повторного перескладання. День перескладання визначається деканатом факультету, інформацію про нього повідомить методист.

У разі очного навчання здобувач повинен виконати 3 контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (табл. 1) і набрати від 1 до 30 балів та виконати один з двох спеціальних прийомів (табл. 2) і набрати від 1 до 10 балів.

Таблиця 1

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | | | | | | |
|---|-------|-----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Контрольні нормативи | | | | | | | | | | | |
| Підтягування на перекладині, разів | ч | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів | ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| Піднімання тулуба в сід (руки за головою) за 1 хв, разів | ч | 53 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 | 29 | 26 |
| Піднімання тулуба в сід (руки за головою) за 1 хв, разів | ж | 47 | 44 | 41 | 38 | 35 | 32 | 29 | 26 | 23 | 21 |
| Всього балів | ч/ж | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| 2. Завдання для оцінки рівня сформованості практичних навичок професійної діяльності | |
|---|--|
| 1. | <p>Стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна. - пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. - відпрацювання переміщення в бойових стійках. - важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті. - удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки. - захист від ударів руками: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча, відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя; ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнанням ліворуч, праворуч. |
| 2. | <p>Звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю:</p> <ul style="list-style-type: none"> - звільнення від захоплення за кисть руки. - звільнення від захватів обох рук. - звільнення від захоплення тулуба. - звільнення від захвату тулуба без обхвату рук спереду. - звільнення від захоплень і обхватів ззаду. - удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. - захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі злочинця. - обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю. |

**Критерії оцінки знань
для підсумкового контролю (залік) – 10 балів**

| БАЛИ | ПОЯСНЕННЯ |
|-------------|--|
| 9-10 | Прийми виконано у повному обсязі на «відмінно»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – виконання навчальних завдань (прийомів самозахисту) – 2 завдання немає жодної помилки. |
| 7-8 | Прийми виконано на «добре»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – деякі види навчальних завдань (прийомів |

| | |
|-----|--|
| | самозахисту) виконані з 4-6 помилками; виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи виконані не в повному обсязі. |
| 5-6 | Прийоми виконано на «задовільно»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – деякі види навчальних завдань (приймів самозахисту) не виконані в повному обсязі нормативні випробування на силу та гнучкість; деякі види навчальних завдань виконані з 4 помилками (невірне переміщення, виконання прийомів самозахисту, існують помилки при затриманні та супроводженні агресора). |
| 3-4 | Виконання прийомів не повністю розкрито; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – виконано на низькому рівні з помилками навчальних завдань (приймів самозахисту); виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи виконані не в повному обсязі. |
| 1-2 | Рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – засвоєно на низькому рівні (прийоми самозахисту); виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи не засвоєно. Здобувач не готовий до здачі нормативу, не знає матеріалу, не володіє прийомами самозахисту; з труднощами виконує завдання; допускає істотні помилки; не володіє відповідними вміннями і навичками необхідними для розв'язання професійних завдань |

Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Оцінка в балах | Оцінка за національною шкалою | | Оцінка за шкалою ECTS | |
|----------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--|
| | Залік | Екзамен/ диференційований залік | Оцінка | Пояснення |
| 90-100 | зараховано | Відмінно | A | <i>«Відмінно» - теоретичний зміст курсу засвоєний у повному обсязі; сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані в повному обсязі.</i> |
| 83-89 | | Добре | B | <i>«Дуже добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний в повному обсязі; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання більшості з них оцінена кількістю балів, близько до максимальної.</i> |
| 75-82 | | | C | <i>«Добре» - теоретичний зміст курсу засвоєний цілком; в основному сформовані практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; всі навчальні завдання, передбачені РПНД, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальною кількістю балів, деякі види завдань виконані з помилками.</i> |
| 68-74 | | Задовільно | D | <i>«Задовільно» - теоретичний зміст курсу засвоєний не повністю; але прогалини не носять істотного характеру; в основному сформовані необхідні практичні навички роботи із засвоєним матеріалом; більшість передбачених РПНД навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань містять помилки.</i> |
| 60-67 | | | E | <i>«Достатньо» - теоретичний зміст курсу засвоєний</i> |

| | | | | |
|-------|---------------|---------------|----|---|
| | | | | частково; не сформовано деякі практичні навички роботи; частина передбачених РПНД навчальних завдань не виконані або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального. |
| 35-59 | не зараховано | Не задовільно | FX | « Умовно незадовільно » - теоретичний зміст курсу засвоєний частково; не сформовані необхідні практичні навички роботи; більшість навчальних завдань не виконано або якість їх виконання оцінено кількістю балів, близько до мінімальної; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання). |
| 1-34 | | | F | « Безумовно незадовільно » - теоретичний зміст курсу не засвоєний; не сформовані необхідні практичні навички роботи; всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки або не виконані взагалі; додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не призведе до значного підвищення якості виконання навчальних завдань. |

Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачено навчальною дисципліною

Мультимедійні презентації, відеоматеріали, спортивний інвентар (гумові пістолети, палиці, мати, боксерські мішки, ремені, захисні щитки, макевара, боксерські рукавиці).

Інформаційне та методичне забезпечення навчальної дисципліни (рекомендовані джерела інформації)

Основні нормативні акти:

1. Закон України «Про правовий режим воєнного стану» № 389-VIII від 12.05.2015 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19?find=1&text=%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82#w1_4;
2. Закон України «Про національну поліцію» № 580-VIII від 02.07.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>;
3. Закон України «Про охоронну діяльність» № № 4616-VI від 22.03.2012 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4616-17#Text> ;
4. Конституція України № 254к/96-ВР від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
5. Кримінальний кодекс України № 2341-III від 05.04.2001 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>;
6. Кримінальний процесуальний кодекс України № 4651-VI від 13.04.2012 - ст. 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17/conv#n1066>;
7. Закон України «Про державну службу» № 889-VIII від 10.12.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#n564>;
8. Закон України «Про оперативно-розшукову діяльність» № 2135-XII від 18.02.1992 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2135-12#Text>;
9. Закон України «Про організаційно-правові основи боротьби з організованою злочинністю» № 3341-XII від 30.06.1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3341-12#Text>;
10. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» № 64/2022 від 24.02.2022р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2>;
11. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» № 963а/98 від 01.09.1998 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>;
12. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
13. Розпорядження «Про затвердження плану заходів на 2023-2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 9.06.2023 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-zatverdyv-plan-zakhodiv-z-realizatsii-druhoho-etapu-stratehii-rozvytku-fizychnoi-kultury-i-sportu-na-period-do-2028-roku>.

Підручники:

1. Боровик МО. Педагогічні умови формування фізичної витривалості у майбутніх офіцерів Національної поліції у процесі фахової підготовки [дисертація]. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ; 2020. – 384 с.

2. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник / Л. П. Пилипей. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 89 с.

3. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І. Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю.Музика, В. М. Синенький та ін. - Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 200 с.

4. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:

1. Івченко О.М., Місяць Ю.В. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять до вивчення дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» з теми: «Застосування заходів фізичного впливу фахівцями у сфері безпеки підприємництва»,.- Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2019. 41с.

2. Чоботько І.І. Використання елементів кікбоксінгу в спеціальній підготовці правоохоронця: метод. рек. до практик. та самост. занять для здобувачів вищої освіти вищ. освіти зі спец. 262 «Правоохоронна діяльність» / І.І. Чоботько, В.А. Ластовкін, В.І. Счастливец. – Дніпро: Журфонд, 2022. 42 с.

3. Крюковська О.С. Фізична самопідготовка здобувачів вищої освіти у ЗВО: метод. рек. / О.С. Крюковська, В.М. Рожеченко, Г.П. Гончаренко. – Дніпро: «Журфонд», 2021. 37 с.

4. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.

5. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця: метод. рек. до практик. та самост. занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливец. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

6. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

7. Рожеченко В.М. Прийоми самозахисту правоохоронця від нападу: метод. рек. для вивчення навч. дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» / В.М. Рожеченко, В.І. Счастливец, К.А. Маркечко. – Дніпро: Журфонд, 2020. 39 с.

8. Маркечко К.А. Методичні рекомендації «Інноваційні технології навчання здобувачів вищої освіти вищої освіти з дисципліни «Тактична підготовка» / К.А. Маркечко, В.М. Рожеченко. – Дніпро: Журфонд, 2020. – 32 с.

9. Червоношапка М.О. Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій від ударів: методичні рекомендації / Червоношапка М.О., Гнип І.Я. - Львів: ЛьвДУВС, 2021. - 33 с.

10. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця: метод. рек. до практ. та самост. занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливец. Дніпро: Журфонд, 2021 53 с.

11. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

12. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка: методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр [Електронне видання] / В. В. Домніцак. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.

13. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень [Текст] : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

14. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

15. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії [Текст] : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

Інші джерела:

1. Счастливец В.І., Рожеченко В.М., Чоботько І.І. Самозахист жінок-правоохоронців та затримання правопорушника при нападі. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2023. <https://youtu.be/IWkFDw7bAo0>

2. Білан Д.А. Семінар на тему: "Самооборона для дівчат" в рамках підготовки фахівців з правоохоронної діяльності. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2022. https://youtu.be/xyhP4_Ez_oA

3. Рожеченко В.М., Счастливец В.І., Маркечко К.А. Відеопосібник для дисциплін: Спеціальна фізична підготовка та Тактико-спеціальна підготовка. Відеопосібник. Дніпро: ДДУВС, 2021 https://youtu.be/dTCnp_rrsNo

Інтернет-ресурси:

1. <https://mvs.gov.ua/> - Офіційний сайт Міністерства МВС України

2. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
3. <http://www.mon.gov> - Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки Навчально-наукового інституту права та інноваційної освіти , протокол від 28.08.2023 № 1.

**Завідувач кафедри
фізичного виховання та тактико-
спеціальної підготовки**



Ірина СКРИПЧЕНКО