

**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**

**«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА  
САМОЗАХИСТ»**

Рівень вищої освіти *перший(бакалаврський)*

Галузь знань *Право*

Спеціальність *081 «Право»*

Освітня програма *«Право», затверджена наказом ДДУВС від 11.08.2022 № 533*

Статус навчальної дисципліни *вибіркова*

Мова навчання *українська*

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

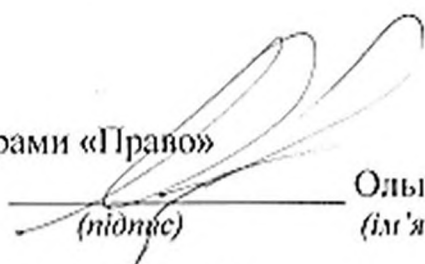
Навчально-методичною радою  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 31.08.2023 № 12

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Навчально-  
наукового інституту права та  
інноваційної освіти  
Протокол від 29.08.2023 № 1

**ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми «Право»



(підпис)

Ольга ЧЕПІК-ТРЕГУБЕНКО  
(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

Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист // Робоча програма навчальної дисципліни. – Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2023 – 22 с.

**РОЗРОБНИКИ:**

1. Викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Рожеченко В.М.
2. Старший викладач кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки ДДУВС, Счастливцев 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	4	
Загальна кількість годин:	120	
Рік підготовки:	2 роки 10 місяців	
Семестр:	1	
Лекції	20	
Семінарські	10	
Практичні	10	
Самостійна робота	40	
Індивідуальні завдання	40	
Підсумковий семестровий контроль:	Тестові завдання або білети до заліку	

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» є формування у здобувачів умінь та навичок самозахисту, впевненості у своїх силах, вмінню контролювати свої емоції, відчуття та керувати ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

Навчальна дисципліна «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» входить до циклу дисциплін професійної підготовки у переліку компонентів освітньої програми 262 «Правоохоронна діяльність».

Інтегральна компетентність – розкриває питання сутності поняття самозахисту, оцінки особистих можливостей, формування рішення на основі

комплексного аналізу зовнішніх і внутрішніх факторів, практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, вивчення типових критичних ситуацій та способів виходу з них, формування навичок і вмій активного самозахисту.

**Загальні компетентності:**

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Пререквізити** – відсутні.

**Постреквізити** – відсутні.

**Програмні результати навчання:**

РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ТЕМА 1. ПРОФЕСІЙНА ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) - це спеціально спрямоване і виборче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності.

Головним завданням професійно-прикладної фізичної підготовки є формування професійно-прикладної фізичної культури особистості здобувача освіти, що дозволяє цілеспрямовано, грамотно і ефективно використовувати засоби, методи і прийоми фізичної культури в професійній діяльності.

До основних завдань ППФП входить: підвищення працездатності і розширення адаптаційних можливостей; зміцнення м'язів черевного преса; розвиток сили м'язів плечового пояса, рук, розгиначів спини; загартовування; розвиток координаційних здібностей; підвищення гнучкості хребта і рухливості в суглобах; розвиток сили і швидкості м'язів кистей; освоєння навичок самотренування, самоконтролю, корекції власного фізичного стану; розвиток силових і швидко-силових м'язів плечового пояса, розгиначів спини і тулуба; освоєння засобів і методів самоконтролю, освоєння засобів і методів самостійних тренувань.

**ТЕМА 2. САМОЗАХИСТ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ. ТЕХНІКА БЕЗПЕКИ**

Самозахист у професійно-прикладній підготовці включає в себе розуміння психологічних аспектів та використання технік безпеки для забезпечення безпеки і благополуччя здобувачів освіти під час навчання. Навички застосування прийомів самозахисту в залежності від наявної психологічної ситуації. Здобувачі вищої освіти опановують забезпечення особистої безпеки в контексті професійної підготовки. Аналізуються психологічні аспекти самозахисту та методи техніки безпеки, спрямовані на вдосконалення навичок уникнення небезпеки та ефективного реагування в критичних ситуаціях. Окремий аспект присвячений техніці безпеки, що включає в себе практичні навички та знання з питань уникнення ризиків, виявлення небезпечових ситуацій та адекватного реагування на них. Розглядається питання фізичної безпеки, підготовки до екстрених ситуацій, а також використання технологій для підвищення безпеки.

### **ТЕМА 3. ТАКТИКА ОСНОВ САМОЗАХИСТУ. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНИХ ПІДХОДІВ**

Дана тема спрямована на розгляд та вивчення різних тактик, що використовуються в основах самозахисту. Зокрема, акцент робиться на аналізі та оцінці ефективності різноманітних підходів до самозахисту в різних ситуаціях. Основною метою цієї теми є детальне вивчення та розбір тактичних прийомів, які можуть бути використані для ефективного самозахисту в різних умовах. До вивчення теми акцентується основна увага: визначення та розширення поняття "Основи самозахисту"; Роль тактики у загальній системі самозахисту; систематичний огляд різних тактичних прийомів, застосовуваних у сфері самозахисту, вивчення сценаріїв та випадків, де вони можуть бути застосовані; аналіз конкретних подій, де ефективно використовувалися тактичні прийоми для самозахисту.

### **ТЕМА 4. ПРОФЕСІЙНІ ДІЇ САМОЗАХИСТУ ПРИ ЗАХВАТІ РУК, ПЛЕЧА, ОДЯГУ. ВИЗВОЛЕННЯ ВІД УТРИМАННЯ**

Вивчення застосування прийомів самозахисту при захваті рук однойменної або обох рук, захвату плеча, одягу в нестандартних умовах (вулиця, замкнений простір). Основні техніку визволення від захватів агресора.

Техніка самозахисту від захвату рук: вивчення основних прийомів визволення від захвату рук; виконання практичних вправ для тренування координації та реакції на захват; імітація ситуацій захоплення рук, плечей одягу і застосування прийомів самозахисту.

Техніка самозахисту від захвату плеча: розгляд та освоєння різних методів визволення від захвату плеча; проведення ролевих ігор, де учасники використовують техніку самозахисту під час імітації захоплення плеча.

Опанування рухів і прийомів, спрямованих на швидке та ефективно визволення.

Вивчення техніки самозахисту від захоплення одягу: пояснення принципів та прийомів, які використовуються для визволення від захоплення

одягу; практичні вправи для розвитку м'язового тону та силових навичок, необхідних для вивільнення.

## **ТЕМА 5. ОСНОВИ НАВЧАННЯ ПРИКЛАДНИМ РУХОВИМ УМІННЯМ І НАВИЧОК САМОЗАХИСТУ ЛЕЖАЧИ ТА СИДЯЧИ**

Техніка самозахисту у положенні лежачи: вивчення ефективних та безпечних методів самозахисту, коли особа перебуває у положенні лежачи; проведення тренувань і імітацій, що включають в себе ситуації нападу та методи визволення.

Техніка самозахисту у положенні сидячи: розгляд та вивчення основних прийомів самозахисту. Використання вправ та імітаційних сценаріїв для тренування реакції на напад у сидячому положенні.

Створення різних сценаріїв імітації реальних ситуацій, в яких здобувачі будуть використовувати вивчені навички самозахисту у положеннях лежачи та сидячи.

Навчання студентів реагувати на несподівані обставини та непередбачувані ситуації, розвиваючи їхні навички самозахисту у різних умовах.

## **ТЕМА 6. ВИКОРИСТАННЯ ПІДРУЧНИХ ЗАСОБІВ І ФАКТОРІВ У САМОЗАХИСТІ. ПРИЙОМИ З КОНКРЕТНИМИ ОБ'ЄКТИВНИМИ ЧИННИКАМИ**

Опанування підручних засобів, які можуть використовуватися для самозахисту в різних ситуаціях. Розгляд різних факторів, таких як оточуюче середовище, доступні об'єкти, особливості території, які можуть бути використані для забезпечення особистої безпеки. Проведення тренувань, в яких студенти вивчають та вправляються в застосуванні прийомів самозахисту з урахуванням конкретних об'єктивних чинників. Створення імітаційних сценаріїв, де студенти вправляються в використанні підручних засобів у самозахисті в умовах, які найбільше наближені до реальних. Проведення аналізу ефективності застосування прийомів самозахисту з використанням підручних засобів у різних умовах. Сприяння розвитку креативних та нестандартних підходів до використання об'єктивних чинників для забезпечення власної безпеки.

### **4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:**

**ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА  
ТА САМОЗАХИСТ»**

Освітній ступінь *бакалавр*

Спеціальність *081 «Право»*  
на 2023 / 2024 навчальний рік

**Форма навчання ДЕННА**      **Обсяг 4 кредити ЄКТС (120 годин).**  
**Навчально-науковий інститут права та інноваційної освіти**  
**Курс 1**    **Групи ЮД-341-349**

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота	
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття		
<b>II семестр</b>								
1	Професійна прикладна підготовка здобувачів вищої освіти.	2	2	2				
2	Самозахист у професійно-прикладній підготовці. Психологічні аспекти. Техніка безпеки.	18	8	4	2	2	10	
3	Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів	28	8	4	2	2	20	
4	Професійні дії самозахисту при захваті рук, плеча, одягу. Визволення від утримання.	28	8	4	2	2	20	
5	Основи навчання прикладним руховим умінням і навичок самозахисту лежачи та сидячи.	16	6	2	2	2	10	
6	Використання підручних засобів і факторів у самозахисті. Прийоми з конкретними об'єктивними чинниками.	28	8	4	2	2	20	
	<b>Разом за семестр</b>	<b>120</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	
	<b>Форма підсумкового контролю</b>		<b>залік</b>					

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, 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, умінь та інших компетентностей за навчальний семестр.

З навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» передбачено:

- для денної форми навчання – 120 годин, залік;
- для заочної форми навчання – 120 годин, залік

#### Критерії та засоби оцінювання успішності навчання (денна форма)

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛІК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
$\leq 30$	$\leq 15$	$\leq 15$	$\leq 40$
$\leq 60$			
<b>Підсумкова оцінка (П) =ПК+З<math>\leq 100</math></b>			

#### Критерії та засоби оцінювання успішності навчання (заочна форма)

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛІК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
$\leq 20$	$\leq 30$	$\leq 10$	$\leq 40$
$\leq 60$			
<b>Підсумкова оцінка (П) =ПК+З<math>\leq 100</math></b>			

Відповідно до навчального плану здобувачі освіти виконують контрольну роботу. Для послідовного та чіткого викладу матеріалу слід скласти план роботи. Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники та нормативні акти, що відповідають темі роботи. Обсяг контрольної роботи — не більше 10 сторінок формату А4. Вона повинна містити вступ, основну частину та висновки. Наприкінці роботи наводиться список використаної літератури, вказується дата виконання і ставиться підпис. Номер варіанта контрольної роботи студент вибирає за останньою цифрою номера своєї залікової книжки (див. таблицю).

Остання цифра номера залікової книжки студента	Номер варіанта контрольної роботи
1	1
2	2
3	3



4	4
5	5
6	1
7	2
8	3
9	4
0	5

Після перевірки викладачем контрольної роботи та складання практичних нормативів і одержання позитивної оцінки здобувач освіти допускається до заліку

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з навчальної роботи (аудиторна, самостійна, індивідуальна) та підсумкового контролю (залік).

При цьому максимальний рейтинг з навчальної роботи становить 60, а підсумкового контролю – 40 балів.

Загальний рейтинг компетентності здобувача, таким чином, оцінюється за 100-бальною шкалою.

Окремим здобувачам за активну участь у спортивно-масовій або науковій роботі, за рішенням кафедри, можна нараховувати, у межах 100 балів, додаткові бали, але не більше 20.

Якщо здобувач не набрав мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності склав менше 60 балів, він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Оцінювання компетентності з аудиторної та самостійної роботи здобувача складається з оцінювання рівня теоретичних знань або практичних умінь, яке проводиться у рамках рубіжного контролю з кожної теми, визначеної тематичним планом для відповідного періоду навчання (семестр, навчальний рік).

Виставлення оцінок здобувачеві за кожне заняття не обов'язкове. Пусті клітинки не відпрацьовуються.

Відсутність на занятті визначається буквою «В» і обов'язково відпрацьовується здобувачем.

Обов'язково відпрацьовується оцінка «1».

Для отримання балів із самостійної та індивідуальної роботи, здобувач повинен виконувати завдання з кожної теми: реферативні доповіді, тестові завдання, складання презентацій, складення алгоритму дій.

Оцінювання за окремою темою (завданням) проводиться за наступною шкалою: «відмінно» - 5 балів, «добре» - 4 бали, «задовільно» - 3 бали, «незадовільно» - 2 бали.

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані</b> в повному обсязі. Під час заняття

	<p>продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання (наприклад, тактика дій правоохоронця, характеристика спеціальних засобів, організаційно-правові основи застосування спеціальних засобів, правила застосування спеціальних засобів, засоби індивідуального захисту, засоби активної оборони, використання службових собак, види заходів фізичного впливу, види контролю злочинця, види та характеристики вогнепальної зброї, правові підстави використання вогнепальної зброї, відповідальність за необґрунтоване використання вогнепальної зброї та перевищення меж; особливості реагування на факти правопорушень), понять та термінів (наприклад, контакт, прикриття, взаємодія, розміщення, фізична сила, спеціальні засоби, засоби індивідуального захисту, засоби активної оборони, заходи фізичного впливу, самозахист, використання ударів в обмеженому бою, обеззброєння, вогнепальна зброя, ліцензія на вогнепальну зброю, тактичні дії, алгоритм дій), принципів (наприклад, «присутність сили», «контакт та прикриття»), розв'язання практичних завдань (наприклад, розміщення правоохоронця відносно особи (групи осіб), переміщення та взаємодія правоохоронців під час контакту з особою (групою осіб), тактика застосування спеціальних засобів, застосування заходів фізичного впливу, обеззброєння та затримання осіб, використання ударів в обмеженому бою, прийоми затримання і супроводу, різновиди ударів, захист від ударів, тактика дій при загрозі вогнепальною зброєю, першочергові дії на місці події, забезпечення охорони місця події, опитування заявника (потерпілого), тактика перевірки документів у громадських місцях, тактика перевірки документів у громадян, які знаходяться в транспортному засобі, особливості реагування на факти правопорушень, учинених іноземцями, які користуються дипломатичним імунітетом, особливості реагування на факти правопорушень, учинених неповнолітніми особами, поверхнева перевірка та надягання кайданок у різних положеннях, техніка діставання кайданок, їх будова, призначення та хват), висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується <b>на глибокому знанні</b> діючих нормативних документів (Конституція України, ЗУ «Про охоронну діяльність», ЗУ «Про Національну поліцію»), теорії та правозастосовної практики. та інших питань.</p>
4	<p>Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> передбачені планом заняття навчальні завдання <b>виконані</b> в повному обсязі з <b>неістотними неточностями</b>. Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань <b>переважно ґрунтується на знанні</b> діючих нормативних документів, теорії та правозастосовної практики. Наприклад, здобувач вищої освіти може практично виконати практичну складову тактичних дій в заданій або непередбачуваній ситуації, але не зміг правильно використати терміни та визначення відповідно до діючого законодавства.</p>
3	<p>Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>у цілому засвоєні</b>; практичні навички та вміння мають <b>поверхневий характер</b>, потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані</b>, <b>деякі</b> види завдань виконані з <b>помилками</b>. Наприклад, здобувач вищої освіти виклав теоретичну частину відповіді (знання законодавства та його застосування, термінології) і не зміг виконати без помилок практичну частину (виконання тактичних дій в заданій або непередбачуваній ситуації) тощо.</p>
2	<p>Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні частково, прогалини</b> у знаннях <b>не носять істотного характеру</b>; практичні навички та вміння <b>сформовані недостатньо</b>; <b>більшість</b> навчальних завдань <b>виконано</b>, <b>деякі</b> з виконаних завдань містять <b>істотні помилки</b>, які потребують подальшого усунення. Наприклад, здобувач вищої освіти виклав теоретичну частину відповіді з незначними прогалинами і не зміг виконати без помилок практичну частину тощо.</p>

<b>1</b>	Здобувач, слухач <b>не готовий до заняття, не знає</b> більшої частини програмного матеріалу, <b>з труднощами виконує</b> завдання, невпевнено відтворює терміни і поняття, що розглядалися під час заняття, <b>допускає змістовні помилки, не володіє</b> відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Наприклад, здобувач вищої освіти не здатний проаналізувати задану ситуацію або хоча б один із її елементів, не зміг зробити правові висновки по елементарному практичному завданню або не виклав теоретичну частину відповіді і не зміг виконати практичну частину тощо.
<b>0</b>	<b>Відсутність на занятті</b>

Визначається середня оцінка за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

**N** – кількість занять з дисципліни в семестрі

**Σ** – сума оцінок за всі заняття (від 1 до 5)

**μ** – середня оцінка

<b>μ</b> (середня оцінка)	AP (кількість балів)
5.0 – 4.5	<b>30-25</b>
4.4 – 4.0	<b>24-20</b>
3.9 – 3.5	<b>19-15</b>
3.4 – 3.0	<b>14-10</b>
<b>&lt; 3,0</b>	<b>&lt; 10</b>

Бали у разі наявності появи в загальній бальній оцінці десятих або сотих округляються в більший бік.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначається у кожному семестрі у такому порядку: - розраховується середній бал за семестр – суму рубіжних оцінок за всіма темами ділять на кількість тем (з округленням результату до десятих).

У разі, якщо рейтинг компетентності з навчальної роботи становить менше 30 балів, здобувач не допускається до підсумкового контролю, як такий, що має академічну заборгованість.

Здобувач може отримати додаткові бали за регулярне відвідування спортивних секцій – 1-15 балів.

#### **Перелік питань, що виносяться на самостійне опрацювання**

Тема 1. Професійна прикладна підготовка здобувачів вищої освіти

- зміцнення м'язів черевного преса;
- розвиток сили м'язів плечового пояса, рук, розгиначів спини;
- загартовування; розвиток координаційних здібностей;
- підвищення гнучкості хребта і рухливості в суглобах;
- розвиток сили і швидкості м'язів кистей;
- освоєння навичок самотренування, самоконтролю, корекції

власного фізичного стану;

- розвиток силових і швидко-силових м'язів плечового пояса, розгиначів спини і тулуба; освоєння засобів і методів самоконтролю, освоєння засобів і методів самостійних тренувань.

Література: 1, 3, 5, 10

Тема 2. Самозахист у професійно-прикладній підготовці. психологічні аспекти. техніка безпеки

- психологічні аспекти;
- техніка безпеки;
- комунікаційні навички;
- фізичний самозахист;
- стресоустійкість.

Література: 2, 4, 12, 15

Тема 3. Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів

- основи самозахисту;
- протидія нападникам;
- зони ураження;
- самострахування при кидках;
- особливості самострахування в умовах підвищеного ризику.

Література: 3, 6, 8, 10, 12, 14, 20

Тема 4. Професійні дії самозахисту при захваті рук, плеча, одягу. визволення від утримання

- типові дії нападника. короткий обсяг дій;
- типові дії активного самозахисту;
- різновиди ударів, основні зони ураження;
- аналіз переваг і недоліків. граничні умови ефективності використання засобів самозахисту.

Література: 1, 4, 7, 10, 11, 13, 18

Тема 5. Основи навчання прикладним руховим умінням і навичок самозахисту лежачи та сидячи

- прикладні рухові уміння і навички самозахисту лежачи та сидячи.
- захвати та засоби визволення від них. блокування, збивання, контрдії.
- використання зусиль суперника. використання одягу.

Література: 3, 5, 6, 8, 10, 12

Тема 6. Використання підручних засобів і факторів у самозахисті. прийоми з конкретними об'єктивними чинниками

- використання підручних засобів. техніка протидій лежачи, основні способи.
- техніка протидій сидячи, основні засоби. штовхання, удари, кидки.

- фактори у самозахисті. чинники середовища. доступні резерви. прийоми з об'єктивними чинниками.

Література: 5, 6, 8, 3, 11, 16

Бали за результатами участі здобувача у спортивно-масовій та науковій роботі розраховується згідно системи, наведеної у табл. 1.

Таблиця 1.

**Система оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів у спортивно-масових заходах та науковій роботі**

Результати спортивно-масової та наукової роботи	Бали
Участь у змаганнях на першість університету. Тези в університетському здобувентському збірнику. Доповідь на університетській науковій конференції.	4-5-7
Участь у міжвузівських змаганнях. Стаття в університетському здобувентському збірнику. Участь у регіональній конференції.	8-10-12
Участь у міністерських та всеукраїнських змаганнях. Стаття у всеукраїнському, міжвузівському збірнику. Доповідь на всеукраїнській науковій конференції, конференціях МОН або МВС.	13-14-15

**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

**Індивідуальне заняття**

1. Знайдіть і выпишіть пояснення терміна “самозахист” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цих понять.
2. Предмет і завдання самозахисту. Використання самоза-хисту в суспільному житті.
3. Складіть перелік видів спорту, які можуть бути викорис-тані з метою самозахисту. Котрі з них входять у програму Олімпійських ігор
4. Выпишіть з Кримінального кодексу України статті про самозахист.
5. Самозахист як необхідний спосіб забезпечення особистої безпеки.
6. Наведіть приклади іноземних систем самозахисту та виз-начте різницю між ними.
7. Стародавні світові бойові системи як прообраз сучасного самозахисту. Філософія та культура.
8. Методика викладання дисципліни у ВНЗ, її особливості.
9. Ознайомтесь з останніми статтями вітчизняних журналів, що стосуються питань самозахисту.
10. Самозахист у вищій школі. Погляд суспільства.
11. Критична ситуація та шляхи її запобігання.
12. Типи темпераменту, їх вплив на дії людини у критичній ситуації.
13. Поняття про власні можливості.
14. Згадайте ситуацію зі свого життя, коли Вам доводилось захищати себе або іншу людину. Спробуйте пояснити власну поведінку, дії та відчуття під час небезпеки.
15. Назвіть фактори, від яких залежить вміння використовувати засоби активного самозахисту.
16. Які підручні засоби можливо застосовувати під час самозахисту.
17. Що таке відхилення? Його види та випадки застосування.
18. Методика навчання удару кулаком і долонею вперед.
19. Поясніть ефективність зміни рівня контратаки під час са-мозахисту.
20. Методика навчання самострахування та страхування партнера на заняттях з самозахисту.

**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	12-13

списку літератури достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат менше 60%	
Реферат написано з дотриманням вимог до форматування тексту, достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат становить понад 60%	14-15

### Перелік питань для підсумкового контролю (залік)

1. Знайдіть і выпишіть пояснення терміна “самозахист” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цих понять.
2. Предмет і завдання самозахисту. Використання самоза-хисту в суспільному житті.
- 3.Складіть перелік видів спорту, які можуть бути викорис-тані з метою самозахисту. Котрі з них входять у програму Олімпійських ігор
- 4.Випишіть з Кримінального кодексу України статті про самозахист.
- 5.Самозахист як необхідний спосіб забезпечення особистої безпеки.
- 6.Наведіть приклади іноземних систем самозахисту та виз-начте різницю між ними.
- 7.Стародавні світові бойові системи як прообраз сучасного самозахисту. Філософія та культура.
- 8.Методика викладання дисципліни у ВНЗ, її особливості.
- 9.Ознайомтесь з останніми статтями вітчизняних журналів, що стосуються питань самозахисту.
- 10.Самозахист у вищій школі. Погляд суспільства.
- 11.Критична ситуація та шляхи її запобігання.
- 12.Типи темпераменту, їх вплив на дії людини у критичній ситуації.
- 13.Поняття про власні можливості.
- 14.Згадайте ситуацію зі свого життя, коли Вам доводилось захищати себе або іншу людину. Спробуйте пояснити власну поведінку, дії та відчуття під час небезпеки.
- 15.Назвіть фактори, від яких залежить вміння використову-вати засоби активного самозахисту.
- 16.Які підручні засоби можливо застосовувати під час само-захисту.
- 17.Що таке відхилення? Його види та випадки застосування.
- 18.Методика навчання удару кулаком і долонею вперед.
- 19.Поясніть ефективність зміни рівня контратаки під час са-мозахисту.
- 20.Методика навчання самострахування та страхування партнера на заняттях з самозахисту.
- 21.Поясніть сутність пасивного самозахисту та ситуації його застосування.
- 22.Методика навчання ударів ногами та руками в зону тулуба. Різновиди та техніка виконання
- 23.Прийоми проти нападника з ножем. Варіанти застосуван-ня та техніка виконання.
- 24.Назвіть основну мету активного самозахисту.

25.Техніка захватів та засоби утримання. Назвіть основний спосіб використання захватів та утримань.

26.Назвіть кілька способів визволення від захватів та утримань.

27.Випадки застосування і техніка виконання ударів ліктями та колінами.

28.Розкрийте метод захисту випередженням. Випадки його ефективного застосування.

29.Що таке кидок? Випадки його застосування. Умови ефективності.

30.Проаналізуйте позитивні та негативні наслідки впливу телебачення та засобів масової інформації, що пропагують бойові мистецтва.

Індивідуальна робота полягає: у написанні реферативної тематичної роботи яка оцінюється від 1 до 15 балів. Самостійна робота – підготовці здобувачем презентації за певною темою навчальної програми, визначеною викладачем, яка оцінюється у 1-15 балів.

### Критерії оцінки знань

для підсумкового контролю при очному навчанні (залік) – 40 балів

1. Виконання теоретичної частини завдання – тах 20 балів

(відповісти на два теоретичних запитання у білеті)

2. Виконання практичної частини завдання – тах 20 балів

(виконати два прийому самозахисту)

### 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</i>



				<i>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 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.</i>
35-59	не зараховано	Не задовільно	FX	<i>«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).</i>
1-34			F	<i>«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.</i>

**У разі виникнення обмежувальних карантинних заходів** або дистанційного навчання у період військового стану вивчення дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» та складання підсумкових контрольних заходів відбувається дистанційно, з використанням системи «Moodle».

Залік з навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» може проводитися у вигляді тестів. Тестові завдання складаються із 40 питань за темами, передбаченими Робочою програмою навчальної дисципліни. 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 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).

Підсумковий контроль у здобувачів групи здійснюватиметься у день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії, з 9.00 год. до 17.00 год. Загальна кількість поставлених на вирішення питань – 40 (з тем, які відпрацьовувались протягом семестру).

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

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

Таким, що склав залік, вважаться здобувач, який отримав за свої відповіді не менше 20 балів.

Тим здобувачам, які за результатами складання заліку не отримали необхідну суму балів, буде надана можливість повторного перескладання. День перескладання визначається кафедрою фізичного виховання та тактико-спеціальної підготовки, інформацію про нього повідомить методист.

### **Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Мультимедійні презентації, відеоматеріали, спеціальні засоби (індивідуального захисту), поясні системи, спеціальні засоби (кайданки, ремені, пластикові палиці), макети зброї.

**ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ****Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист**Освітній ступінь: перший (бакалаврський)Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»на 2023/2024 навчальний рік**Основні нормативні акти**

1. Закон України Про національну поліцію № 580-VIII від 05.10.2023 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
2. Закон України «Про охоронну діяльність» № 4616-VI від 15.06.2022 р.,  
ст.16. [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4616-17?find=1&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85#w1\\_1](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4616-17?find=1&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85#w1_1)
3. Кримінальний кодекс України № 2341-III від 01.12.2023 р.,ст.36, 40.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>
4. Закон України Про організаційно-правові основи боротьби з  
організованою злочинністю № 3341-XII від 31.03.2023 р.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3341-12?find=1&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD#Text>
5. Закон України Про правовий режим воєнного стану № 389-VIII від  
19.10.2023 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text>

**Підручники та посібники:**

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, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.

5. Дідковський В.А., Кузенков О.В. Силове затримання неозброєного правопорушника : навч. посіб. – К. : УкрДГРІ, 2014. 104 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. Счастливцев. – 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. Счастливцев. 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. Счастливцев, 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 практик. та самост. занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливцев. 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 спеціаль-ності 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.

16. Основи методики ICIPS та її використання у навчальному процесі ВНЗ МВС України: методичні рекомендації / кол. авт: Йосипів Ю. Р., Синенький В. М., Тьорло О. І. та ін.. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 92 с.

17. Ульянов О.І., Бахчеван Є.Ф., Мосузенко В.Ю.: Довідник: Загальні поради особовому складу Національної поліції України щодо готовності до виконання завдань під час дії правового режиму воєнного стану в Україні. – Одеса. ОДУВС, 2022. 53с.

18. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

19. Методичні рекомендації до вивчення навчальної теми «Техніка самозахисту» / Боровинський С.Б., Булах С.М., Балабан С.М., Герасимчук Ю.В., Токар І.Ю. – Дніпропетровськ, 2015 р. 18 с.

20. Тьорло О. І., Кмицяк М.М, Голодівський М.Ф, Мороз Т.І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням: методичні рекомендації. // Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 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/xuhP4\\_Ez\\_oA](https://youtu.be/xuhP4_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](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 протокол від 28.08.2023 № 1

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



**Ірина СКРИПЧЕНКО**