

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

|                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| Назва освітньо-професійної програми | Право (поліцейські)        |
| Рівень вищої освіти                 | Перший(бакалаврський)      |
| Галузь знань                        | 08 Право                   |
| Спеціальність                       | 081 Право                  |
| Вид навчальної дисципліни           | Вибіркова                  |
| Мова викладання                     | Українська                 |
| Рік навчання                        | Третій – четвертий (денна) |

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ  
протокол від 11.07.2025 № 11

## **ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми «Право (поліцейські)»

  
\_\_\_\_\_  
(підпис)

Василь БЕРЕЗНЯК

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки  
протокол від 27.06.2025 № 16

Спеціальна фізична підготовка. Робоча програма навчальної дисципліни.  
Дніпро: Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2025 рік.  
17 с.

## **РОЗРОБНИКИ:**

1. Завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат юридичних наук, доцент Богуславський Віктор Володимирович;
2. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки, доктор філософії в галузі права Журавель Олександр Анатолійович;
3. Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат фізичного виховання та спорту Петрушин Дмитро Владиславович;
4. Старший викладач кафедри Кириченко Андрій Володимирович.
5. Доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, доктор філософії в галузі права Анісімов Дмитро Олексійович.

## **РЕЦЕНЗЕНТИ:**

1. Завідувач кафедри фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, доктор педагогічних наук, професор Сватсьв Андрій В'ячеславович;
2. Заступник начальника УКЗ начальник ВПН ГУНП в Дніпропетровській області, кандидат юридичних наук, підполковник поліції Кушніренко Руслан Олегович.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                 | Характеристика навчальної дисципліни |                                    |
|---|--------------------------------------|------------------------------------|
|   | денна форма здобуття вищої освіти    | заочна форма здобуття вищої освіти |
| Кількість кредитів ЄКТС                 | 9                                    | -                                  |
| Загальна кількість годин                | 270                                  | -                                  |
| Рік підготовки                          | 1-4                                  | -                                  |
| Семестр                                 | 1-7                                  | -                                  |
| Лекції                                  | 2                                    | -                                  |
| Семінарські                             | -                                    | -                                  |
| Практичні                               | 238                                  | -                                  |
| Самостійна робота                       | 30                                   | -                                  |
| Індивідуальні завдання (курсова робота) | -                                    | -                                  |
| Підсумковий семестровий контроль        | 1-7 - залік                          | -                                  |

## 2. МЕТА ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є формування у здобувачів вищої освіти знань, вмінь та навичок щодо ефективного застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та тактики самозахисту при виконанні посадових обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач, забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості майбутніх працівників Національної поліції України.

Очікувані результати навчання

знати:

- принципи забезпечення особистої безпеки поліцейського при виконанні службових завдань та поза службою правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу; фізичного впливу (сили), спеціальних засобів, вогнепальної зброї;
- алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в ситуаціях різних ступенів ризику і в умовах дії стресогенних чинників та дефіциту часу;
- принципи застосування тактики самозахисту; прийоми та техніки застосування: фізичного впливу (сили), у тому числі спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), надягання кайданок та проведення поверхневої перевірки особи (після застосування фізичного впливу (сили));

- основні документи, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України;
- правила техніки безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки;
- розташування вразливих місць на тілі людини;
- техніку застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів у різних ситуаціях службової діяльності;
- основи розвитку фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; основи методики розвитку витривалості, швидкісних і силових якостей;
- основи збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності.

#### вміти:

- працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди;
- застосовувати у передбачених законом випадках заходи фізичного впливу, спеціальні засоби та тактику самозахисту під час службової діяльності;
- застосовувати фізичні вправи з метою підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості;
- прийняти рішення про застосування фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї в ситуаціях різних ступенів ризику і в умовах дії стресогенних чинників та дефіциту часу;
- використовувати алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в різних ситуаціях службової діяльності виконувати прийоми та техніки застосування: фізичної сили, у тому числі спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), кайданок (після застосування фізичної сили) та проведення поверхневої перевірки;
- виконувати вправи і заходи, спрямовані на розвиток та підтримання необхідних фізичних якостей, самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я; застосовувати набуті швидкісні та силові якості під час переслідування, зокрема з подолання штучних і природних перешкод та затримання правопорушника, силового протистояння йому тощо;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Вивчення дисципліни забезпечує формування компетентностей за освітньою програмою:

**Інтегральна компетентність** – здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі правничої діяльності.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК1 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК2 – Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності

ЗК5 – Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

ЗК7 – Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК8 – Здатність приймати обґрунтовані рішення

ЗК9 – Здатність працювати в команді

ЗК11 – 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

### **Спеціальні компетентності:**

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

СК16 – Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу

**Пререквізити:** базовий рівень фізичної підготовки на рівні повної загально-освітньої школи.

**Постреквізити:** «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка», а також застосування набутих компетентностей у професійній діяльності.

Здобувачі вищої освіти повинні продемонструвати такі **результати навчання:**

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

РН13 – 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.

РН15 – Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

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

РН18 – Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому

числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

РН22 – Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.

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

**ТЕМА 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.**

Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження. Елементи кросфіту.

**ТЕМА 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу.**

Тактична розминка. Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох. Комбіновані дії при затриманні озброєного або неозброєного правопорушника та при захисті від нападу озброєного або неозброєного правопорушника.

**ТЕМА 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички.**

Тактична розминка. Комбінації ударів руками. Удари ногами: прямий удар уперед, удар у бік, бокові удари, удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Імобілізуючі удари. Комбінований захист від ударної техніки. Особливості рукопашного бою в умовах ведення бойових дій.

**ТЕМА 22. Ситуації при застосуванні заходів поліцейського примусу.**

Тактична розминка. Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба згвалтування; грабіж; затримання в автомобілі; сімейна сварка, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі.

**ТЕМА 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника.**

Тактична розминка. Захист від ударів руками, ногами, захист від обхоплень, захоплень. Виконання спеціальних прийомів боротьби. Навчально-тренувальні сутички.

**ТЕМА 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника.**

Тактична розминка. Захист від холодної зброї, вогнепальної зброї, підручних предметів. Навчально-тренувальні сутички.

**ТЕМА 25. Розвиток спеціальної витривалості.**

Навчально-тренувальні сутички під навантаженням, аеробні навантаження, елементи кросфіт, табата.

**ТЕМА 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності.**

Фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибкові вправи. Елементи кросфіт.

**ТЕМА 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.**

Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження. Елементи кросфіт.

**ТЕМА 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу.**

Тактична розминка. Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба зґвалтування; грабіж; затримання в автомобілі; сімейна сварка, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі.

**4. СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

| Назва теми практичного заняття  | Кількість годин |
|---|-----------------|
| <b>П'ятий семестр</b>   |                 |
| <b>ТЕМА 19.</b> Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій | 6               |
| <b>ТЕМА 20.</b> Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу                              | 6               |
| <b>ТЕМА 21.</b> Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички                    | 6               |
| <b>ТЕМА 22.</b> Ситуації при застосуванні заходів примусу   | 12              |

| <b>Шостий семестр</b>  |    |
|--|----|
| <b>ТЕМА 23.</b> Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника   | 6  |
| <b>ТЕМА 24.</b> Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника   | 6  |
| <b>ТЕМА 25.</b> Розвиток спеціальної витривалості  | 8  |
| <b>ТЕМА 26.</b> Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності  | 10 |
| <b>Сьомий семестр</b>  |    |
| <b>ТЕМА 27.</b> Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій. | 6  |
| <b>ТЕМА 28.</b> Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу.                                       | 8  |

#### Теми для самостійної роботи

| Назва теми самостійної роботи  | Кількість годин |
|--|-----------------|
| <b>Сьомий семестр</b>  |                 |
| <b>ТЕМА 27.</b> Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій. | 1               |

Якщо здобувач не набрав мінімальної кількості балів з навчальної роботи ( $\leq 40$ ), він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача вищої освіти визначається у кожному навчальному семестрі у такому порядку: розраховується середній бал за семестр; суму рубіжних оцінок за всіма темами (не менше однієї оцінки за тему) ділять на кількість тем (з округленням результату до десятих).

Визначення середньої оцінки за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

N – кількість оцінених занять з дисципліни в семестрі

$\sum$  – сума оцінок за всі заняття

$\mu$  – середня оцінка

| (середня оцінка) | АР (кількість балів) |
|------------------|----------------------|
| 5.0 – 4.5        | 40-35                |
| 4.4 – 4.0        | 34-30                |
| 3.9 – 3.5        | 29-25                |
| 3.4 – 3.0        | 24-20                |

|       |      |
|-------|------|
| < 3,0 | < 19 |
|-------|------|

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

Для навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» спеціальними засобами діагностики знань успішності навчання виступають задача контрольних нормативів.

Сумарна кількість балів за поточний контроль (ПК) дорівнює сумі балів аудиторної (АР) та самостійної/індивідуальної (СР) роботи та лежить в інтервалі  $34 \leq \text{ПК} \leq 50$  (не може бути менше 34 балів та не перевищувати 50 балів). Сумарний результат ПК виставляється в журналі обліку роботи навчальної групи напередодні підсумкового контролю

## **5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ТА ЗАВДАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ**

1. Виконання контрольних нормативів згідно з наказом №50 (вправи з бігу 100 м., 1000 м., 3000 м., човниковий біг, комплексно силова вправа, згинання та розгинання рук в упорі лежачі,
2. Виконання ударів: руками, ногами(удар рукою прямий, боковий; удар ногою, удар коліном, удар ліктем, комбіновані удари руками та ногами).
3. Виконати акробатичні вправи ( перекид обличчям вперед, спиною вперед; перекид через праве плече, ліве).
4. Страхування при падінні обличчям вперед, спиною вперед, падіння на правий бік та на лівий.
5. Виконати больові прийоми (важіль руки всередину, назовні, вузол ліктьового суглобу, дотискання кисті, контроль стискання сонних артерій).
6. Захист від нанесення ударів руками та ногами (блоки, больові прийоми).
7. Виконати затримання при підході спереду ривком, нирком, замком, хрестом.
8. Виконати затримання поштовх, дотиск кисті, дестабілізація голови, тиском на лікоть.
9. Виконати затримання при підході збоку.
10. Виконати кидки (задня підніжка, передня підніжка, кидок через стегно, кидок через спину)
11. Звільнення від захоплень однойменної, різнойменної руки, обох рук.
12. Звільнення від обхвату тулуба спереду, ззаду з руками та без рук.
13. Виконати техніки захисту при ударі ножем зверху, знизу, тичком в живіт, збоку в шию, на відліг.
14. Виконати захист від загрози вогнепальної зброї (спереду в голову та груди; ззаду в голову та груди та збоку.

## **6. КРИТЕРІЇ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ**

| ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ  |                   |                         |
|--|-------------------|-------------------------|
| Поточний контроль (ПК)   |                   | Підсумковий контроль    |
| Аудиторна робота   | Самостійна робота | Залік (З) / ЕКЗАМЕН (Е) |
| $\leq 40$  | $\leq 10$         |                         |
| $\leq 50$  |                   | $\leq 50$               |
| Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК + З $\leq 100$             |                   |                         |
| Підсумкова оцінка у випадку складання екзамену (П) = ПК + Е $\leq 100$ |                   |                         |

### Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти

| БАЛИ | ПОЯСНЕННЯ  |
|------|--|
| 5    | <b>Високий рівень</b> компетентностей. Засвоєння навчального матеріалу відповідно до теми заняття 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    | <b>Невисокий рівень</b> компетентностей. Засвоєння навчального матеріалу відповідно до теми заняття 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    | <b>Достатній рівень</b> компетентностей. Навчальний матеріал відповідно до теми заняття у цілому засвоєний; 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    | <b>Недостатній рівень</b> компетентностей. Навчальний матеріал відповідно до теми заняття 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    | <b>Мінімальний рівень</b> компетентностей. Курсант, не готовий до заняття, з труднощами виконує завдання, допускає змістовні помилки, не володіє відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки не виконано.   |

|      |   |
|------|---|
| БАЛИ | ПОЯСНЕННЯ   |
| 0    | Незадовільний рівень компетентностей. Відсутність на занятті. |

### Критерії оцінювання самостійної роботи

| Види робіт  | Бали |
|---|------|
| Систематичне тренування у спортивних секціях університету та за його межами                         | 5    |
| Самостійне тренування у тренажерній залі університету   | 5    |
| Самостійне заняття бігом під керівництвом НПП   | 1    |
| Участь у змаганнях ДДУВС  | 2    |
| Здобувач вищої освіти вибором призове місце у змаганнях ДДУВС                                       | 4    |
| Участь у суддівстві змагань   | 2    |
| Участь у показових виступах   | 3    |
| Отримання спортивного розряду 1-й дорослий, КМС України   | 7    |
| Отримання спортивного звання МС України   | 10   |
| Підготовка та опублікування статей в фахових наукових журналах                                      | 10   |
| Підготовка та захист конкурсної роботи на конкурсі МВС, МОН   | 10   |
| Підготовка та захист конкурсної роботи на конкурсі ДДУВС  | 5    |
| Підготовка та опублікування тез доповідей міжнародного науково-практичного заходу (за кордоном)     | 5    |
| Підготовка та опублікування тез доповідей міжнародного науково-практичного заходу (в Україні)       | 3    |
| Підготовка та опублікування тез доповідей всеукраїнського/регіонального та університетського заходу | 2    |
| Наукові доповіді на міжнародних науково-практичних заходах за кордоном/в Україні (без публікації)   | 2    |
| Наукові доповіді на всеукраїнських/регіональних та університетських науково-практичних заходах      | 2    |
| Написання науково-популярних статей, оглядів, інтерв'ю тощо   | 2    |

### Контрольні вправи та нормативи (чоловіки)

з фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти ДДУВС

| № з/п | Контрольні вправи | Нормативи та оцінки (чоловіки) |    |    |        |    |    |        |    |    |        |    |    |
|-------|-------------------|--------------------------------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|
|       |                   | 1 курс                         |    |    | 2 курс |    |    | 3 курс |    |    | 4 курс |    |    |
|       |                   | 5                              | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  |
| 1     | Підтягування на   | 14                             | 12 | 10 | 15     | 13 | 11 | 16     | 14 | 12 | 16     | 14 | 12 |

|    |  |          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----|--|----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|    | перекладині (разів)                                |          |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
| 2  | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)  |          | 55    | 50    | 40    | 60    | 50    | 40    | 60    | 50    | 45    | 60    | 50    | 45    |
| 3  | Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв) |          | 60    | 55    | 50    | 60    | 55    | 50    | 65    | 60    | 55    | 65    | 60    | 55    |
| 4  | Біг 100 м (с)                                      |          | 13,2  | 13,7  | 14,2  | 13,1  | 13,6  | 14,1  | 13,0  | 13,5  | 14,0  | 13,0  | 13,5  | 14,0  |
| 5  | Біг 1000 м (хв. с)                                 |          | 3,30  | 3,40  | 3,50  | 3,25  | 3,35  | 3,45  | 3,20  | 3,30  | 3,40  | 3,20  | 3,30  | 3,40  |
| 6  | Біг 3000 м (хв. с)                                 |          | 12,30 | 13,00 | 13,30 | 12,15 | 12,45 | 13,15 | 12,00 | 12,30 | 13,00 | 12,00 | 12,30 | 13,00 |
| 7  | Човниковий біг 10 х 10 метрів (с)                  |          | 28    | 29    | 30    | 27    | 28    | 29    | 26    | 27    | 28    | 26    | 27    | 28    |
| 8  | Єдина смуга перешкод (хв. с)                       |          | 1,30  | 1,35  | 1,40  | 1,30  | 1,35  | 1,40  | 1,25  | 1,30  | 1,35  | 16    | 14    | 12    |
| 9  | Надягання кайданків                                | 1 вправа | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    |
|    |  | 2 вправа | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    | 7     | 8     | 10    |
|    |  | 3 вправа | 10    | 11    | 13    | 10    | 11    | 13    | 10    | 11    | 13    | 10    | 11    | 13    |
| 10 | Метання гранат (F1) або учбова модель 600 г        |          | 25    | 30    | 35    | 27    | 32    | 37    | 28    | 33    | 38    | 30    | 35    | 40    |

### Контрольні вправи та нормативи (жінки)

з фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти ДДУВС

| № з/п | Контрольні вправи                                  | Нормативи та оцінки (жінки) |    |    |        |    |    |        |    |    |        |    |    |
|-------|--|-----------------------------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|--------|----|----|
|       |  | 1 курс                      |    |    | 2 курс |    |    | 3 курс |    |    | 4 курс |    |    |
|       |  | 5                           | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  | 5      | 4  | 3  |
| 1     | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)  | 30                          | 27 | 24 | 30     | 27 | 24 | 30     | 27 | 24 | 30     | 27 | 24 |
| 2     | Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв) | 40                          | 35 | 25 | 45     | 35 | 25 | 45     | 40 | 30 | 45     | 40 | 30 |

|   |                                   |                         |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |       |    |
|---|-----------------------------------|-------------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|------|-------|-------|----|
| 3 | Біг 100 м (с)                     | 15,5                    | 16,0  | 16,5  | 15,3 | 15,8  | 16,4  | 15,0 | 15,7  | 16,4  | 15,0 | 15,7  | 16,4  |    |
| 4 | Біг 1000 м (хв. с)                | 4,10                    | 4,30  | 4,50  | 4,05 | 4,25  | 4,45  | 4,00 | 4,20  | 4,40  | 4,00 | 4,20  | 4,40  |    |
| 5 | Біг 2000 м (хв. с)                | 10,00                   | 10,30 | 11,00 | 9,45 | 10,15 | 10,45 | 9,30 | 10,00 | 10,30 | 9,30 | 10,00 | 10,30 |    |
| 6 | Човниковий біг 10 х 10 метрів (с) | 30                      | 31    | 32    | 29   | 30    | 31    | 28   | 29    | 30    | 28   | 29    | 30    |    |
| 7 | Єдина смуга перешкод (хв. с)      | Долають окремі елементи |       |       |      |       |       |      |       |       |      |       |       |    |
| 8 | Надягання кайданків               | 1 вправа                | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10 |
|   |                                   | 2 вправа                | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10   | 7     | 8     | 10 |
|   |                                   | 3 вправа                | 10    | 11    | 13   | 10    | 11    | 13   | 10    | 11    | 13   | 10    | 11    | 13 |

### 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                        | А                     | «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.   |
| 83-89          |                               | Добре                           | В                     | «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. |
| 75-82          |                               |                                 | С                     | «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.  |
| 68-74 |               | Задовільно    | D  | « <b>Задовільно</b> » - 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.  |
| 60-67 |               |               | E  | « <b>Достатньо</b> » - 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.   |
| 35-59 | не зараховано | Не задовільно | FX | « <b>Умовно незадовільно</b> » - 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  | « <b>Безумовно незадовільно</b> » - 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.   |

## **7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧЕНО НАВЧАЛЬНОЮ ДИСЦИПЛІНОЮ**

1. Макети пістолетів, ножів;
2. Кайданки, поясні системи, гумовий кийок;
3. Боксерські рукавички та захисні шоломи;
4. Маківари, лапи для єдиноборств;
5. Борцівський килим, татамі;
6. Мультимедійне обладнання.

## **8. ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (рекомендовані джерела інформації) Основні нормативні акти:**

- закони:

1. Про Національну поліцію. Закон України від 2 липня 2015 року № 580-VIII (зі змінами).

- підзаконні акти:

1. Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України, затверджене наказом МВС України від 26 січня 2016 року № 50 (зі змінами).

### **Підручники:**

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
3. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.
4. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
5. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород : Бест-прінт, 2024. 288 с.

### **Навчальні посібники, інші дидактичні та методичні матеріали:**

1. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

2. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр [Електронне видання] / В. В. Домніцак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
3. 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.
4. Застосування заходів фізичного впливу в обмеженому просторі : навч.-метод. посібник / О. І. Тьорло, Б. Ю. Музика, О. В. Флуд та ін. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 204 с.
5. 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.
6. Тьорло О. І. Організація фізичної підготовки з особовим складом підрозділів Національної поліції України: методичні рекомендації для самостійної роботи. Львів : ЛьвДУВС, 2021. 35 с.
7. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
8. Застосування фізичної сили поліцейськими : навчально-методичний посібник / [Ю.А. Радченко, В.І. Турченко, А.А. Радченко та ін.]. Київ : Вид. Дім «Генеза», 2023. 128 с.
9. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : С71 навч. посіб. / Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.

#### **Монографії та інші наукові видання:**

1. Ганжа О. О. (2020). Первинна підготовка працівників національної поліції України, як чинник їх службової кар'єри. *Юридична наука*. (10 (112), 70–77. <https://doi.org/10.32844/2222-5374-2020-112-10.09>.
2. Anisimov D., Petrushin D., Boguslavsky V. (2022). Improvement of physical training of first-year cadets of Dnipropetrovsk state university of internal affairs. *Scientific space in the condition of global transformations of the modern world: Scientific monograph*. Riga, Latvia: Baltija Publishing. P. 1–20. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-255-5-1>.
3. Лукін Б. П., Бурхайло В. А. Методика навчання техніці застосування заходів фізичного впливу майбутніх офіцерів національної поліції України засобами кікбоксингу. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. С.170–172
4. Моргунов О. А., Ярещенко О. А., Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка*

поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 177–179.

5. Skrypchenko I, Morhunov O., Pavlovic R., Yarymbash K., Bilohur V. (2024) A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*. № 10, 2. P. 68–78

#### Інтернет-ресурси:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws> – Верховна Рада України

<http://www.mon.gov.ua/> – Міністерство освіти і науки України

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/> – Електронний архів (репозитарій) Львівського державного університету внутрішніх справ

<https://dspace.oduvs.edu.ua/home> – Електронний архів (репозитарій) Одеського державного університету внутрішніх справ

<https://dspace.univd.edu.ua/home> – Електронний архів (репозитарій) Харківського державного університету внутрішніх справ

<https://elar.navs.edu.ua/home> – Електронний архів (репозитарій) Національного університету внутрішніх справ

<https://rep.dnuvs.ukr.education/home> – Електронний архів (репозитарій) Донецького державного університету внутрішніх справ

<https://er.dduvs.edu.ua/> – Електронний архів (репозитарій) Дніпровського державного університету внутрішніх справ

**Завідувач кафедри СФП  
майор поліції**



**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**

