

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВКА ТА САМОЗАХИСТ

Назва освітньо-професійної програми	262 «Правоохоронна діяльність»
Рівень вищої освіти	перший(бакалаврський)
Галузь знань	26 Цивільна безпека
Спеціальність	262 «Правоохоронна діяльність»
Вид навчальної дисципліни	вибіркова
Мова викладання	українська
Рік навчання	перший (денна)

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
протокол від 19.08 2024 р. №15

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньої програми «Правоохоронна діяльність»

_____ Юрій КРАМАРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Розглянуто на засіданні загальноуніверситетської кафедри спеціальної фізичної підготовки, протокол від 19.07. 2024 р. № 21

Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист. Робоча програма навчальної дисципліни. Дніпро: Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2024. с.

РОЗРОБНИКИ:

1. викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки ДДУВС, Рожеченко Віктор Миколайович
2. старший викладач спеціальної фізичної підготовки ДДУВС, Счастливец Віктор Іванович

РЕЦЕНЗЕНТИ:

1. завідувачка кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки Університету митної справи та фінансів, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Луценко Ірина іколаївна
2. завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національної Металургійної академії України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, кандидат педагогічних наук, доцент Хаджинов Валерій Анастасійович

**Лист оновлення та перезатвердження
робочої програми навчальної дисципліни
(додаток 1 до Робочої програми навчальної дисципліни)**

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	-
Семестр:	2	-
Лекції	20	-
Семінарські	20	-
Практичні	-	-
Самостійна робота	40	-
Індивідуальні завдання (курсова робота)	40	-
Підсумковий семестровий контроль:	1 залік	-

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 вмінь активного самозахисту.

Загальні компетентності: ЗК1, ЗК2, ЗК5, ЗК8, ЗК9.

Фахові (спеціальні) компетентності: СК1, СК2, СК3, СК4, СК8, СК13,

СК16, СК17.

Програмні результати навчання: ПРН2, ПРН3, ПРН5, ПРН6, ПРН7, ПРН8, ПРН10, ПРН12 – ПРН22.

Пререквізити: «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка», «Домедична допомога».

Постреквізити: «Тактична підготовка працівників правоохоронних органів».

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 небезпечних 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:

ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ

Теми та план лекційних занять

Назва теми лекційного заняття	План лекційного заняття	Кількість годин
Тема № 1. Професійна прикладна підготовка здобувачів вищої освіти.	1. Сутність ППФП, її мета і задачі у навчальному процесі. 2. Основні фактори, які визначають зміст ППФП	2

	3. Організація і форми ППФП у ЗВО	
Тема № 2. Самозахист у професійно-прикладній підготовці. Психологічні аспекти. Техніка безпеки.	1. Класифікація техніки самозахисту. 2. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. 3. Особливості формування навичок самозахисту. 4. Психологічні аспекти самозахисту.	4
Тема № 3. Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів	1. Тактика самозахисту. 2. Правомірність використання прийомів самозахисту. 3. Візуальна оцінка нападника.	4
Тема № 4. Професійні дії самозахисту при захваті рук, плеча, одягу. Визволення від утримання.	1. Поняття про заходи фізичного впливу. 2. Поняття больового впливу. Характеристика уразливих ділянок тіла людини. 3. Загальна характеристика больових та задушливих прийомів. 4. Загальна характеристика способів звільнень від захоплень та охоплень.	4
Тема № 5. Основи навчання прикладним руховим умінням і навичок самозахисту лежачи та сидячи.	1. Прикладні рухові уміння в положеннях тежачи та сидячі. 2. Навички самозахисту у лежачому та сидячому положеннях	2
Тема № 6. Використання підручних засобів і факторів у самозахисті. Прийоми з конкретними об'єктивними чинниками.	1. Підручні засоби. Освоєння навичок використання наявних предметів як імпровізованих засобів захисту та визволення від утримання. 2. Фактори у самозахисті. Чинники середовища та доступні ресурси. 3. Прийоми з об'єктивними чинниками. Використання об'єктів як захисту та оволодіння навичками зміни оточення для власної безпеки.	4

Теми семінарських занять

Назва теми семінарського заняття	Кількість годин
Тема № 1. Професійна прикладна підготовка здобувачів вищої освіти.	2
Тема № 2. Самозахист у професійно-прикладній підготовці.	4

Психологічні аспекти. Техніка безпеки.	
Тема № 3. Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів	4
Тема № 4. Професійні дії самозахисту при захваті рук, плеча, одягу. Визволення від утримання.	4
Тема № 5. Основи навчання прикладним руховим умінням і навичок самозахисту лежачи та сидячи.	2

Теми для самостійної роботи

Назва теми самостійної роботи	Кількість годин
Тема № 1. Професійна прикладна підготовка здобувачів вищої освіти.	10
Тема № 2. Самозахист у професійно-прикладній підготовці. Психологічні аспекти. Техніка безпеки.	10
Тема № 3. Тактика основ самозахисту. Аналіз ефективних підходів	20
Тема № 4. Професійні дії самозахисту при захваті рук, плеча, одягу. Визволення від утримання.	10
Тема № 5. Основи навчання прикладним руховим умінням і навичок самозахисту лежачи та сидячи.	10
Тема № 6. Використання підручних засобів і факторів у самозахисті. Прийоми з конкретними об'єктивними чинниками.	20

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

1. Знайдіть і выпишіть пояснення терміна “самозахист” з різних словників, довідників, енциклопедій. Дайте власне визначення цих понять.
2. Предмет і завдання самозахисту. Використання самозахисту в суспільному житті.
3. Складіть перелік видів спорту, які можуть бути використані 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 визначте 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 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 застосування 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.

6. КРИТЕРІЙ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

ДЛЯ ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль
Аудиторна робота	Самостійна робота/ Індивідуальна робота	Залік (З) / ЕКЗАМЕН (Е)
≤ 40	≤ 10	
≤ 50		≤ 50

Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК + З ≤ 100
Підсумкова оцінка у випадку складання екзамену (П) = ПК + Е ≤ 100

ДЛЯ ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ		
Поточний контроль (ПК)		Підсумковий контроль
Аудиторна робота	Самостійна робота/ Індивідуальна робота	Залік (З) / ЕКЗАМЕН (Е)
≤ 20	≤ 30	
≤ 50		≤ 50
Підсумкова оцінка у випадку заліку (П) = ПК + З ≤ 100		
Підсумкова оцінка у випадку складання екзамену (П) = ПК + Е ≤ 100		

**Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти
(денна форма навчання)**

БАЛЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	<p>Високий рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні 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. 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,</p>

	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 на глибокому знанні діючих нормативних документів (Конституція України, ЗУ «Про охоронну діяльність», ЗУ «Про Національну поліцію»), теорії та правозастосовної практики. та інших питань.
4	Низький рівень компетентностей; Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні 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. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань переважно ґрунтується на знанні 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.
3	Достатній рівень компетентностей Теоретичні питання, винесені на розгляд, у цілому засвоєні ; практичні навички та вміння мають поверхневий характер , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, виконані, деякі види завдань виконані з помилками . 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.
2	Недостатній рівень компетентностей: Теоретичні питання, винесені на розгляд, засвоєні 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. Наприклад, здобувач вищої освіти виклав теоретичну частину відповіді з незначними прогалинами і не зміг виконати без помилок практичну частину тощо.
1	Мінімальний рівень компетентностей: Здобувач, слухач не готовий до заняття, не знає більшої частини програмного матеріалу, з труднощами виконує завдання, невпевнено відтворює терміни і поняття, що розглядалися під час заняття, допускає змістовні помилки, не володіє 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.
0	Незадовільний рівень компетентностей . Відсутність на занятті

Для навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка та самозахист» засобами діагностики знань (успішності навчання) виступають: написання тез доповіді конференцій, виступи на конференціях, студентські

презентації, написання наукових статей під керівництвом наукового керівника, проходження заліку у тестовій формі.

Критерії оцінювання самостійної роботи (денна форма навчання)

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	0-2
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	3-4
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	4-6
Презентацію зроблено з врахуванням вимог форматування тексту є наявність списку літератури, достатній обсяг слайдів, неповністю розкрито тему, немає списку літературних джерел	7-8
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	9-10

Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік/екзамен)

1. Виконання теоретичної частини завдання – тах 20 балів
(відповісти на два теоретичних запитання у білеті)
2. Виконання практичної частини завдання – тах 30 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 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			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

1-34			F	<p><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></p>
------	--	--	---	--

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

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

8. ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (рекомендовані джерела інформації)

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
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, ФОРП 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 самот. 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. Рожченко, 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 самот. 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. 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 практ. 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/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/dTCnr_grsNo

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

**Завідувач кафедри
спеціальної фізичної підготовки
майор поліції**

Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ