

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

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Правоохоронна діяльність
<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Галузь знань</b>	26 Цивільна безпека
<b>Спеціальність</b>	262 Правоохоронна діяльність
<b>Вид навчальної дисципліни</b>	обов'язкова
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Рік навчання</b>	перший-другий (денна, заочна)

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

## **ПОГОДЖЕНО**

Гарант освітньої програми «Правоохоронна діяльність»  
\_\_\_\_\_ Юрій Крамаренко

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки  
протокол від 19.07.2024 р. №21

Спеціальна фізична підготовка. Робоча програма навчальної дисципліни. –  
Дніпро : Дніпровський державний університет внутрішніх справ, 2024. –  
21 с.

## **РОЗРОБНИКИ:**

1. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, Чоботько Ігор Ігорович;
2. Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпровського державного університету внутрішніх справ, Щастливець 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 Миколаївна.
2. Завідувач кафедри фізичної культури та спорту Українського державного університету науки і технологій, 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	6	6
Загальна кількість годин:	180	180
Рік підготовки:	1-2	1-2
Семестр	1-4	1-4
Лекції	-	-
Семінарські заняття		
Практичні заняття	110	18
Самостійна робота	70	162
Індивідуальні завдання (курсова робота)	-	-
Підсумковий семестровий контроль: залік	1-4 залік	1-4 залік

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» спрямована на підготовку здобувачів вищої освіти з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати завдання службової діяльності, стійко переносити нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи поліцейськими заходами примусу. Приділяється увага формуванню всебічно розвиненої особистості, зміцненню здоров'я, оптимізації фізичного та психічного стану фахівців правоохоронної діяльності. Застосовується широке коло засобів та методів формування практичної готовності до дій в нестандартних ситуаціях, реальних екстремальних обставинах з забезпечення законності та правопорядку.

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

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 вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

ЗК1 – Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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:** «Фізичне виховання», «Безпека життєдіяльності», «Домедична підготовка»

**Постреквізити:** «Тактико-спеціальна підготовка»

### **Програмні результати навчання:**

PH12 – Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

PH13 – 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.

PH15 – Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

PH16 – Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

PH18 – 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.

PH22 – 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**

### **1 курс**

#### **ТЕМА 1. Розвиток загальних фізичних якостей**

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

Загально – підготовчі та спеціальні – підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обтяженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100 м та 1000 м, човниковий біг 10x10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа. Фізичні вправи багатofункціонального спрямування.

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

Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Сійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в

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

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

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

## 2 курс

### **ТЕМА 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей**

Засоби розвитку швидкісних якостей: біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20-60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15-20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

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

Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидко-силових якостей: вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей: вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях.

Засоби розвитку й удосконалення гнучкості: загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

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

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

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

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

## **4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ**

#### **Теми практичних занять**

<b>Назва теми практичного заняття</b>	<b>Кількість годин</b>
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Розвиток загальних фізичних якостей	10
<b>Тема № 2.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при	20



падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Розвиток загальних фізичних якостей	10
<b>Тема № 2.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	20
<b>Третій семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Розвиток спеціальних фізичних якостей	10
<b>Тема № 4.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	20
<b>Четвертий семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Розвиток спеціальних фізичних якостей	8
<b>Тема № 4.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	12

### Теми для самостійної роботи

Назва теми самостійної роботи	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Розвиток загальних фізичних якостей	7
<b>Тема № 2.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	8
<b>Другий семестр</b>	
<b>Тема № 1.</b> Розвиток загальних фізичних якостей	7
<b>Тема № 2.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	8
<b>Третій семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Розвиток спеціальних фізичних якостей	6
<b>Тема № 4.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	9
<b>Четвертий семестр</b>	
<b>Тема № 3.</b> Розвиток спеціальних фізичних якостей	11
<b>Тема № 4.</b> Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	14

# ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

## Теми практичних занять

Назва теми практичного заняття	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
Тема № 1. Розвиток загальних фізичних якостей	2
<b>Другий семестр</b>	
Тема № 1. Розвиток загальних фізичних якостей	2
Тема № 2. Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	2
<b>Третій семестр</b>	
Тема № 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей	2
Тема № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	4
<b>Четвертий семестр</b>	
Тема № 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей	2
Тема № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	4

## Теми для самостійної роботи

Назва теми самостійної роботи	Кількість годин
<b>Перший семестр</b>	
Тема № 1. Розвиток загальних фізичних якостей	43
<b>Другий семестр</b>	
Тема № 1. Розвиток загальних фізичних якостей	16
Тема № 2. Оволодіння спеціальними прийомами (стійки; страхування при падінні вперед, назад, на бік; важіль руки всередину, назовні; вузол ліктьового суглобу; дотискання кисті; удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії)	25
<b>Третій семестр</b>	
Тема № 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей	14
Тема № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	25
<b>Четвертий семестр</b>	
Тема № 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей	16
Тема № 4. Оволодіння спеціальними прийомами (звільнення від захватів та обхватів супротивника; захист від атакуючих дій холодною зброєю; захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю)	23

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

1. Захист від прямого удару рукою в голову.
2. Захист від прямого удару рукою в тулуб.
3. Захист від бокового удару рукою в голову.
4. Захист від удару рукою знизу.
5. Захист від прямого удару ногою в живіт.
6. Захист від бокового удару ногою в тулуб.
7. Захист від удару ногою знизу в пах.
8. Звільнення від захвату за обидві руки спереду.
9. Звільнення від захвату однойменної руки спереду.
10. Звільнення від захвату різнойменної руки спереду.
11. Звільнення від захвату за шию двома руками спереду.
12. Звільнення від захвату за одяг спереду двома руками.
13. Звільнення від захвату за одяг однією рукою спереду.
14. Звільнення від захвату за одяг двома руками спереду.
15. Звільнення від обхвату тулуба з руками спереду.
16. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками.
17. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук.
18. Звільнення від обхвату шиї ззаду передпліччям однієї руки.
19. Передня підніжка.
20. Задня підніжка.
21. Підсікання.
22. Кидок із захватом ніг спереду.
23. Кидок із захватом ніг ззаду.
24. Кидок через стегно.
25. Кидок через плече.
26. Захист від удару ножем знизу.
27. Захист від удару ножем навідмах.
28. Захист від удару ножем збоку.
29. Захист від удару ножем зверху.
30. Захист від тичкового удару ножем.
31. Захист від удару палкою зверху.
32. Захист від тичкового удару палкою.
33. Захист від удару палкою навідмах.
34. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом спереду в упор в голову.
35. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом збоку в упор в голову.
36. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом ззаду в упор в голову.
37. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом спереду в упор в живіт.
38. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом збоку в упор в бік.
39. Обеззброєння злочинця при загрозі пістолетом ззаду в упор в спину.
40. Затримання злочинця при підході спереду.
41. Затримання злочинця при підході збоку.
42. Затримання злочинця при підході ззаду.

## 6. КРИТЕРІЇ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ УСПІШНОСТІ НАВЧАННЯ

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

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

### Критерії оцінювання аудиторної роботи здобувачів вищої освіти

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

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
1	<b>Мінімальний рівень</b> компетентностей. Здобувач, не готовий до заняття, не знає техніку виконання прийомів затримання, з труднощами виконує завдання, допускає змістовні помилки, не володіє відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Контрольні вправи та нормативи з фізичної підготовки не виконано.
0	<b>Незадовільний рівень</b> компетентностей. Відсутність на занятті.

Для навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» 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.

## ДЕННА ФОРМА НАВЧАННЯ

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Пояснення	Бали
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. Реферат написано з дотриманням вимог до форматування тексту, достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат становить понад 60%.	9-10
Презентацію зроблено з врахуванням вимог форматування тексту є наявність списку літератури, достатній обсяг слайдів, неповністю розкрито тему, немає списку літературних джерел. Реферат написано з врахуванням вимог форматування тексту, є наявність списку літератури достатній обсяг сторінок, відповідає обраній тематиці, перевірка на плагіат менше 60%.	7-8
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. 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.	5-6
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. 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 відповідним посиланням на літературне джерело, відсутня перевірка на плагіат.	3-4
У презентації дуже мало або забагато інформації, презентація має 1-2 слайди, відсутня логіка, багато помилок, зміст зовсім не відповідає темі	1-2

<p>роботи, не чітко видні знання з теми, інформація невірна або такої інформації зовсім немає, відсутні рисунків, схеми та блок-схеми.</p> <p>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.</p>	
---	--

## ЗАОЧНА ФОРМА НАВЧАННЯ

### Критерії оцінювання самостійної роботи

Пояснення	Бали
<p>Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); здобувач здатен виділяти суттєві ознаки вивченого за допомогою операцій синтезу, аналізу, виявляти причинно-наслідкові зв'язки, формувати висновки і узагальнення, вільно оперувати фактами та відомостями; доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів.</p> <p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудовано план роботи, розкрито у повному обсязі тема, продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використання сучасних комп'ютерних програм та графічних зображень для пояснення поданого матеріалу; виконав роботи грамотно, літературною українською мовою; оформлено роботу у відповідності до вимог і подано її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати обраної теми, оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); доповідь і захист роботи обґрунтовані, виявлені комплексні знання зі спеціальної фізичної підготовки, впевнено і обґрунтовано надано відповідь на запитання викладача; є перевірка на плагіат.</p>	26-30
<p>Презентацію виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудував план роботи, розкрив у повному обсязі тему, продемонстрував розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використав сучасні комп'ютерні програми та графічні зображення для пояснення поданого матеріалу; виконав роботу грамотно, літературною українською мовою; оформив роботу у відповідності до вимог і подав її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати, які отримані в розрахунковій частині та оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); на захисті роботи продемонстрував добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі охорони праці та безпеки життєдіяльності, впевнено і обґрунтовано відповів на запитання викладача або здобувачів.</p>	21-25

<p>Реферат виконано в повній відповідності до вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни; самостійно, логічно побудовано план роботи, розкрито у повному обсязі тема, продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням; використання сучасних комп'ютерних програм та графічних зображень для пояснення поданого матеріалу; виконав роботи грамотно, літературною українською мовою; оформлено роботу у відповідності до вимог і подано її до захисту у визначений кафедрою термін; зміст графічних матеріалів відображає результати обраної теми, оформлено згідно нормативних вимог (за потреби); продемонстровано розуміння зв'язку отриманих результатів з практичним застосуванням, однак є труднощі щодо їх обґрунтування; на захисті роботи продемонстровано добрі знання з висвітленої тематики, виявлені комплексні знання зі спеціальної фізичної підготовки, відповідь надано на запитання з декількома неточностями</p>	
<p>Презентацію виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; у тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.</p> <p>Реферат виконано з незначними порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до виконання реферату; у тексті виявлені помилки; надлишок елементів описовості; добір інформаційних ресурсів та джерел не завжди актуальний та обґрунтований; є певні помилки в узагальненні отриманих результатів, розумінні міждисциплінарних зв'язків та способах прикладного застосування отриманих знань; робота подана до захисту у визначений кафедрою термін; здобувач неякісно підготував та виконав доповідь, невпевнено відповідає на основні питання за змістом реферату.</p>	11-15
<p>Презентацію виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання; в рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; у відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; • Використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела; не систематизована доповідь захисту в цілому.</p> <p>Реферат виконано з суттєвими порушеннями вимог завдання, державних норм, робочої програми дисципліни або методичних вказівок до його виконання; в рефераті виявлені суттєві помилки, тема недостатньо розкрита; робота подана до захисту з порушенням терміну визначеного кафедрою; у відповідях на запитання по темі реферату допущені грубі помилки; використана застаріла література або відсутні посилання на першоджерела; не систематизована доповідь захисту в цілому; перевірка на плагіат скалає менш 60%.</p>	6-10
<p>Презентація не виконана або виконана не самостійно, здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни; презентація подана до захисту не своєчасно, із запізненням строків виконання.</p> <p>Реферат не виконано або виконано не самостійно (взято з інтернету), здобувач не орієнтується в матеріалі дисципліни; робота подана до захисту</p>	1-5

не своєчасно, із запізненням строків виконання; відсутня перевірка на плагіат.	
--	--

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік/екзамен)

Заліковий контроль у здобувачів вищої освіти вищої освіти здійснюється у день, визначений розкладом заліково-екзаменаційної сесії. Загальна кількість балів складених за залік складає – 50 (з тем, які відпрацьовувались протягом семестру).

Здобувач повинен виконати 3 контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (табл. 1) і набрати від 2 до 20 балів та виконати один з двох спеціальних прийомів (табл. 2) і набрати від 1 до 30 балів.

Таблиця 1

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

Таблиця 2

### Критерії оцінки для підсумкового контролю завдання оцінки рівня сформованості практичних навичок професійної діяльності

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
<b>21-30</b>	Прийми виконано у повному обсязі на «відмінно»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – виконання навчальних завдань (прийомів самозахисту) – 2 завдання немає жодної помилки.
<b>16-20</b>	Прийоми виконано на «добре»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – деякі види навчальних завдань (прийомів самозахисту) виконані з 4-6 помилками; виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи виконані не в повному обсязі.
<b>11-15</b>	Прийоми виконано на «задовільно»; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – деякі види навчальних завдань (прийомів самозахисту) не виконані в повному обсязі нормативні випробування на силу та гнучкість; деякі види навчальних завдань виконані з 4 помилками (невірне



	переміщення, виконання прийомів самозахисту, існують помилки при затриманні та супроводженні агресора).
<b>6-10</b>	Виконання прийомів не повністю розкрито; рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – виконано на низькому рівні з помилками навчальних завдань (прийомів самозахисту); виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи виконані не в повному обсязі.
<b>1-5</b>	Рівень сформованості умінь та практичних навичок професійної діяльності – засвоєно на низькому рівні (прийоми самозахисту); виконання прийомів самозахисту або затримання агресора або помилки у переміщенні та фізичні вправи не засвоєно. Здобувач не готовий до здачі нормативу, не знає матеріалу, не володіє прийомами самозахисту; з труднощами виконує завдання; допускає істотні помилки; не володіє відповідними вміннями і навичками необхідними для розв'язання професійних завдань

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
	Залік	Екзамен/ диференційований залік	Оцінка	Пояснення
90-100	зараховано	Відмінно	A	« <b>Відмінно</b> » - 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	B	« <b>Дуже добре</b> » - 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			C	« <b>Добре</b> » - 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**

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

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

### **Основні нормативні акти:**

1. Закон України «Про національну поліцію» № 580-VIII від 02.07.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>;
2. Закон України «Про охоронну діяльність» № № 4616-VI від 22.03.2012 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4616-17#Text> ;
3. Конституція України № 254к/96-ВР від 28.06.1996 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>
4. Кримінальний кодекс України № 2341-III від 05.04.2001 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text>;
5. Кримінальний процесуальний кодекс України № 4651-VI від 13.04.2012 - ст. 88. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4651-17/conv#n1066>;
6. Закон України «Про державну службу» № 889-VIII від 10.12.2015 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#n564>;
7. Закон України «Про оперативно-розшукову діяльність» № 2135 XII від 18.02.1992 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2135-12#Text>;
8. Закон України «Про організаційно-правові основи боротьби з організованою злочинністю» № 3341-XII від 30.06.1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3341-12#Text>;
9. Указ Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» № 64/2022 від 24.02.2022р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/64/2022#n2>;
10. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» № 963а/98 від 01.09.1998 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>;
11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
12. Розпорядження «Про затвердження плану заходів на 2023-2024 роки щодо реалізації другого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і

спорту на період до 2028 року» від 9.06.2023 р.  
URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/uriad-zatverdyv-plan-zakhodiv-z-realizatsii-druhoho-etapu-stratehii-rozvytku-fizychnoi-kultury-i-sportu-na-period-do-2028-roku>.

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

1. 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.
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. 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.
4. 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.
5. 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. Счастливецъ. – Дніпро: Журфонд, 2022. 42 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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. Счастливецъ, К.А. Маркечко. – Дніпро: Журфонд, 2020. 39 с.
10. 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.

11. 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.

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

13. 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.

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

15. 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.

16. 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.

17. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» [Текст]: метод. рек. [Бутов С. Є., Кисленко Д.П., Решко С. М., Ємчук О. І.]. – К. : Нац. Акад. внутр. Справ, 2014. 79 с.

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. 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.

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

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.

#### **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](https://youtu.be/xyhP4_Ez_oA)

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

**Завідувач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки  
майор поліції**

**Віктор БОГУСЛАВСЬКИЙ**