**Міністерство внутрішніх справ України**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2**

**ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни **«*Фізичне виховання»***

обов’язкових компонент освітньої програми першого (бакалаврського)

рівня вищої освіти

**081 – Право**

**Харків 2020**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ЗАТВЕРДЖЕНО**  Науково-методичною радою  Харківського національного  університету внутрішніх справ  Протокол від 23.09.2020 №9 |  | **СХВАЛЕНО**  Вченою радою  факультету № 2  Протокол від 16.09.2020 №12 |
| **ПОГОДЖЕНО**  Секцією науково-методичної ради  зі спеціальних дисциплін Харківського національного  університету внутрішніх справ  Протокол від 18.09.2020 №4 |  |  |

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 протокол від 10.09.2020 №25

**Розробники:**

**Розробники:**

Завідувач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2, кандидат юридичних наук, доцент, підполковник поліції Моргунов О.А.

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.

Викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 2 Іванченко О.М.

**Рецензенти:**

Начальник відділу професійного навчання Управління кадрового забезпечення ГУНП в Харківській області Панов С.О.

Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

### ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма обов’язкових компонентнавчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньої програми першого рівня вищої освіти - 081 – Право.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є фізичне виховання, спрямоване на формування та розвиток знань, вмінь та навичок, фізичних якостей, укріплення здоров’я, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя, необхідних для громадянина, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини.

**Міждисциплінарні зв’язки:** вивчення дисципліни фізичне виховання тісно пов’язана з такими дисциплінами, як вогнева підготовка, тактико-спеціальна підготовка, адміністративне право, кримінальне право та до медична допомога.

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складається з таких тем:

Тема № 1 «Легка атлетика»

Тема № 2 «Гімнастика»

Тема № 3 «Спортивні ігри»

Тема № 4 «Подолання перешкод»

**1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни **«Фізичне виховання**» є підготовка фізично розвиненого, психологічно стійкого громадянина, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни **«Фізичне виховання»** є

- формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;

- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;

- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;

- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;

- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;

- зміцнення здоров’я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;

- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;

- опанування теоретичними знаннями та практичними уміннями і навичками самоконтролю за станом здоров’я у процесі виконання фізичних вправ.

Одночасно у ході фізичного виховання вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

1.3. Згідно з освітньою програмою здобувачі вищої освіти повинні:

***знати:***

- роль та місце фізичного виховання в сучасному суспільстві ;

- зміст фізичного виховання, основи формування та розвитку знань, вмінь та навичок фізичних якостей;

- засоби та методи фізичного виховання;

- вимоги нормативних документів;

- засоби регулювання фізичного навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;

- заходи попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю за функціональним станом;

***вміти:***

- раціонально застосовувати теоретичні знання , практичні вміння та навички як в процесі трудової діяльності, так і на протязі всього життя.

- виконувати вправи та нормативи з фізичного виховання;

- вести пропаганду здорового способу життя, володіти вміннями та навичками фізичного самовдосконалення;

1.4. Форма підсумкового контролю 1-4 семестр залік.

1.5.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Програмні компетентності:** | | | | |
| **Інтегральна компетентність** | Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної правничої діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування правових доктрин, принципів і правових інститутів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. | | | |
| **Загальні компетентності (ЗК)** | ЗК 2  ЗК 7  ЗК 9 | | | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.  Здатність працювати в команді. |
| **Спеціальні (фахові, предметні)**  **компетентності (СК)** | \_\_\_ | | | \_\_\_\_\_\_ |
| **Додаткові спеціальні компетентності** | \_\_\_ | | | \_\_\_\_\_\_ |
| **Програмні результати навчання:** | | | | |
| **Програмні результати навчання** | | ПНР17. | Працювати в групі, формуючи власний внесок у виконання завдань групи. | |
| **Додаткові результати навчання** | | \_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | |

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 140 години.

**2. Короткий опис змісту** **навчальної дисципліни**

**Тема № 1. Легка атлетика.**

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення спеціальних бігових вправ, стрибкових вправ, вправ для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, марш-кидки у складі підрозділу, вправ із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольних вправ.

**Тема № 2. Гімнастика.**

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення загально-розвиваючих вправ, спеціальних вправ, стройових прийомів, комплексних вільних вправ, вправ на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправ з гирями, вправ на гімнастичних снарядах, опорних та безопорних стрибків, вправ з гімнастичним інвентарем, вправ на тренажерах, вправ в парах, естафети, комплексних тренувань та контрольних вправ.

**Тема № 3 Спортивні ігри.**

Заняття спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкості, просторової орієнтації, координації рухів, точності реакції, уваги, формування умінь і навичок у командних діях, виховання колективізму, наполегливості, ініціативи, кмітливості, зняття емоційних напружень після важких умов виконання службової діяльності.

**Зміст занять**: Ознайомлення з основними правилами спортивних ігор та змагань (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м’яч, регбі, рухові ігри). Оволодіння елементами техніки і тактики ігор, розвиток основних та спеціальних якостей і прикладних навичок.

**Тема № 4. Подолання перешкод.**

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силової витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смузі перешкод.

**3. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті**

**Основна:**

* + - 1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
      2. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
      3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>
      4. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>
      5. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України, збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
      6. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Моргунов О.А., Соколов О.А., Калюжний М.Г., Лозовий Є.А.,- Харків, ХНУВС 2017.- 124с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
      7. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України, методичні рекомендації, уклад: Бортник С.М. Моргунов О.А., Артем’єв О.А. Хомко І.Г.- Харків: ХНУВС, 2017.- 136с.: іл. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
      8. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ, підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
      9. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Киів, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с.
      10. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010 – 34с. <http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf>
      11. В.О. Артем’єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с. <http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf>
      12. Колєсніков В.В. Способи ефективного застосування гумового кийка. Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.
      13. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
      14. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колєсніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.
      15. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
      16. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергіенко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл. <http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf>
      17. «Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи», навчально-методичні рекомендації, О.А. Моргунов, О.А. Соколов, В.Ю. Соколова, М.А. Демчук; Харків, ХНУВС, 2013.- 48с. :іл. <http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf>
      18. Розвиток сили за допомогою атлетичної гімнастики : метод. рек. **/**[уклад.: Сагайдак С.М., Боровик М.О.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки. – Х. : ХНУВС, 2013. - 48 с. : іл.

<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

* + - 1. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.
      2. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків:ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
      3. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харкві, ХНУВС 2014.-58с. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
      4. Тактика ножового бою, методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД», 2019- 68с.

**Допоміжна:**

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді; навчально- методичний посібник М.М. Бака, В. П. Корж. – К. 2004. – 464с;
2. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України. метод. рек. [уклад Магдаліна І. В., Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В.Ю. ] Х, ХНУВС, 2013 – 128с;
3. Линець М. М. «Основи методики розвитку рухових якостей» М. М. Линець - Львів, Штебар, 1997 – 208с;
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник у 2-х частинах – Харків, «ОВС» 2008, - 42 -463с;
5. Украïнець Л.М. «Рукопашний бій»: Науково-популярне видання-посібник. — Житомир: Пресс-форум - Лімекс, 1994. — 287 с. <https://www.twirpx.com/file/1231308/>
6. Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту – Харків, 2010 – 77с. <https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf>
7. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. , «Жіночій самозахист»: навчальний посібник . – Рівне, 2014 – 161с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>
8. Юрчук Ф.С., «Прийоми самозахисту без зброї»: навчальний посібник . – Київ: КНТЕУ, 2004. – 109с. https://ua1lib.org/book/3162404/fbfc45?id=3162404&secret=fbfc45

**Інформаційні ресурси:**

1. <http://sambo.net.ua> - сайт федерації самбо України.
2. <https://frb.org.ua> – сайт федерація рукопашного бою.
3. <http://policehortihg.pcma.org.ua> – сайт федерації поліцейського хортінгу України.

**4. Засоби оцінювання здобувачів вищої освіти**

**Підсумковий контроль**

**І семестр**

**Залік**

1. Підтягування на перекладині (ч), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ж.)

2. Човниковий біг 4 х 9м.

3. Стрибок у довжину з місця.

**ІІ семестр**

**Залік**

1. Комплексно-силова вправа.

2. Нахил тулуба у перед з положення сидячи.

3. Біг 1000 м.

**ІІІ семестр**

**Залік**

1. Вис на зігнутих руках на високій перекладині.

2. Човниковий біг 10 м х10 м.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи.

**ІV семестр**

**Залік**

1. Комплексно-силова вправа.

2. Біг на 60м.

3. Біг 1000м.

4. Стрибок у гору з місця.