**Міністерство внутрішніх справ України**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

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

**ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни **«*Тактична та спеціальна фізична підготовка»***обов’язкових компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**262 – Правоохоронна діяльність**

**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’язковоїнавчальної дисципліни «Тактична та спеціальна фізична підготовка» складена відповідно до освітньої програми першого рівня вищої освіти - 262 – Правоохоронна діяльність.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є тактична та спеціальна фізична підготовка спрямована, на формування та розвиток знань, вмінь та навичок, тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів, 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** «Тактична та спеціальна фізична підготовка» складається з таких тем:

Тема №1. Легка атлетика.

Тема №2. Гімнастика.

Тема №4. Подолання перешкод.

Тема №5. Спеціальні підготовчі вправи.

Тема №6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.

Тема №7. Удари та захист від ударів.

Тема №8. Способи затримання.

Тема №9. Звільнення від захватів, обхватів

Тема №10. Захист від загрози холодною зброєю.

Тема №11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

Тема №12. Способи взаємодопомоги.

Тема №13. Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань.

Тема №14. Застосування поліцейських заходів.

Тема №15. Основи патрулювання.

**Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни **«Тактична та спеціальна фізична підготовка**» 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 **«Тактична та спеціальна фізична підготовка**» 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.

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

- оволодіння та удосконалення тактичною комунікацією, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

1.3. Згідно з освітньою програмою здобувачі вищої освіти повинні:

***знати:***

- роль та місце фізичного виховання в сучасному суспільстві ;

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

- засоби та методи фізичного виховання;

- вимоги нормативних документів;

- правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів;

- 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 1-3 семестр – залік, 4 семестр – екзамен (денна), 1 семестр – залік, 6 семестр екзамен (заочна).

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 години / 7 кредитів ECTS.

1.5.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Програмні компетентності:** | | | | |
| **Інтегральна компетентність** | Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачує застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. | | | |
| **Загальні компетентності (ЗК)** | ЗК 1  ЗК 2  ЗК 4  ЗК 5  ЗК 7  ЗК 8  ЗК 9  ЗК 10  ЗК 11 | | | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.  Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.  Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. Здатність приймати обґрунтовані рішення. Здатність працювати в команді. Здатність реалізувати свої права і обов’язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.  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 (фахові, предметні)**  **компетентності (СК)** | СК4  СК7  СК8  СК9  СК13  СК14  СК15  СК16  СК20 | | | Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.  Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми.  Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядок.  Здатність ефективно застосовувати сучасні техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин.  Здатність забезпечувати охорону об’єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об’єктів приватної і комунальної власності.  Здатність до використання технічних приладів та спеціальних засобів, інформаційно-пошукових систем та баз даних.  Здатність до застосування спеціальної техніки, спеціальних, оперативних та оперативно-технічних засобів, здійснення оперативно-розшукової діяльності.  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.  Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров’ю фізичних осіб та публічній безпеці. |
| **Додаткові спеціальні компетентності** | \_\_\_ | | | \_\_\_\_\_\_ |
| **Результати навчання:** | | | | |
| **Результати навчання** | | РН 6  РН 7  РН 12  РН 13  РН 14  РН 15  РН 16  РН 17  РН 18  РН 19  РН 22 | Розуміти принципи і мати навички етичної поведінки, соціально відповідальної та свідомої діяльності у сфері правоохоронної діяльності.  Здійснювати координацію діяльності суб’єктів забезпечення публічної безпеки і порядку, а також комунікацію з фізичними та юридичними особами з метою своєчасного реагування на кримінальні злочини, адміністративні правопорушення та події.  Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.  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.  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.  Здійснювати пошук та аналіз новітньої інформації у сфері правоохоронної діяльності, мати навички саморозвитку та самоосвіти протягом життя, підвищення професійної майстерності, вивчення та використання передового досвіду у сфері правоохоронної діяльності.  Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов’язки та під час розв’язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.  Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров’ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.  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.  Вміти застосовувати процедури надання першої медичної допомоги.  Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень. | |
| **Додаткові результати навчання** | | \_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ | |

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 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, вправи на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправи 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 №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.

**Тема №5. Спеціальні підготовчі вправи.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, самострахування при падінні на правий, лівий бік, вперед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

**Тема №6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання кидків, утримань, больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення стійок, захватів, виведення із рівноваги, кидків, утримань, больових прийомів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №7. Удари та захист від ударів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення уразливих точок людини, бойових стойок, переміщень, спеціальних підготовчих вправ, техніки ударів руками, ногами та захисту від них, комбінацій ударів руками і ногами та захисту від них, а також правових підстав застосування поліцейських заходів

**Тема №8. Способи затримання.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення прийомів затримання при підході спереду, ззаду, збоку, надягання кайданків, способів зв’язування, проведення поверхневої перевірки та конвоювання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №9. Звільнення від захватів, обхватів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок звільнення від захватів та обхватів в різноманітних екстремальних умовах. Розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення звільнень від захватів та обхватів шиї, рук, тулубу, ніг, одягу, задушуючих прийомів при підході спереду, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №10. Захист від загрози холодною зброєю.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення захисту від ударів ножем або підручними предметами зверху, знизу, збоку, навідліг, прямих ударів, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №11. Захист від загрози вогнепальною зброєю.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення прийомів захисту від загрози спереду (у голову, груди, живіт), ззаду (у голову, спина, поперек), збоку (у голову, тулуб), від правопорушника, який намагається заволодіти зброєю поліцейського або погрожує застосувати свою зброю, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №12. Способи взаємодопомоги.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, задушуючих прийомів в різних умовах при підході спереду та ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №13. Розв’язання квестових (ситуативних) завдань.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування знань вмінь та навичок з тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакт та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №14. Застосування поліцейських заходів.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування знань вмінь та навичок з тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакт та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**Тема №15. Основи патрулювання.**

Заняття з даної теми спрямовані на формування знань вмінь та навичок з тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакт та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання.

**Зміст занять**: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.

**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». – Киев, 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 (денна)**

**І семестр**

**Залік**

1. Човниковий біг 4 х 9м.

2. Нахил тулуба вперед із положення сидячи.

3. Підтягування на в/п (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж).

4. Способи затримання.

**ІІ семестр**

**Залік**

1. Комплексно-силова вправа.

2. Біг на 1000м.

3. Удари та захист від ударів.

4. Кидки та прийоми боротьби лежачі.

**ІІІ семестр**

**Залік**

1. Човниковий біг 10х10м.

2. Підтягування на в/п (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж).

3. Звільнення від захватів та обхватів.

4. Захист від холодної та вогнепальної зброї.

**ІV семестр**

**Екзамен**

1. Комплексно-силова вправа.

2. Біг на 100м.

3. Біг 1000м.

3. Тактика дій та розв’язання квестових (ситуаційних) завдань.

**Підсумковий контроль (заочна)**

**І семестр**

**Залік**

1. Стрибок у довжину з місця.

2. Комплексно-силова вправа.

3. Спеціальні підготовчі вправи.

4. Способи затримання.

**VІ семестр**

**Екзамен**

1. Комплексно-силова вправа.

2. Біг на 100м.

3. Біг 1000м.

3. Тактика дій та розв’язання квестових (ситуаційних) завдань.