**Міністерство внутрішніх справ України**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

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

**РОБОЧА 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 радоюХарківського національногоуніверситету внутрішніх справПротокол від 23.09.2020 №9 |  | **СХВАЛЕНО**Вченою радою факультету № 2Протокол від 16.09.2020 №12 |
| **ПОГОДЖЕНО**Секцією науково-методичної ради зі спеціальних дисциплін Харківського національногоуніверситету внутрішніх справПротокол 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.

### 1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Найменування показників** | **Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень** | **Характеристика навчальної дисципліни** |
| Кількість кредитів EСТS – 7Загальна кількість годин – 210 Загальна кількість тем – 14  | Галузь – 26 «Цивільна безпека»Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність» | Навчальний курс: 1-й – 2-йСеместри: 1-й – 4-й (денна)Навчальний курс: 1-й, 3-й Семестри: 1-й, 6-й (заочна),Види контролю: підсумковий контроль (залік,екзамен). |
| **Розподіл навчальної дисципліни (денної форми навчання) за видами занять** |
| денна форма навчанняПрактичні заняття – 156 год.Самостійна робота – 54 год. | заочна форма навчанняПрактичні заняття – 20 год.Самостійна робота – 190 год. |

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета:** підготовка висококваліфікованих фахівців з
правоохоронної діяльності, здатних розв’язувати складні
спеціалізовані задачі і практичні проблеми правоохоронної
діяльності, що характеризуються комплексністю та
невизначеністю умов.

Підготовка фізично розвиненого, психологічно стійкого громадянина, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

**Завдання фізичного виховання:**

- 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.

**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.

**Очікувані результати навчання:** у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен.

**З Н А Т И :**

- 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;

**В М І Т И :**

- 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;

|  |
| --- |
| **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 1ЗК 2ЗК 4ЗК 5ЗК 7ЗК 8ЗК 9ЗК 10ЗК 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 (вільногодемократичного) 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)** | СК 4СК 7СК 8СК 9СК13СК14СК15СК16СК20 | 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 6РН 7РН 12РН 13РН 14РН 15РН 16РН 17РН 18РН 19РН 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** | \_\_\_ | \_\_\_\_\_\_ |

**3. Програма 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, вправ на рівновагу, комплексно-силових вправ, вправи на гімнастичних снарядах, вправ в парах, 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 ножом 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 спрямовані на формування знань, вмінь та навичок розв’язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов’язків.

**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 спрямовані на формування знань, вмінь та навичок правового застосування поліцейських превентивних заходів та заходів примусу.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення технік проведення поверхневої перевірки, застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.

**Тема №15. Основи патрулювання.**

Заняття спрямовані на формування знань, вмінь та навичок щодо основ партулювання під час охорони публічного порядку.

**Зміст занять:** Вивчення та вдосконалення способів та видів патрулювання у складі малих тактичних груп, автомобільних або інших патрулів, дій патруля під час порушення публічного порядку, зупинці транспортного засобу, виклику до помешкання громадян.

**4. Структура навчальної дисципліни**

**4.1.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами**

**(денна форма навчання)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер та назва навчальної теми | Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни | Література, сторінки | Вид контролю |
| Всього | з них: |
| Лекції | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота |
| **Семестр № 1**  |
|  | Тема № 1 «Легка атлетика» | 4 | - | - | 4 | - | - | - | ПК(залік) |
| Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи» | 7 | - | - | 4 | - | 3 | - |
| Тема №8 «Способи затримання» | 24 | - | - | 18 | - | 6 | - |
| Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 10 | - | - | 10 | - | - | - |
| **Всього за семестр**  | **45** | **-** | **-** | **36** | **-** | **9** | **-** |
| **Семестр № 2** |
|  | Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів» | 15 | - | - | 10 | - | 5 | - | ПК(залік) |
| Тема № 7 «Удари та захист від ударів» | 15 | - | - | 10 | - | 5 | - |
| Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 15 | - | - | 10 | - | 5 | - |
| Тема №11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 9 | - | - | 6 | - | 3 | - |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Тема №1 «Легка атлетика» | 2 | - | - | 2 | - | - | - |
| **Всього за семестр** | **60** | **-** | **-** | **40** | **-** | **20** | **-** |
| **Всього за навчальний рік** | **105** | **-** | **-** | **76** | **-** | **29** | **-** |  |
| **Семестр 3** |
|  | Тема № 1 «Легка атлетика» | 4 | - | **-** | 4 | - | - | - |  |
|  | Тема № 4 «Подолання перешкод» | 4 | - | - | 4 | - | - | - | ПК(залік) |
| Тема № 12 «Способи взаємодопомоги» | 5 | - | - | 4 | - | 1 | - |
|  | Тема №9 «Звільнення від захватів, обхватів» | 3 | - | - | 2 | - | 1 | - |
|  | Тема № 14 «Застосування поліцейських заходів» | 22 | - | - | 20 | - | 2 | - |
|  | Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 7 | - | - | 6 | - | 1 | - |
|  | **Всього за семестр** | **45** | **-** | **-** | **40** | **-** | **5** | **-** |
| **Семестр 4** |
|  | Тема № 2 «Гімнастика» | 6 | - | - | 2 | - | 4 | - | ПК(залік) |
| Тема №8 «Способи затримання» | 10 | - | - | 8 | - | 2 | - |
| Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 4 | - | - | 2 | - | 2 | - |
| Тема № 15 «Основи патрулювання» | 30 | - | - | 22 | - | 8 | - |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 6 | - | - | 4 | - | 2 | - |
| **Всього за семестр** | **60** | **-** | **-** | **40** | **-** | **20** | **-** |
| **Всього за навчальний рік** | **105** | **-** | **-** | **80** | **-** | **25** | **-** |  |
| **Всього за період навчання**  | **210** | **-** | - | **156** | - | **54** | - |  |

**4.1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами**

**Заочна форма навчання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер та назва навчальної теми | Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни | Література, сторінки | Вид контролю |
| Всього | з них: |
| Лекції | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота |
| **Семестр № 1**  |
|  | Тема № 1 «Легка атлетика» | 10 | - | - | - | - | 10 | - | ПК(залік) |
| Тема № 2 «Гімнастика» | 4 | - | - | - | - | 4 | - |
| Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи» | 12 | - | - | 2 | - | 10 | - |
| Тема №8 «Способи затримання» | 32 | - | - | 2 | - | 30 | - |
| Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі» | 22 | - | - | 2 | - | 20 | - |
| Тема № 12 «Способи взаємодопомоги» | 12 | - | - | 2 | - | 10 | - |
| Тема № 13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань» | 22 | - | - | 2 | - | 20 | - |
| Тема № 4 «Подолання перешкод» | 6 | - | - | - | - | 6 | - |
| **Всього за семестр**  | **120** | **-** | **-** | **10** | **-** | **110** | **-** |
| **Семестр № 2** |
|  | Тема № 9 «Звільнення від захватів, обхватів» | 8 | - | - | - | - | 8 | - | ПК(залік) |
| Тема № 7 «Удари та захист від ударів» | 10 | - | - | 2 | - | 8 | - |
| Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю» | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Тема №11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю» | 8 | - | - | - | - | 8 | - |
| Тема № 14 «Застосування поліцейських заходів» | 32 | - | - | 4 | - | 28 | - |
| Тема № 15 «Основи патрулювання» | 24 | - | - | 4 | - | 20 | - |
| **Всього за семестр** | **90** | **-** | **-** | **10** | **-** | **80** | **-** |
| **Всього за весь період навчання**  | **210** | **-** | **-** | **20** | **-** | **190** | **-** |  |
| **Всього за період навчання**  | **210** | **-** | - | **156** | - | **54** | - |  |

**4.1.3 Питання, що виносяться на самостійне опрацювання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п**  | **Перелік питань до навчальної дисципліни**  | **Література** |
| **1** | Тема № 1 «Легка атлетика»Біг на дистанцію 30м, 60м, 100м, 1000м, 2000м, 3000м , стрибок у довжину з місця,, човниковий біг 4х9, 10x10, естафетний біг. | Методична розробка кафедри |
| **2** | Тема №2 «Гімнастика»Комплексно-силова вправа, підтягування на високій перекладині, підйом переворотом, згинання та розгинання рук в упорі лежачі, підйом тулуба із положення лежачі, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, комплекси вправ на перекладені та брусах, комплекси вільних вправ. | Методична розробка кафедри |
| **3** | Тема № 4 «Подолання перешкод» 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, макетах бойової техніки, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій. | Методична розробка кафедри |
| **4** | Тема №5 «Спеціальні підготовчі вправи»Кувирок вперед та спиною вперед; кувирок вперед через праве, ліве плече; падіння на правий, лівий бік, на спину та вперед. | Методична розробка кафедри |
| **5** | Тема №6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»Задня підніжка, передня підніжка, через стегно, із захватом руки на плече;вихватом обох ніг спереду, ззаду;утримання збоку, утримання збоку вузлом руки стегном та гомілкою, утримання збоку важелем руки через стегно, утримання через груди вузлом руки та руками, утримання ноги вузлом ногами. | Методична розробка кафедри |
| **6** | Тема №7 «Удари та захист від ударів»Удари руками прямо, збоку, зверху, знизу, на відліг; удари ліктем прямо, збоку. зверху, знизу, на відліг; удари коліном прямо, збоку, знизу.удари ногою прямо, збоку, знизу.захисні дії від ударів.комбінації ударів та захист від них. |  |
| **7** | Тема №8 «Способи затримання»При підході спереду ривком, нирком, замком;при підході ззаду із загинанням руки за спину, дожиманням кисті, загинання руки за спину з удушенням;при підході збоку важелем руки через передпліччя, важелем руки до середини. | Методична розробка кафедри |
| **8** | Тема №9 «Звільнення від захватів, обхватів»Звільнення від захвату руки рукою зверху та знизу;звільнення від захвату руками зверху, знизу;звільнення від захвату різнойменних рук зверху, знизу;звільнення від захвату рукою за одяг на грудях спереду;звільнення від захватів за одяг на грудях обома руками хват прямий, косий;звільнення від захвату за шию пальцями рук спереду та ззаду;звільнення від захвату за шию плечем та передпліччям ззаду;звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук;звільнення від захвату ніг спереду. | Методична розробка кафедри |
| **9** | Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»Захист від удару ножем прямо, зверху, збоку, знизу, на відліг. | Методична розробка кафедри |
| **10** | Тема №11 Захист від загрози вогнепальною зброєю»Захист з переду з відстані 40-50 см в голову, у груди, у черево;в притул із заду, у потилицю, у спину, у поперек, Захист при підході збоку у голову, тулуб, ноги. | Методична розробка кафедри |
| **11** | Тема №12 «Способи взаємодопомоги»При намаганні ударити людину ззаду в голову, в поперек;при обхваті людини за тулуба спереду, ззаду;при захваті обох ніг спереду;при обхваті тулуба спереду та ззаду. | Методична розробка кафедри |
| **12** | Тема №13 «Розв’язання квестових (ситуаційних) завдань»тактична комунікація, моделі застосування сили, контакт та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання. | Методична розробка кафедри |
| **13** | Тема №14 «Застосування поліцейських заходів»тактична комунікація, моделі застосування сили, контакт та прикриття, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання. | Методична розробка кафедри |
| **14** | Тема №15 «Основи патрулювання»способів пересування при несенні служби у складі патруля, огляд будівлі та пересування у ній. | Методична розробка кафедри |

Для кращого засвоєння навчального матеріалу під час самостійних занять використовувати інформаційні ресурси, наведені у програмі (Інтернет).

**5. Індивідуальні завдання**

Непередбачені навчальною програмою.

**6. Методи навчання**

Фізичне виховання проводиться у вигляді навчальних занять і самостійної роботи.

Основним видом навчальних занять є практичні заняття під керівництвом викладача.

Додатково теоретична інформація із різних тем фізичного виховання надається викладачами під час проведення практичних занять або завдань на самостійну підготовку.

Практичні заняття спрямовані на формування у студентів ХНУВС знань, умінь та навичок, необхідних для високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, а також досягнення ними високого рівня розвитку фізичних якостей та психологічної стійкості.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природного середовища, гігієнічні фактори.

Основними методами навчання з фізичного виховання є загально-педагогічні та спеціальні.

**Загально-педагогічні методи:**

* Словесні: розказ, бесіда, пояснення, дискусія.
* Наочні: спостереження, демонстрація, ілюстрація.

**Спеціальні методи:**

* Методи навчання рухових дій: в цілому, по розділенням; по частинам; по елементам, ігровий, змагальний.
* Методи розвитку фізичних якостей: повторний; перемінний; інтервальний; сенсорний; статичних зусиль; динамічних зусиль; асиметричний, коловий.
* Методи виховання морально-вольових якостей: переконання, роз’яснення, приклад, змагання, заохочення та вплив колективу.

Основними засобами організації навчальної групи під час проведення занять є груповий, фронтальний, поточний, індивідуальний, коловий, змагальний та груповий.

Чисельний склад навчальної групи на практичних заняттях з фізичного виховання не повинен перевищувати 12-15 осіб на одного викладача.

Попередження травматизму забезпечується високою дисциплінованістю студентів, знаннями ними прийомів страхування та самострахування, правил попередження травматизму, а також своєчасною підготовкою місць проведення занять та інвентарю, систематичним контролем за виконанням встановлених правил та заходів безпеки з боку керівника заняття.

**Методи контролю**

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ними здаються нормативи із фізичного виховання, які затверджені Науково-методичною радою ХНУВС.

 Поточний контроль проводиться після вивчення кожної теми.

Підсумковий контроль – диференційований залік, екзамен у 1-4/1,6 семестрах (денна/ заочна).

**7. Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль.**

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичного виховання в вищих навчальних закладах України.
2. Поняття, мета, завдання фізичного виховання.
3. Зміст, засоби та методи фізичного виховання.
4. Основні засоби та методи розвитку витривалості, сили, швидкості, координації рухів, гнучкості.
5. Шляхи попередження травматизму на заняттях із фізичного виховання.
6. Форми занять із фізичного виховання.
7. Зміст загальної фізичної підготовки.
8. Мета та зміст занять з гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор.
9. Зміст тактики самозахисту.
10. Поняття заходів фізичного впливу.
11. Нормативи, що регламентують перевірку загальної фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної оцінки.
12. Індивідуальна оцінка володіння заходами фізичного впливу.
13. Структура техніки затримання. Оцінка техніки затримання.
14. Структура техніки захисту від ударів неозброєного супротивника.
15. Оцінка техніки захисту від ударів неозброєного супротивника.

 16. Структура техніки захисту від ударів озброєного супротивника.

 17. Оцінка техніки захисту від ударів озброєного супротивника.

 18. Структура техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.

 19. Оцінка техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.

 20. Структура техніки обеззброювання при намаганні дістати зброю із кишені.

 21. Оцінка техніки обеззброєння при спробі витягти зброю з кишені.

 22. Структура техніки звільнення від захватів та обхватів.

 23. Оцінка техніки звільнення від захватів та обхватів.

 24. Структура техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.

 25. Оцінка техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.

**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.

4. 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.

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

***Контрольні нормативи із фізичного виховання для студентів (чоловіків) Харківського національного університету внутрішніх справ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольні вправи** | **1-й курс** | **2-й курс** | **3-й курс** |
|  |  | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **„5"** | **„4"** | **«3»** | **„5"** | **„4"** | **„3"** |
| **1.** | **Підтягування на високій перекладині (разів)** | **14** | **12** | **10** | **15** | **13** | **11** | **16** | **14** | **12** |
| **2.** | **Вис на високій перекладині на зігнутих руках (сек)** | **58** | **45** | **33** | **59** | **46** | **34** | **60** | **47** | **35** |
| **3.** | **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)** | **42** | **36** | **30** | **43** | **37** | **31** | **44** | **38** | **32** |
| **4.** | **Піднімання тулуба з положення лежачи (разів за 1 хв.)** | **51** | **45** | **38** | **52** | **46** | **39** | **53** | **47** | **40** |
| **5.** | **Комплексна силова права (кількість разів за 1 хв)** | **60** | **50** | **40** | **65** | **60** | **50** | **70** | **60** | **50** |
| **6.** | **Біг 30 м (сек)** | **4,6** | **4,9** | **5,2** | **4,5** | **4,8** | **5,1** | **4,4** | **4,7** | **5,0** |
| **7.** | **Біг 60 м (сек)** | **8,4** | **8,7** | **9,0** | **8,3** | **8,6** | **8,9** | **8,2** | **8,5** | **8,8** |
| **8.** | **Біг 100 м (сек)** | **13,3** | **13,9** | **14,5** | **13,2** | **13,9** | **14,4** | **13,1** | **13,8** | **14,3** |
| **9.** | **Біг 1000 м(хв., сек)** | **3,40** | **3,55** | **4,15** | **3,35** | **3,50** | **4,10** | **3,30** | **3,45** | **4,05** |
| **10.** | **Біг 3000 м (хв., сек)** | **12,15** | **13,20** | **14,30** | **12,10** | **13,15** | **14,25** | **12,05** | **13,10** | **14,20** |
| **11.** | **Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)** | **18** | **15** | **12** | **19** | **16** | **13** | **19** | **16** | **13** |
| **12.** | **Стрибок у довжину з місця (см)** | **250** | **231** | **214** | **255** | **236** | **219** | **260** | **241** | **224** |
| **13.** | **Стрибок у гору (см)** | **55** | **51** | **44** | **56** | **52** | **45** | **56** | **52** | **45** |
| **14.** | **Човниковий біг 4 х 9 м (сек)** | **9,0** | **9,4** | **9,9** | **8,9** | **9,3** | **9,8** | **8,8** | **9,2** | **9,7** |
| **15.** | **Човниковий біг 10 х 10 м (сек)** | **27,0** | **28,0** | **30,0** | **26,0** | **27,0** | **29,0** | **25,0** | **26,0** | **28,0** |

***Контрольні нормативи із фізичного виховання для студентів (жінок) Харківського національного університету внутрішніх справ***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольні вправи** | **1 –й курс** | **2-й курс** | **3-й курс** |
| п/п |  | **.,5"** | **„4"** | **„3"** | **.,5"** | **„4"** | **„3"** | **.,5"** | **.,4"** | **,3"** |
| **1.** | **Підтягування на високій перекладині (разів)** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** | **3** | **2** | **1** |
| **2.** | **Вис на високій перекладені на зігнутих руках (сек)** | **20** | **16** | **12** | **21** | **17** | **13** | **22** | **18** | **14** |
| **3.** | **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)** | **22** | **17** | **13** | **23** | **18** | **14** | **24** | **19** | **15** |
| **4.** | **Піднімання тулуба з положення лежачи (разів) за 1 хв.)** | **45** | **40** | **35** | **46** | **41** | **36** | **47** | **42** | **37** |
| **5.** | **Комплексна силова права (кількість разів за 1 хв)** | **34** | **30** | **26** | **36** | **32** | **28** | **38** | **34** | **30** |
| **6.** | **Біг 30 м (сек)** | **5,2** | **5,4** | **5,7** | **5,1** | **5,3** | **5,6** | **5,0** | **5,2** | **5,5** |
| **7.** | **Біг 60 м (сек)** | **9,2** | **9,8** | **10,6** | **9,1** | **9,7** | **10,5** | **9,0** | **9,6** | **10,4** |
| **8.** | **Біг 100 м (сек)** | **15,5** | **16,5** | **17,0** | **15,4** | **16,4** | **16,9** | **15,3** | **16,3** | **16,8** |
| **9.** | **Біг 1000 м(хв., сек)** | **4,0** | **4,40** | **5,20** | **3,55** | **4,35** | **5,15** | **3,50** | **4.30** | **5,10** |
| **10.** | **Біг 2000 м (хв., сек)** | **9,50** | **10,45** | **11,45** | **9,45** | **10,40** | **11,40** | **9,40** | **10.30** | **11,20** |
| **11.** | **Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)** | **19** | **16** | **13** | **20** | **17** | **14** | **21** | **18** | **15** |
| **12.** | **Стрибок у довжину з місця (см)** | **180** | **170** | **160** | **185** | **175** | **160** | **190** | **180** | **170** |
| **13.** | **Стрибок у гору (см)** | **45** | **43** | **39** | **46** | **44** | **40** | **46** | **44** | **40** |
| **14.** | **Човниковий біг 4 х 9 м (сек)** | **10,4** | **10,8** | **11,3** | **10,3** | **10,7** | **11,2** | **10,2** | **10,5** | **11,1** |
| **15.** | **Човниковий біг 10 х 10 м (сек)** | **32,0** | **34,0** | **36,0** | **31,5** | **33,5** | **35,5** | **31,0** | **33,0** | **35,0** |

**Загальна фізична підготовка**

***Контрольні нормативи із фізичної підготовленості слухачів заочної форми навчання.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№****з/п** | **Вправа** | **Оцінка** | **3 категорія** |  |
| **чоловіки** | **жінки** |
| **25** | **30** | **35** | **25** | **30** | **35** |
| **1** | **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів** | **5** | **-** | **-** | **-** | **30** | **27** | **24** |
| **4** | **-** | **-** | **-** | **27** | **24** | **21** |
| **3** | **-** | **-** | **-** | **24** | **21** | **18** |
| **2** | **Комплексна силова вправа,** **разів за 1 хв.** | **5** | **55** | **50** | **45** | **-** | **-** | **-** |
| **4** | **50** | **45** | **40** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **45** | **40** | **35** | **-** | **-** | **-** |
| **3** | **Біг 100 м, с** | **5** | **14,0** | **14,5** | **15,0** | **16,5** | **17,0** | **17,5** |
| **4** | **14,5** | **15,0** | **15,5** | **17,0** | **17,5** | **18,0** |
| **3** | **15,0** | **15,5** | **16,0** | **17,5** | **18,0** | **18,5** |
| **4** | **Біг 1000 м,** **хв., сек.** | **5** | **3,40** | **3,50** | **4,00** | **4,10** | **4,20** | **4,30** |
| **4** | **3,55** | **4,05** | **4,15** | **4,40** | **4,50** | **5,00** |
| **3** | **4,10** | **4,20** | **4,30** | **5,10** | **5,20** | **5,30** |
| **5** | **Човниковий біг** **10 х 10 м, с** | **5** | **28,0** | **29,0** | **30,0** | **31,0** | **34,0** | **37,0** |
| **4** | **29,0** | **30,0** | **31,0** | **32,0** | **35,0** | **38,0** |
| **3** | **30,0** | **31,0** | **32,0** | **33,0** | **36,0** | **39,0** |

**8. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання здобувачів**

Контрольні заходи оцінювання результатів навчання включають у себе поточний та підсумковий контролі.

Засобами оцінювання результатів навчання можуть бути екзамени (комплексні екзамени); тести; реферати, презентації результатів виконаних завдань та досліджень; завдання на тренажерах, реальних об’єктах тощо; інші види індивідуальних та групових завдань.

**Поточний контроль.**

 До форм поточного контролю належить оцінювання:

* рівня знань під час семінарських, практичних, лабораторних занять
* якості виконання самостійної роботи.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має за мету перевірку засвоєння знань, умінь і навичок студентом з навчальної дисципліни.

У ході поточного контролю проводиться систематичний вимір приросту знань, їх корекція. Результати поточного контролю заносяться викладачем до журналів обліку роботи академічної групи за національної системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

Оцінки за самостійну роботу виставляються в журнали обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

***Результат навчальних занять за семестр*** розраховується як середньоарифметичне значення з усіх виставлених оцінок під час навчальних занять протягом семестру та виставляється викладачем в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою.

***Результат самостійної роботи за семестр*** розраховується як середньоарифметичне значення з усіх виставлених оцінок з самостійної роботи, отриманих протягом семестру та виставляється викладачем в журналі обліку роботи академічної групи окремою графою.

***Здобувач, який отримав оцінку «незадовільно» за навчальні заняття або самостійну роботу, зобов’язаний перескласти її.***

Загальна кількість балів (оцінка), отримана студентом за семестр перед підсумковим контролем, розраховується як середньоарифметичне значення з оцінок за навчальні заняття та самостійну роботу, та для переводу до 100-бальної системи помножується на коефіцієнт **10**.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)*** | **= (**  | ***Результат*** ***навчальних занять*** ***за семестр*** | ***+*** | ***Результат самостійної роботи за семестр*** | **) :** | ***2***  | ***х 10*** |

**Підсумковий контроль.**

 Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному ступені вищої освіти або на окремих його завершених етапах.

 Для обліку результатів підсумкового контролю використовується поточно-накопичувальна інформація, яка реєструються в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображуються у відомостях обліку успішності, навчальних картках студентів, залікових книжках. ***Присутність студентів на проведенні підсумкового контролю (заліку, екзамену) обов’язкова.*** Якщо курсант (студент) не з’явився на підсумковий контроль (залік, екзамен), то науково-педагогічний працівник ставить у відомість обліку успішності відмітку «не з’явився».

***Підсумковий контроль (екзамен, залік)*** оцінюється за національною шкалою. Для переводу результатів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку), з національної системи оцінювання в 100-бальну вводиться коефіцієнт **10**, таким чином максимальна кількість балів на підсумковому контролі (екзамені, заліку), які використовуються при розрахунку успішності студентів, становить - **50**

Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру та балів, набраних на підсумковому контролі (екзамені, заліку).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Підсумкові бали навчальної дисципліни***  | **=** | ***Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем)*** | ***+*** | ***Кількість балів за підсумковим контролем*** |

Курсант (студент) , який під час складання підсумкового контролю отримав оцінку «незадовільно», складає підсумковий контроль (екзамен, залік) повторно. Повторне складання підсумкового контролю (екзамену, заліку) допускається не більше двох разів з кожної навчальної дисципліни: один раз викладачеві, а другий – комісії , до складу якої входить керівник відповідної кафедри та 2-3 науково-педагогічних працівники.

Якщо дисципліна вивчається протягом двох і більше семестрів з семестровим контролем у формі підсумкового контролю (екзамену чи заліку), то результат вивчення дисципліни в поточному семестрі визначається як середньоарифметичне значення балів, набраних у поточному та попередньому семестрах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Підсумкові бали навчальної дисципліни*** | **=** | ***Підсумкові бали за поточний семестр*** | ***+*** | ***Підсумкові бали за попередній семестр*** | **:** | ***2*** |

У цьому розділі також повинні бути розроблені чіткі критерії оцінювання результатів роботи здобувачів вищої освіти під час поточного контролю *(роботу на семінарських, практичних, лабораторних й інших аудиторних заняттях, виконання самостійних навчальних та індивідуальних творчих завдань)* та підсумкового контролю. Кафедра визначає вимоги до здобувачів вищої освіти щодо засвоєння змісту навчальної дисципліни, а саме: кількість оцінок, яку він повинен отримати під час аудиторної роботи, самостійної роботи. Наприклад:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Робота під час навчальних занять** | **Самостійна робота** | **Підсумковий контроль** |
| Отримати не менше 4 позитивних оцінок | Підготувати конспект за темою самостійної роботи, виконати практичне завдання тощо | Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів |

**9. Шкала оцінювання: національна та EСTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Оцінка в балах** | **Оцінка за національною шкалою** | **Оцінка за шкалою ECTS** |
| **Оцінка** | **Пояснення** |
| 12 | 97 – 100 | Відмінно(“зараховано”) | А | **„Відмінно”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком,** необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, **всі** навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, **виконані** в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою. |
| 11 | 94-96 |
| 10 | 90-93 |
| 9 | 85 – 89 | Добре(“зараховано”) | B | **„Дуже добре”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком**, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом **в основному**  сформовані, **всі** навчальні завдання, які передбачені програмою навчання,  **виконані**, якість виконання  **більшості** з них оцінено числом балів, близьким до **максимального,** робота з двома-трьома незначними помилками. |
| 8 | 80 – 84 |
| C | **„Добре”** – теоретичний зміст курсу освоєний **цілком**, практичні навички роботи з освоєним матеріалом **в основному** сформовані, **всі** навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, **виконані**, якість виконання  **жодного** з них **не оцінено мінімальним** числом балів, деякі види завдань виконані **з помилками,** робота з декількома незначними помилками або з однією–двома значними помилками. |
| 7 | 75-79 |
| 6 | 70 –74 | Задовільно(“зараховано”) | D | **„Задовільно”** – теоретичний зміст курсу освоєний **неповністю**, але **прогалини** **не носять істотного** характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом **в основному** сформовані, **більшість** передбачених програмою навчання навчальних завдань  **виконано, деякі** з виконаних завдань містять **помилки,** робота з трьома значними помилками. |
| 5 | 65-69 |
| 4 | 60 – 67 | E | **„Достатньо”** – теоретичний зміст курсу освоєний **частково, деякі** практичні навички роботи **не сформовані, частина** передбачених програмою навчання навчальних завдань **не виконана,** або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до **мінімального**,робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки. |
| 3 | 41-59 | Незадовільно(„не зараховано”) | FX | **„Умовно незадовільно”** – теоретичний зміст курсу освоєний **частково**, необхідні практичні навички роботи **не сформовані, більшість** передбачених програм навчання, навчальних завдань **не виконано**, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до **мінімального**; при **додатковій самостійній** роботі над матеріалом курсу **можливе підвищення якості** виконання навчальних завдань (**з можливістю повторного складання**), робота, що потребує доробки |
| 2 | 21–40 |
| 1 | 1–20 | F | **„Безумовно незадовільно”** – теоретичний зміст курсу  **не освоєно**, необхідні практичні навички роботи **не сформовані, всі виконані**  навчальні завдання містять грубі **помилки, додаткова самостійна**  робота над матеріалом курсу **не приведе** до значимого  **підвищення якості** виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки |

**10. 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](http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D1%85%D0%B8%D1%81%D1%82.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.