

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Сумська філія**  
**Кафедра гуманітарних дисциплін**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**  
**обов'язкових компонент**  
**освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**  
**081 Право (право)**

**Суми 2023**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 року № 7

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою Сумської філії  
ХНУВС  
Протокол від 29.08.2023 року № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС з гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 року № 7

Розглянуто на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії  
ХНУВС Протокол від 29.08.2023 року № 2

**Розробник:**

Доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського  
національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук,  
доцент **Тетяна БІЛОУС**

**Рецензенти:**

Ректор Сумського державного педагогічного університету  
імені А.С. Макаренка, доктор педагогічних наук, професор **Юрій ЛЯННОЙ**

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2  
Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент **Андрій ЗАБОРА**

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – <u>6</u> Загальна кількість годин – <u>180</u> Кількість тем – <u>5</u>	08 «Право» 081 «Право» <u>бакалавр</u> (назва СВО)	Навчальний курс <u>II-III</u> (номер) Семестр <u>III-VI</u> (номер) Види контролю: <u>Залік</u> (екзамен, залік)
<b>Розподіл навчальної дисципліни за видами занять:</b>		
денна форма навчання		заочна форма навчання
Практичні заняття – <u>90</u> ; (години)		Практичні заняття – <u>24</u> (години)
Самостійна робота – <u>90</u> ; (години)		Самостійна робота – <u>231</u> (години)

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання є формування всебічно розвинених особистостей, підготовка їх до високоякісної праці за обраним фахом, спроможність використати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності. А також спрямована на практичне і теоретичне опанування студентами знаннями та вміннями, професійно-педагогічними навичками, необхідними для самостійних систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя.

**Завданнями** дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей; виховання зацікавленості і звички до занять фізичними вправами; формування здорового способу життя; формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості.

**Міждисциплінарні зв'язки:** фізичне виховання інтегрує досягнення суміжних наук і становить собою систему педагогічних впливів задля досягнення результатів фізичного виховання. Завдяки комплексному використанню суміжних наук з'явилися можливості вивчення соціальних закономірностей розвитку та організації фізичного виховання, особливостей впливу фізичних вправ на тілесне і психічний розвиток студентів; виявлено закономірності формування рухових умінь і навичок, форм і методів педагогічного впливу. Має взаємозв'язок з наступними дисциплінами: професійна етика та естетика; економічна теорія; культурологія; соціологія; психологія (загальна та юридична); юридична деонтологія; безпека

життєдіяльності; екологічне право; етика ділового спілкування; соціальна педагогіка.

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

***Знати:***

- мету і завдання фізичного виховання;
- характер і зміст майбутньої професії;
- володіти формами і методами навчання;
- прагнути бути висококваліфікованим фахівцем в галузі фізичної культури і спорту;
- нормативно-правові документи даної галузі.

***Вміти:***

- використовувати набуті знання та навички у практичній діяльності;
- застосовувати фізичні вправи з метою профілактики та оздоровлення;
- пропагувати здоровий спосіб життя; вміти дотримуватися техніки безпеки при навчанні фізичним вправам;
- методику проведення профілактичної роботи з попередження травматизму;
- самостійно опрацьовувати завдання з фізичного виховання які викладаються;
- проявляти активність, ініціативу та творчість під час навчання;
- приймати активну участь в спортивно-масовій та громадській діяльності закладу вищого освіти;
- використовувати різноманітні інформаційні джерела для повного та всебічного з'ясування певних обставин;
- володіти базовими навичками риторики;
- доносити до респондента матеріал з певної проблематики доступно й зрозуміло;
- пояснювати характер певних подій та процесів з розумінням професійного та суспільного контекстів;
- належно використовувати статистичну інформацію, отриману з першоджерел та вторинних джерел, для своєї професійної діяльності;
- вільно використовувати для професійної діяльності доступні інформаційні технології і бази даних;
- демонструвати вміння користування комп'ютерними програмами, потрібними в професійній діяльності;
- працювати в групі, формуючи власний внесок у виконання завдань групи.

**Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:**

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.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	ЗК9	Здатність працювати в команді.
	ЗК10	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
	ЗК12	Здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування.

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:* спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, вправи для бігу на короткі, середні та довгі дистанції, марш-кидки, контрольні вправи, вправи із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольні вправи.

#### 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:* загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи, стройові прийоми, комплекси вільних вправ, вправи на рівновагу, комплексно-силові вправи, вправи з гириями, вправи на гімнастичних снарядах, опорні і безопорні стрибки, вправи з гімнастичним інвентарем, вправи на тренажерах, вправи в парах, естафети, комплексні тренування та контрольні вправи.

#### Тема 3. Спеціально-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 спеціально-підготовчих вправ сприяє всебічному розвитку функціональних систем організму і допоміжні вправи, що формують спеціальний фундамент для наступного удосконалення специфічної змагальної діяльності, вони є складовою спеціально-підготовчих рухів в окремих видах спорту. Спеціально-підготовчі вправи охоплюють коло засобів, що включають

елементи змагальної діяльності і дій, які відповідають за структурою рухів, та характером прояву якостей діяльності функціональних систем організму основній змагальній вправі.

#### **Тема 4. Спортивні ігри.**

Заняття спрямовані на розвиток зальної 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 виконання спортивної діяльності.

*Зміст занять:* баскетбол, волейбол, футбол, рухові ігри. В процесі занять здійснюється ознайомлення з основними правилами змагань та ігор, оволодіння елементами техніки і тактики ігор, розвиваються основні та спеціальні якості і прикладні навички.

#### **Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості.**

Заняття спрямовані на розвиток зальної та спеціальної витривалості, швидкості, просторової орієнтації, координації рухів, точності реакції, уваги, формування умінь і навичок у командних діях, виховання колективізму, наполегливості, ініціативи, кмітливості

*Зміст занять:* туризм, спортивне орієнтування, рухові ігри та естафети. У процесі занять здійснюється ознайомлення з правилами техніки безпеки при пересуванні по маршруту і з правилами орієнтування, оволодіння знаннями застосування туристської техніки й тактики в поході, страхування та самострахування, формування вмінь і навичок рухатись за вказаним азимутом за допомогою ігрових методів, де розвиваються спеціальні якості та прикладні навички.

### **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					Вид контролю	
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття		Самостійна робота
Семестр № III							
Тема 4. Спортивні ігри	25			12		13	

Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	20			8		12	Залік
Всього за семестр № III:	45			20		25	
Семестр № IV							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	6			4		2	Залік
Тема 3. Спеціально-підготовчі вправи	9			6		3	
Тема 4. Спортивні ігри	15			10		5	
Всього за семестр № IV:	30			20		10	
Семестр № V							
Тема 4. Спортивні ігри	19			8		11	Залік
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	26			12		14	
Всього за семестр № V:	45			20		25	
Семестр № VI							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	24			12		12	Залік
Тема 4. Спортивні ігри	36			18		18	
Всього за семестр № VI:	60			30		30	
Всього:	180			90		90	

#### 4.1.2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни						Вид контролю
	Всього	з них:					
		лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № III							
Тема 4. Спортивні ігри	44			4		40	Залік
Тема 2. Гімнастика	42			2		40	
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	49			6		43	
Всього за семестр № III:	135			12		123	
Семестр № IV							
Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування	40			4		36	Залік
Тема 4. Спортивні ігри	40			4		36	
Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості	40			4		36	
Всього за семестр № IV:	120			12		108	

### 4.1.3. Питання, що виносяться на самостійне опрацювання

Перелік питань до тем навчальної дисципліни	Література:
<p><b>Тема 1. Легка атлетика та прискорене пересування</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ.</li> <li>–Виконати стройові вправи на місці.</li> <li>–Спеціально-бігових вправ в русі і в русі.</li> <li>–Техніка низького старту.</li> <li>–Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків, смуга перешкод.</li> <li>–Виконання стрибків через мотузку з контролем ЧСС.</li> <li>–Подолання короткої, середньої та довгої дистанції з контролем ЧСС</li> <li>–Спеціально-підготовчі вправи для бігу та вправи на відновлення дихання.</li> <li>–Повторне виконання відрізків дистанції 200м. 400м.</li> <li>–Човниковий біг.</li> <li>–Рухливі ігри на координацію рухів; вправи з амортизаторами: для м'язів рук, ніг, тулуба та вправи на відновлення дихання.</li> </ul>	<p>Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 61. С. 21-26. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=60">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=60</a></p> <p>«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. URL: <a href="http://univd.edu.ua/general/publishing/naav4_lit/legk_athlet.pdf">http://univd.edu.ua/general/publishing/naav4_lit/legk_athlet.pdf</a></p>
<p><b>Тема 2. Гімнастика</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Загально-розвиваючі вправи на місці та в русі.</li> <li>–Вправи на розтягнення, координацію рухів.</li> <li>–Вправи для корекції постави та профілактики плоскостопості.</li> <li>–Вправи з використанням гімнастичної стінки; комплекс ритмічної гімнастики.</li> <li>–Стройові вправи на місці та в русі.</li> <li>–Загально-розвиваючі вправи: на місці, у русі, в парах та вправи на відновлення дихання.</li> <li>–Спеціально-бігових вправ на місці і в русі.</li> <li>–Вправи з амортизаторами: для м'язів рук, ніг, тулуба та вправ на відновлення дихання.</li> <li>–Силові вправи з набивним м'ячем.</li> <li>–Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ.</li> <li>–Рухливі ігри на координацію рухів;</li> <li>–Виконання стрибків через мотузку з контролем ЧСС.</li> <li>–Комплекс вправ з гириями: вправи для розвитку рухливості хребта; кульшових суглобів; плечових суглобів.</li> </ul>	<p>Забора А. В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. 27 с.;</p> <p>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. URL: <a href="http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&amp;id=103167">http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&amp;id=103167</a></p> <p>Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник у 2-х частинах. Харків, «ОВС» 2008, 42. 463с;</p> <p>Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. : іл. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle</a></p>



	<a href="http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&amp;id=103167">e/123456789/1189</a>
<p><b>Тема 3. Спеціально-підготовчі вправи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Техніка виконання підготовчих та спеціальних вправ бігуна.</li> <li>–Спеціально-бігових вправ на місці і в русі.</li> <li>–Скласти комплекс загально-розвиваючих вправ на місці та в русі.</li> <li>–Виконання коротких відрізів дистанції на швидкість та спритність.</li> <li>–Техніка виконання підготовчих вправ бігуна.</li> <li>–Спеціальні вправи бігуна, вправи на розвиток швидкості, спеціальні вправи метальника.</li> <li>–Підготовчі вправи для виконання човникового бігу 4х9м.</li> <li>–Закріпити техніку утримання снаряда у руці, розбіг, підготовка до кидка, фінальне зусилля.</li> <li>–Вправи з амортизаторами: для м'язів рук, ніг, тулуба та вправ на відновлення дихання.</li> </ul>	<p>Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. 27 с.</p> <p>Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. URL: <a href="http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&amp;id=103167">http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&amp;id=103167</a></p> <p>Артем'єв В.О., Колесніков В.В. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010. 34с. URL: <a href="http://univd.edu.ua/general/publishing/av4_lit/t_fizo.pdf">http://univd.edu.ua/general/publishing/av4_lit/t_fizo.pdf</a></p> <p>Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калужний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. : іл. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189</a></p>
<p><b>Тема 4. Спортивні ігри</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Правила гри у баскетбол.</li> <li>–Підводячи вправи для техніки передачі та кидку м'яча з різних позицій.</li> <li>–Силові вправи з набивним м'ячем.</li> <li>–Розвиток баскетболу в Україні і закордоном.</li> <li>–Підводячи вправи для кидків м'яча у кошик;</li> <li>–Техніка ведення м'яча на місці та в русі.</li> <li>–Закріпити тактика захисту: індивідуальні дії без м'яча, вправи з умовним суперником.</li> <li>–Закріпити техніка нападу: індивідуальні дії без м'яча, вправи з умовним суперником.</li> <li>–Вправи на розтягнення, координацію рухів.</li> <li>–Силові вправи з набивним м'ячем, з амортизаторами, гантелями.</li> <li>–Двостороння гра.</li> <li>–Правила гри у волейбол.</li> </ul>	<p>Казначєєв В. М., Павлов Р. В. Значення ігрових видів спорту при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти (Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2019. С. 243-246. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=40">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=40</a></p> <p>Комар В. П. Перспективи удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців / Комар Володимир Петрович, Хоролець Євгеній Іванович // Сучасний стан проведення наукових досліджень у</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>–Вправи для техніки подачі м'яча з різних позицій;</li> <li>–Вправи для розвитку спритності та для м'язів рук, для м'язів тулуба, для м'язів ніг.</li> <li>–Силові вправи з набивним м'ячем та стрибки через мотузку.</li> <li>–Розвиток пляжного волейболу в Україні і закордоном.</li> <li>–вправи для техніки виконання нападаючого удару у волейболі.</li> <li>–Індивідуальні дії без м'яча: орієнтування на майданчику: пересування, вибір вихідного положення для прийому м'яча з подачі; передачі й прийом м'яча; блокування м'яча.</li> <li>–Комплекс вправ з гириями: вправи для розвитку рухливості хребта; кульшових суглобів; плечових суглобів.</li> <li>–Правила гри у футбол.</li> <li>–Тактика нападаючого у грі з футболу.</li> <li>–Вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків, жонглювання м'ячем, смуга перешкод.</li> <li>–Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі, гімнастичні вправи та вправи на відновлення дихання.</li> <li>–Пересування з технікою володіння м'ячем.</li> <li>–Вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару.</li> <li>–Відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті.</li> <li>–Тактика захисту: індивідуальні дії: вибір позиції стосовно суперника та протидія отриманню ним м'яча; «закривання»; групові дії: правильний вибір позиції; тактика воротаря: вибір правильної позиції у воротах під час виконання різних ударів.</li> <li>–Тактика нападу: індивідуальні дії: маневрування на полі; «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; групові дії: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.</li> <li>–Рухливі ігри на координацію рухів.</li> </ul>	<p>ІТ-технологіях, галузях електроніки, інженерії, нанотехнологіях та транспортній сфері : кол. наук. моногр. 1-е вид. Вінниця, 2020. С. 1-10. URL: <a href="http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10188">http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10188</a></p> <p>Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ. Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с. URL: <a href="https://www.twirpx.com/file/1561210/">https://www.twirpx.com/file/1561210/</a></p> <p>Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України "Київський політехнічний інститут" (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. URL: <a href="https://www.twirpx.com/file/2726254/">https://www.twirpx.com/file/2726254/</a></p> <p>«Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL: <a href="https://www.twirpx.com/file/2768793/">https://www.twirpx.com/file/2768793/</a></p>
<p><b>Тема 5. Туризм та орієнтування на місцевості</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–План підготовки до походу.</li> <li>–Розподіл обов'язків між членами групи.</li> <li>–Топографія та в'язання вузлів.</li> <li>–Харчування в поході.</li> <li>–Страховання: одночасне, поперемінне, групове.</li> <li>–Самострахування: в русі, при підготовці до руху, при забезпеченні страхування людини, що рухається.</li> <li>–Зміст туристської підготовки та її етапи.</li> <li>–Структура тренувального процесу в туризмі.</li> </ul>	<p>Романенко О.В. Роль картографії в орієнтуванні на місцевості. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип.3. 222 с. С. 130-135. URL: <a href="http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive">http://journals.urau.ua/cvs_konf/issue/archive</a></p> <p>Тимошенко Л. О. Спортивний туризм : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту :</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>–Заходи запобігання небезпеки при проведенні походів.</li> <li>–Однчасне та поперемінне страхування.</li> <li>–Техніка туризму. Визначення та класифікація.</li> <li>–Особливості застосування туристської техніки в спортивних походах.</li> <li>–Тактика туризму. Визначення та класифікація туризму.</li> <li>–Тактичні завдання під час проведення походу. Функції учасників туристичного походу.</li> <li>–Основні вимоги до групового, особистого та спеціального спорядження.</li> <li>–Правила техніки безпеки при пересуванні туристів.</li> <li>–Основні нормативи туристських походів.</li> <li>–Основні вимоги привалів і ночівель (види вогнищ, правила протипожежної безпеки, укладання рюкзака, встановлення намету, туристські вузли).</li> <li>–Спорядження орієнтувальника. Вимоги до спортивної форми під час змагань</li> <li>–Особливості спорядження у зимовому орієнтуванні.</li> <li>–Особливості спорядження на маркірований дистанції.</li> <li>–Використання спорядження в умовах змагань.</li> <li>–Класифікація туристського похідного спорядження.</li> <li>–Порядок складання розкладу похідного спорядження.</li> <li>–Технічні етапи «Смуги перешкод»; топографія та в'язання вузлів; долікарська медична допомога у поході.</li> </ul>	<p>у 2 ч. / Тимошенко Л. О., Лабарткава К. В. Л. : ЛДУФК, 2014. Ч. 2. 176 с.</p> <p>Дух Т. І., Лемешко В.Й., Боднар І.Р. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. Львів, 2013. 168 с.</p>
---	---

## 5. Індивідуальні завдання

### 5.1.1. Теми рефератів

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в МВС України.
2. Загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки.
3. Розподіл особового складу МВС за категоріями.
4. Шляхи попередження травматизму на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.
5. Форми занять із фізичної підготовки в МВС України.
6. Зміст загальної фізичної підготовки.
7. Нормативи, що регламентують перевірку загальної фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної оцінки.
8. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці у літній період.

9. Визначення загальної оцінки підрозділу МВС.
10. Особливості контролю фізичної підготовленості осіб, які за станом здоров'я звільнені від складання нормативів із загальної фізичної підготовки.

## **6. Методи навчання**

Фізична підготовка проводиться у вигляді навчальних занять і самостійної роботи.

Основним видом навчальних занять є практичні заняття під керівництвом викладача. Додатково теоретична інформація із різних тем фізичної підготовки надається викладачами під час проведення практичних занять.

Практичні заняття спрямовані на формування у студентів СФ ХНУВС знань, умінь та навичок, необхідних для їхньої професійної діяльності, а також досягнення ними високого рівня психологічної стійкості.

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Основними методами вивчення фізичних вправ є метод цілісного вивчення, вивчення вправи по розділенням, по частинах, за елементами.

Основними засобом організації групи під час проведення занять є груповий, фронтальний, поточний, індивідуальний, коловий і змагально-груповий.

Чисельний склад навчальної групи на практичних заняттях із фізичної підготовки не повинен перевищувати 12-15 осіб на одного викладача.

Виховання морально-вольових та психологічних якостей студентів забезпечується використанням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення та впливу колективу.

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.

## **7. Перелік питань та завдань, що виносяться на підсумковий контроль**

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ними здаються нормативи із фізичної підготовки, затверджені наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 № 4665 «Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Поточний контроль проводиться після вивчення кожної теми.

Підсумковий контроль – диференційований залік у 1-6 семестрах.

Загальне оцінювання навчальної діяльності студентів.

Контроль успішності студентів з фізичного виховання здійснюється за допомогою системи оцінювання, що використовується в Сумській філії ХНУВС, реєструється прийнятим у навчальному закладі чином з обов'язковим переведенням до національної шкали та шкали ECTS (Європейської кредитно-трансферної системи).

Нормативні оцінки фізичної підготовленості.

Основною метою нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів є

стимулювання і спрямування подальшого розвитку фізичної культури для забезпечення його здоров'я.

Впровадження нормативів фізичної підготовленості дасть змогу:

- визначити належний рівень фізичної підготовленості студентів;
- сформувати у студентів потребу у фізичному вдосконаленні, активних заняттях;
- займатися фізичною культурою та спортом протягом усього життя;
- проводити індивідуальну діагностику фізичної підготовленості;
- визначати ефективні засоби фізичного виховання і методики підготовки;
- спрямовувати діяльність фізкультурно-спортивних організацій навчального закладу на забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді;
- здійснювати державний контроль за ефективністю фізичного виховання;
- сприяти розвитку фізкультурно-спортивного руху.

## ТЕСТИ І НОРМАТИВИ

**для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України**

**Здобувачі закладів вищої освіти, що надають повну загальну середню освіту (16 років)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 2000 м, хв., 1500 м, хв.	ч	7,5	8,5	9,2	10,0
		ж	7,3	8,0	8,48	9,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	12	11	10	9
			240	220	200	180
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	20	18	15	11
			190	175	165	155
3	Біг на 100 м, с	ч	14,0	14,6	15,3	15,9
		ж	16,0	16,5	17,4	18,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,4	10,0	10,5	11,0
		ж	10,8	11,0	11,5	11,9
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	5
		ж	19	17	15	8

**Здобувачі закладів вищої освіти, що надають повну загальну середню освіту (17 років)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,3	13,5	14,3	15,4
		ж	9,5	10,45	11,45	12,45
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	13	12	11	10
			250	230	215	200
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	22	19	16	12
			200	185	170	160
3	Біг на 100 м, с	ч	13,6	14,3	15,0	15,5

		ж	15,0	16,0	17,0	17,5
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	ч	9,1	9,7	10,1	10,4
		ж	10,4	10,9	11,3	11,7
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Здобувачі вищої освіти (18-20 років) (крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 х 9м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Підсумковий контроль  
III семестр**

**Залік**

1. Біг на 1500м (ч), 1000м (ж).
2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (ж).
3. Підтягування на високій перекладині (ч).

**IV семестр**

**Залік**

1. Біг 2000м (ч.), 1000м (ж.).
2. Комплексно-силова вправа .
3. Подолання єдиної смуги перешкод.

**V семестр**

**Залік**

1. Човниковий біг 10м х10 м.
2. Підйом тулуба і з положення лежачи.
3. Підтягування на високій перекладині (ч). та підтягування на низькій перекладині (ж).

**VI семестр**

**Залік**

1. Підйом переворотом на високій перекладині (ч).

2. Підйом тулуба з положення лежачи (ж).
3. Біг 100м. (ж.)
4. Біг 1000м. (ч,ж.)
5. Подолання єдиної смуги перешкод.(ч.)

## 8. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти з навчальної дисципліни

Контрольні заходи включають у себе поточний та підсумковий контроль.

### 8.1.1. Поточний контроль.

До форм поточного контролю належить оцінювання:

- рівня знань під час семінарських, практичних, лабораторних занять;
- якості виконання індивідуальної та самостійної роботи.

Оцінки за самостійну та індивідуальну роботи 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.

При розрахунку успішності здобувачів вищої освіти в Університеті враховуються такі види робіт: навчальні заняття (семінарські, практичні, лабораторні тощо); самостійна та індивідуальна роботи (виконання домашніх завдань, ведення конспектів першоджерел та робочих зошитів, виконання розрахункових завдань, підготовка рефератів, наукових робіт, публікацій, розроблення спеціальних технічних пристроїв і приладів, моделей, комп'ютерних програм, виступи на наукових конференціях, семінарах та інше); контрольні роботи (виконання тестів, контрольних робіт у вигляді, передбаченому в робочій програмі навчальної дисципліни). Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

**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.

Загальна кількість балів (оцінка), отримана здобувачем 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**.

$$\begin{array}{l} \text{Загальна кількість} \\ \text{балів (перед} \\ \text{підсумковим} \\ \text{контролем)} \end{array} = \left( \begin{array}{l} \text{Результат} \\ \text{навчальних занять} \\ \text{за семестр} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Результат} \\ \text{самостійної} \\ \text{роботи за семестр} \end{array} \right) / 2 * 10$$

### 8.1.2. 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 реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються у відомостях обліку успішності, навчальних картках здобувачів вищої освіти, залікових книжках. ***Присутність здобувачів вищої освіти на проведенні підсумкового контролю (заліку, екзамену) обов'язкова.*** Якщо здобувач вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти, становить **50**.

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

$$\begin{array}{l} \text{Підсумкові бали} \\ \text{навчальної дисципліни} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Загальна кількість балів (перед} \\ \text{підсумковим контролем)} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Кількість балів за} \\ \text{підсумковим контролем} \end{array}$$

Здобувач вищої освіти, 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, у тому числі один раз – викладачеві, а другий – комісії, що створюється навчально-науковими інститутами (факультетами). Незадовільні оцінки виставляються тільки в відомостях обліку успішності. Здобувачам вищої освіти, які отримали не більше як дві незадовільні оцінки (нижче ніж 60 балів) з навчальної дисципліни, можуть бути встановлені різні строки ліквідації академічної заборгованості, але не пізніше як за день до фактичного початку навчальних занять у наступному семестрі. Здобувачі вищої освіти, які не ліквідували академічну заборгованість у встановлений термін, відраховуються з Університету. Особи, які одержали більше двох незадовільних оцінок (нижче ніж 60 балів) за підсумковими результатами вивчення навчальних дисциплін з урахуванням підсумкового контролю, відраховуються з Університету.

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.

$$\begin{array}{l} \text{Підсумкові бали} \\ \text{навчальної дисципліни} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Підсумкові бали за} \\ \text{поточний семестр} \end{array} + \begin{array}{l} \text{Підсумкові бали за} \\ \text{попередній семестр} \end{array} : 2$$



Критерії оцінювання результатів роботи здобувачів вищої освіти під час поточного контролю та підсумкового контролю:

Робота під час навчальних занять	Самостійна та індивідуальна робота	Підсумковий контроль
Отримати не менше 10/2 позитивних оцінок	Комплекс практичних завдань за темами	Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів

### 8.1.3. Шкала оцінювання: національна та ECTS

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97-100	Відмінно («зараховано»)	A	«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
94-96			
90-93			
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
80-84			
75-79		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
70 – 74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, 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
65 – 69			

60 – 64		Е	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу освоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконані, або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки
40 – 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
21 – 40			
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.

## 9. Рекомендована література

### 9.1.1. Основна

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <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. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України» збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017. 376с. URL: <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. URL: <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. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>
6. Загальна фізична підготовка працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Калюжний М. Г., Лозовий Є. А.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т № 2, Каф. спец. фіз. підготовки ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 124 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1189>

7. «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. URL: [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/legk\\_athlet.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
8. «Навчання технічним навичкам в баскетболі», методичні рекомендації. Борзилова Ж.М., Абрамишвили Д.З., Донецьк: ГОУ ВПО «Донецький національний університет» (ГОУ ВПО "ДонНУ"), 2018. 45 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2768793/>
9. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А. Харків.: ХНУВС, 2012. 48с. :іл. URL: [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
10. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кішніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014. 58с. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
11. Артем'єв В.О., Колесніков В.В. «Тактика спеціальної підготовки працівників органів внутрішніх справ України», методичні рекомендації Харків, ХНУВС, 2010. 34с. URL: [http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/t\\_fizo.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
12. Ванюк О.І. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни Фізична культура і спорт Спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ. Методичні вказівки. Запоріжжя: ЗНТУ, 2014. 30 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1561210/>
13. Гринь А.Р., Кондратович А.Б. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал), Методичні рекомендації. Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» (НТУУ «КПІ») ім. Ігоря Сікорського, 2017. 54с. URL: <https://www.twirpx.com/file/2726254/>
14. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. 27 с.
15. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. Подолання єдиної смуги перешкод. Харків, ХНУВС, 2014. 48 с. іл. навчально-методичні вказівки. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
16. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/ Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС., 2011. 39 с.
17. Платонов В.Н. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Київ, Олімпійська література, 2004 г. 806 с.
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. URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
19. 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. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>, URL: <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

20. 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.

### 9.1.2. Додаткова

1. Бака М. М. Фізичне і військово-патріотичне виховання молоді; навчально-методичний посібник М.М. Бака, В. П. Корж. К. 2004. 464с;
2. Білоус Т.Л. Забезпечення професійного спрямування фізичної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт». Зб. Наукових праць /за ред. Г.М. Арзютова. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Випуск 10 (65) 15. С. 22–27. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=ru&user=fp2rL](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=fp2rL)
3. Білоус Т. Л. Вплив фізичного виховання на формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми правової науки і державотворення в Україні в контексті правової інтеграції: матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (18-19 травня 2018р., м. Суми) / Сумська філія ХНУВС. Суми: Видавничий дім «Ельдорадо», 2018. С. 134–136. URL: <https://univd.edu.ua/uk/dir/1920>
4. Білоус Т.Л. Залежність рівня професійної підготовки майбутніх працівників органів внутрішніх справ до роботи в екстремальних умовах від їх особистісних особливостей. Імідж сучасного педагога: Якісна підготовка компетентного фахівця. Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журнал. Збір. наук. праць. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2013. Випуск 10 (139). С. 39-42. URL: [https://scholar.google.com.ua/citations?view\\_op=view](https://scholar.google.com.ua/citations?view_op=view)
5. Боровик М. О. Легка атлетика як засіб розвитку фізичної витривалості майбутніх офіцерів Національної поліції України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2018. Вип. 61. С. 21-26. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=60>
6. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д., «Жіночий самозахист»: навчальний посібник . Рівне, 2014. 161с. <http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>
7. Застосування заходів фізичного впливу для затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю: навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Ярещенко О. А.]; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2. Харків: ХНУВС, 2017. 28 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8422>

8. Казначеев В. М., Павлов Р. В. Значення ігрових видів спорту при підготовці поліцейських у закладах вищої освіти (Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр. Харків: ХНУВС, 2019. С. 243-246. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/101/recent-submissions?offset=40>
9. Комар В. П. Перспективи удосконалення системи спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів-правоохоронців / Комар Володимир Петрович, Хоролець Євгеній Іванович // Сучасний стан проведення наукових досліджень у ІТ-технологіях, галузях електроніки, інженерії, нанотехнологіях та транспортній сфері : кол. наук. моногр. 1-е вид. Вінниця, 2020. С. 1-10. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10188>
10. Линець М. М. «Основи методики розвитку рухових якостей». Львів, Штебар, 1997. 208с;
11. Самсонов Ю. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх офіцерів-правоохоронців до бойового застосування переносних зенітно-ракетних комплексів з акцентованим використанням засобів тактичної та спеціальної фізичної підготовки / Самсонов Ю. В., Калюжний М. Г., Лукін Б. П. // Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, проф. Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 119-123. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11269>
12. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / [уклад.: Бортник С. М., Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. : іл. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1169>
13. Українець Л.М. «Рукопашний бій»: Науково-популярне видання-посібник. Житомир: Пресс-форум - Лімекс, 1994. 287 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1231308/>
14. 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;
15. Хацаюк О. В. Перенесення підготовленості представників інституцій сектору безпеки і оборони України – об'єктивна основа впливу спеціальної фізичної підготовки на якість виконання ними завдань за призначенням / Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств : зб. наук. пр. за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф., присвяч. пам'яті д-ра пед. наук, проф. Бізіна Віктора Петровича (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Наук. парк «Наука та безпека». Харків, 2021. С. 136-139. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11271>

- 16.Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник у 2-х частинах. Харків, «ОВС» 2008, 42. 463с;
- 17.Черненко В.А. Самозахист: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. 77с. URL: [https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko\\_Viktor/Samozakhyst.pdf](https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf)
- 18.Юрчук Ф.С., «Прийоми самозахисту без зброї»: навчальний посібник. Київ: КНТЕУ, 2004. 109с. URL: <https://ua1lib.org/book/3162404/fbfc45?id=3162404&secret=fbfc45>

### **9.1.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

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.