



**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**Харківський національний університет внутрішніх справ**  
**Факультет № 3**  
**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

На засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3  
протокол № 17 від 29 серпня 2023 р.  
Т.в.о. завідувача кафедри

\_\_\_\_\_ **Микола БОРОВИК**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ОК.08)**

**ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Кафедра</b>	Тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 ( <a href="https://univd.edu.ua/uk/dir/88/kafedra-taktychnoi-ta-spetsialnoi-fizychnoi-pidgotovky">https://univd.edu.ua/uk/dir/88/kafedra-taktychnoi-ta-spetsialnoi-fizychnoi-pidgotovky</a> )
<b>Контактний телефон</b>	+38 057 7398-349 (роб.)
<b>E-mail</b>	kafsfp11@gmail.com, kaf-tsfp@univd.edu.ua;
<b>Назва освітньо-професійної програми</b>	Психологія (практична психологія) Psychology (Practical Psychology)
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський) рівень
<b>Галузь знань</b>	05 Соціальні та поведінкові науки
<b>Спеціальність</b>	053 Психологія
<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми, вивчається в 1-4 семестрі I-II курсу навчання (денна форма)
<b>Мета вивчення дисципліни</b>	Підготовка фізично розвиненого, психологічно стійкого громадянина, здатного до високопродуктивної праці та захисту Батьківщини, прищеплення звички до систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	- формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів;</li> <li>- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;</li> <li>- виховання сміливості, рішучості, ініціативи, наполегливості, самостійності, впевненості у своїх силах, психічної стійкості;</li> <li>- зміцнення здоров'я, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану та працездатності;</li> <li>- залучення до регулярних занять фізичною підготовкою та спортом;</li> <li>- опанування теоретичними знаннями та практичними вміннями і навичками самоконтролю за станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ.</li> </ul> <p>Одночасно у ході фізичного виховання вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.</p>
<b>Обсяг дисципліни в кредитах ECTS/годинах</b>	Відповідно до вимог МОН, викладається як позакредитна - 140 годин
<b>Форми та види проведення навчальних занять</b>	Форма навчання – денна. Види навчальних занять: практичні заняття.
<b>Самостійна робота</b>	Не передбачена навчальним планом
<b>Індивідуальні завдання</b>	Не передбачена навчальним планом
<b>Необхідне обладнання</b>	Гімнастичний інвентар, спортивні м'ячі
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Контроль</b>	<p>Поточний та підсумковий контроль.</p> <p><b>Поточний:</b> оцінювання фізичних якостей на практичних заняттях; Критерії оцінки поточного контролю викладач повідомляє на першому занятті та перед кожними оцінюванням.</p> <p><b>Підсумковий контроль:</b> залік.</p> <p>Критерії оцінки поточного і підсумкового контролю визначені у методичних матеріалах навчальної дисципліни.</p>
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі правничої діяльності
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК-1 Здатність застосовувати знання у

	<p>практичних ситуаціях</p> <p>ЗК-4 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями</p> <p>ЗК-9 Здатність працювати в команді</p> <p>ЗК-11 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.</p>
--	--

### **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ**

#### **Тема № 1. Легка атлетика.**

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, гнучкості, 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, вправи із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплекси тренування та контрольні вправи.

#### **Тема № 2. Гімнастика.**

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості. Зміст занять: стройові прийоми, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи, комплекси вільних вправ, вправи на рівновагу, комплексно-силові вправи, вправи з гирями, вправи на гімнастичних знаряддях, опорні і безопорні стрибки, вправи з гімнастичним інвентарем, вправи на тренажерах, вправи в парах, естафети, комплексні тренування та контрольні вправи.

#### **Тема № 3. Спортивні ігри.**

Заняття спрямовані на розвиток загальної та спеціальної витривалості, швидкості, просторової орієнтації, координації рухів, точності реакції, уваги, формування умінь і навичок у командних діях, виховання колективізму, наполегливості, ініціативи, кмітливості, зняття емоційних напружень після важких умов виконання службової діяльності. Зміст занять: баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, регбі, рухові ігри. В процесі занять здійснюється ознайомлення з основними правилами змагань та ігор, оволодіння елементами техніки і тактики ігор, двосторонні ігри, розвиток основних та спеціальних якостей і прикладних навичок.

#### **Програмні результати навчання**

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо

	збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.		
Критерії оцінювання результатів навчання	Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру, та балів, набраних на підсумковому контролі (заліку). <b>Підсумкові бали навчальної дисципліни = Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) + Кількість балів за підсумковим контролем</b>		
Політика навчального курсу			
Навчальні заняття, пропущені без поважних причини, мають бути відпрацьовані здобувачами вищої освіти в час, відведений на індивідуальні консультації викладача, або у інший встановлений ним час. Навчальні заняття, пропущені по хворобі з наявністю довідки від лікаря, не підлягають відпрацюванню. Звільнені за станом здоров'я при наявності відповідного висновку лікаря (довідки) не звільняються від вивчення навчальної дисципліни, для цих осіб передбачено проходження теоретичного курсу та опанування окремими практичними навичками: самозахисту, застосування поліцейських заходів, розв'язання квестових (ситуативних) завдань (відповідно до медичних рекомендацій).			
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS			
Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97 – 100	Відмінно ("зараховано")	A	„Відмінно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> 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 <b>цілком</b> , необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>більшості</b> з них оцінено числом балів, близьким до <b>максимального</b> , робота з двома-трьома незначними помилками.
80 – 84			
75-79		C	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>цілком</b> , практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>всі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>жодного</b> з них <b>не оцінено мінімальним</b> числом балів, деякі види завдань виконані <b>з помилками</b> , робота з декількома незначними помилками або з однією–двома значними помилками.
70 – 74	Задовільно	D	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>неповністю</b> , але

65-69	("зараховано")		<b>прогалини не носять істотного</b> характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>більшість</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>виконано</b> , деякі з виконаних завдань містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками.
60 – 64		Е	<b>„Достатньо”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , деякі практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>частина</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>не виконана</b> , або якість виконання деяких з них оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки.
40-59	Незадовільно („не зараховано”)	FX	<b>„Умовно незадовільно”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програм навчання, навчальних завдань <b>не виконано</b> , або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до <b>мінімального</b> ; при додатковій <b>самостійній</b> роботі над матеріалом курсу <b>можливе підвищення якості</b> виконання навчальних завдань (з <b>можливістю повторного складання</b> ), робота, що потребує доробки
21–40			
1–20		F	<b>„Безумовно незадовільно”</b> – теоретичний зміст курсу <b>не освоєно</b> , необхідні практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , <b>всі</b> виконані навчальні завдання містять <b>грубі помилки</b> , <b>додаткова самостійна</b> робота над матеріалом курсу <b>не приведе</b> до значимого <b>підвищення якості</b> виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

### Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль

#### I семестр

##### Залік

1. Підтягування на високій перекладині (ч), згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ж.)
2. Човниковий біг 4 х 9м.
3. Стрибок у довжину з місця.

#### II семестр

##### Залік

1. Комплексно-силова вправа.
2. Біг на 100м.
3. Біг на 1000 м.

#### III семестр

##### Залік

1. Вис на зігнутих руках на високій перекладині.
2. Човниковий біг 10 м х10 м.
3. Піднімання тулуба з положення лежачи.

#### IV семестр

##### Залік

1. Комплексно-силова вправа .
2. Нахил тулуба у перед з положення сидячи.
3. Біг на 1000м.
4. Стрибок у гору з місця.

### ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**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. «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». Платонов В.Н. – Київ, Олімпійська література, 2015 р. – 680 с.
9. 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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/t_fizo.pdf)
10. Забора А.В. Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України. Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
11. Моргунов О.А., Яреценко О.А., Колесніков В.В. Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки/Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.
12. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклад: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Яреценко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/obezbroy.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroy.pdf)
13. «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](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/legk_athlet.pdf)
14. 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>

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

16. 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.

17. «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. <https://www.twirpx.com/file/2768793/>

18. 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. <https://www.twirpx.com/file/2726254/>

19. 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. <https://www.twirpx.com/file/1561210/>

#### Допоміжна:

1. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі : посіб. / уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець. - К. : ПАЛИВОДА А. В., 2016. - 232 с. <https://lib.iitta.gov.ua/707803/1/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%92%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE-%D0%BF%D0%B0%D1%82%D1%80%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D0%BD%D1%96%D0%B2%20%D1%83%20%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D1%96%D0%B9%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D1%96.pdf>;

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. Шутько В.В. Теоретичні основи фізичного виховання: навчальний посібник / В.В.Шутько. – Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2018. – 94 с. <http://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/3014/1/1111.docx> ;

4. 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](https://shron1.chtyvo.org.ua/Chernenko_Viktor/Samozakhyst.pdf)

5. Годлевський П.М., Зубрицький Б.Д. , «Жіночий самозахист»: навчальний посібник . – Рівне, 2014 – 161с.  
<http://ep3.nuwm.edu.ua/3817/1/самозахист.pdf>

**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.