

# **МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

**Харківський національний університет внутрішніх справ**

**Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки  
факультету №3**

## **РОБОЧА ПРОГРАМА**

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

**053 – Психологія**

**Вінниця 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

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

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету №3  
Протокол від 29.08.2023 №8

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
зі спеціальних дисциплін  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 29.08.2023 №7

Розглянуто на засіданні кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 протокол від 29.08.2023 №17

### **Розробники:**

Т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат педагогічних наук, доцент, капітан поліції Боровик М.О.

Професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.

Викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 Іванченко О.М.

### **Рецензенти:**

Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.;

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
Позакредитна. Загальна кількість годин – 140 Загальна кількість тем – 3	Галузь – 05 «Соціальні та поведінкові науки», Спеціальність – 053 «Психологія», Спеціалізація – практична психологія.	Навчальний курс: 1-й – 2-й Семестри: 1-й – 4-й Види контролю: підсумковий контроль (залік) 1-й – 4-й семестр.
<b>Розподіл навчальної дисципліни (денної форми навчання) за видами занять</b>		
денна форма навчання Практичні заняття – 140 год.		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни:** 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;
- 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;
- 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:		
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.	
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	ЗК 8 ЗК 9 ЗК 11	Навички міжособистісної взаємодії. Здатність працювати в команді. 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 розвитку суспільства, техніки і технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
<b>Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)</b>	—	—

Додаткові спеціальні компетентності	—	—
<b>Програмні результати навчання:</b>		
Програмні результати навчання	ПР 18	Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначити зміст запиту до супервізії.
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, силовій витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

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

#### **Тема № 3 Спортивні ігри.**

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

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

## 4. Структура навчальної дисципліни

### 4.1.2 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»		10	-	-	10	-	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»		10	-	-	10	-	-	-	
Тема № 3 «Спортивні ігри»		10	-	-	10	-	-	-	
Всього за семестр		30	-	-	30	-	-	-	
Семестр № 2									
Тема № 3 «Спортивні ігри»		16	-	-	16	-	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»		8	-	-	8	-	-	-	
Тема № 1 «Легка атлетика»		16	-	-	16	-	-	-	
Всього за семестр		40	-	-	40	-	-	-	
Всього за навчальний рік		70	-	-	70	-	-	-	
Семестр 3									
Тема № 1 «Легка атлетика»		10	-	-	10	-	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»		10	-	-	10	-	-	-	
Тема № 3 «Спортивні ігри»		10	-	-	10	-	-	-	
Всього за семестр		30	-	-	30	-	-	-	
Семестр 4									
Тема № 3 «Спортивні ігри»		16	-	-	16	-	-	-	ПК (залік)
Тема № 2 «Гімнастика»		8	-	-	8	-	-	-	
Тема № 1 «Легка атлетика»		16	-	-	16	-	-	-	
Всього за семестр		40	-	-	40	-	-	-	
Всього за навчальний рік		70	-	-	70	-	-	-	
Всього за період навчання		140	-	-	140	-	-	-	

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

№№ з/п	Перелік питань до тем 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, 10х10, 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, нахил тулуба у перед, вис на перекладині на час, стрибок у гору з місця.	Методична розробка кафедри
3	Тема №3. Спортивні ігри. Історія, правила, зміст, основні положення гри у футбол та міні-футбол, баскетбол, волейбол (командні дії у захисті та нападу.)	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 у 1-4 семестрах.

### **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. Мета та зміст занять з гімнастики.
8. Мета та зміст занять з легкої атлетики.
9. Мета та зміст занять з спортивних ігор.
10. Нормативи та умови виконання контрольних вправ.
11. Визначення індивідуальної оцінки з фізичного виховання.



## **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.

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

№	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 із положення лежачи (разів за 1 хв.)	51	45	38	52	46	39	53	47	40
5.	Комплексна силова праця (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		
		„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 зігнутих руках на високій перекладині (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 із положення лежачи (разів) за 1 хв.)	45	40	35	46	41	36	47	42	37
5.	Комплексна силова праця (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

## 8. Критерії та засоби оцінювання результатів навчання здобувачів

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

Засобами оцінювання результатів навчання можуть бути екзамени (комплексні екзамени); тести; наскрізні проекти; командні проекти; аналітичні звіти, реферати, есе, розрахункові та розрахунково-графічні роботи; презентації результатів виконаних завдань та досліджень; завдання на лабораторному обладнанні, 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 національною 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**.

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

### **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 реєструється в журналах обліку роботи академічної групи. Результати підсумкового контролю з дисциплін відображаються 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).

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

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**

**Підсумкові  
бали за**

**Підсумкові  
бали за**

$$\text{навчальної} \quad = \quad \text{поточний} \quad + \quad \text{попередній} \quad : \quad 2 \\ \text{дисципліни} \quad \quad \quad \text{семестр} \quad \quad \quad \text{семестр}$$

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:

<b>Робота під час навчальних занять</b>	<b>Самостійна робота</b>	<b>Підсумковий контроль</b>
Отримати не менше 4 позитивних оцінок	Підготувати реферат, підготувати конспект за темою самостійної роботи, виконати практичне завдання тощо	Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів

## 9. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97 – 100	Відмінно ("зараховано")	A	<b>„Відмінно”</b> – 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	<b>„Дуже добре”</b> – 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	<b>„Добре”</b> – 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 ("зараховано")	D	<b>„Задовільно”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний <b>неповністю</b> , але <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> , <b>деякі</b> з виконаних завдань містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками.
65-69			
60 – 64		E	<b>„Достатньо”</b> – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , <b>деякі</b> 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”)	F X	<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 виконані</b> 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

## **10. Рекомендована література (основна, додаткова), інформаційні ресурси в Інтернеті**

**1. Методичні розробки проведення занять, затверджені та рекомендовані до використання в навчальному процесі навчально-методичною радою ХНУВС за темами:**

1. «Легка атлетика»;
2. «Гімнастика»;
3. «Спортивні ігри»

### **2. Навчально-методична література**

#### **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., 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.

12. «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. [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., Харкві, 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/>

### Додаткова

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 та навчальні 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.