

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ**  
**СПРАВ**

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

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

навчальної дисципліни «*Спеціальна фізична підготовка*» вибіркового  
компонент освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**125 Кібербезпека (безпека інформаційних та комунікаційних систем)**

**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  
ХНУВС зі спеціальних дисциплін  
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.

Старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3, капітан поліції Константинов Д.В.

**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.

## I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 6 Загальна кількість годин – 180 Загальна кількість тем - 12	Галузь – 12 «Інформаційні технології» Спеціальність - 125 «Кібербезпека (Безпека інформаційних та комунікаційних систем)», Ступінь вищої освіти - бакалавр	Навчальний курс: 1-й – 2-й  Семестри: 1-й - 4-й денна форма навчання Семестри: 1-й - 4-й заочна форма навчання  Види контролю: залік 1-й–3-й екзамен 4-й підсумковий контроль (залік, екзамен).
<b>Розподіл навчальної дисципліни за видами занять</b>		
Денна форма навчання – 180 годин: Лекції – 2 год. Практичні заняття – 128 год. Самостійна робота курсанта – 50 год.	Заочна форма навчання – 180 годин: Лекції – 2 год. Практичні заняття – 16 год. Самостійна робота курсанта – 162 год.	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** підготовка фізично розвиненого офіцера поліції, який спроможний витримувати великі фізичні навантаження та психологічну напруженість і вирішувати завдання, які виникають у процесі служби, прищеплення звички до самостійних систематичних занять фізичними вправами протягом всього життя.

**Завдання:**

### 1) загальні завдання фізичної підготовки:

- 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 та спритності, координації рухів;
- оволодіння уміннями та навичками, необхідними для виконання службових завдань під час служби;
- 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 фізичної підготовки вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

## **2) спеціальні завдання фізичної підготовки:**

- оволодіння та удосконалення умінь та навичок виконання прийомів фізичного впливу, прийомів самозахисту, особистої безпеки, в тому числі після значних фізичних навантажень, в умовах, максимально наближених до реальних;
- розвиток спеціальної витривалості, швидкості, сили та координації рухів, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні при його затриманні, в тому числі з подолання природних та штучних перешкод;
- формування та удосконалення умінь та навичок в подоланні перешкод, метання гранат, виконання спеціальних вправ;
- виховання винахідливості, сміливості, наполегливості та високого рівня психологічної стійкості під час вирішення службових завдань.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни спеціальна фізична підготовка 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

### **знати:**

- роль та місце фізичної культури в сучасному суспільстві;
- вплив фізичної підготовки на підвищення рівня готовності для виконання службових завдань в різних умовах;
- зміст фізичної підготовки, основи розвитку фізичних якостей та формування вмінь та навичок;
- вимоги нормативних документів;
- правові основи та порядок застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів;
- засоби регулювання фізичної навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;
- заходи попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та самоконтролю за функціональним станом;

### **вміти:**

- раціонально застосовувати теоретичні знання, практичні вміння та навички як в процесі службової діяльності, так і на протязі всього життя;
- виконувати вправи та нормативи з фізичної підготовки;
- вести пропаганду здорового способу життя, володіти вміннями та навичками фізичного самовдосконалення.

<b>Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:</b>	
<b>Інтегральна компетентність</b>	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі забезпечення інформаційної безпеки та/або кібербезпеки, що характеризується комплексністю та неповною визначеністю умов
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою
<b>Програмні результати навчання</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Тема № 1. Легка атлетика.**

##### **1.1. Лекція «Фізична підготовка в системі МВС України».**

Дана лекція розкриває документи, мету, завдання, зміст, засоби і форми організації фізичної підготовки в системі МВС України, а також у Харківському національному університеті внутрішніх справ, порядок застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції та відповідальність за нього.

##### **1.2. 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-кидків у складі підрозділу, вправ із ходьби та бігу рівною та пересіченою місцевістю, естафети, комплексі тренування та контрольних вправ.

#### **Тема № 2. Гімнастика.**

Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.

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

#### **Тема № 4. Подолання перешкод.**

Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування вмінь і навичок щодо подолання штучних та природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, метання гранат на точність, розвиток швидкості, координаційних здібностей, спритності, спеціальної та силової витривалості, сили, виховання впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості.

Зміст занять: Вивчення та вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод, виконання безопорних та опорних стрибків, стрибків у глибину, пересування вузькою опорою на висоті, метання гранат на точність, спеціальні прийоми та дії на спорудах, тренування у комплексному виконанні різних прийомів та дій, подолання перешкод разом із виконанням прийомів рукопашного бою, виконання контрольних вправ на смузі перешкод.

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

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

Зміст занять: вивчення та вдосконалення спеціальних підготовчих вправ, кувирків уперед, спиною уперед, через ліве-праве плече, падінь на правий, лівий боки, в перед, на спину, кувирків і падінь через перешкоду.

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

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

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

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

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

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

#### **Тема № 8. Способи затримання.**

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

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

#### **Тема № 9. Звільнення від захватів та обхватів.**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Структура навчальної дисципліни**

#### **4.1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (денна форма навчання)**

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 1								
Тема № 1 «Легка атлетика»	6							Пк залік
1. 1. «Фізична підготовка в системі МВС України»		2	-	-	-	-	1,2	
1.2. «Легка атлетика»		-	-	2	-	2	1,2,7, 17	
Тема № 2 «Гімнастика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7 ,13,14,18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	8	-	-	6	-	2	1,2,8, 19	
Тема № 8 «Способи затримання».	20	-	-	18	-	2	1,2,8,9,12, 16	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	12	-	-	10	-	2	1.2.8, 19,20	

	<b>Всього за семестр № 1</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>38</b>	<b>-</b>	<b>10</b>		
<b>Семестр № 2</b>									
	Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	6	-	2	1,2,8,19,20	Пк залік
	Тема №7 «Удари та захист від ударів»	12	-	-	10	-	2	1,2,8,9,11,21	
	Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	14	-	-	10	-	4	1,2,8,9,10	
	Тема №10 «Захист від загрози холодною зброєю»	14	-	-	10	-	4	1,2,8,9,16,22	
	Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	14	-	-	10	-	4	1,2,8,9,16	
	Тема № 2 «Гімнастика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7,13,14,18	
	Тема № 1 «Легка атлетика»	4	-	-	2	-	2	1,2,7, 17	
	<b>Всього за семестр № 2</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>20</b>		
	<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>88</b>	<b>-</b>	<b>30</b>		
<b>Семестр № 3</b>									
	Тема № 1 «Легка атлетика»	10	-	-	6	-	4	1,2,7, 17	Пк залік
	Тема №2 «Гімнастика»	10	-	-	6	-	4	1,2,7,13,14,18	
	Тема № 4 «Подолання перешкод»	10	-	-	8	-	2	1,2,15	
	<b>Всього за семестр № 3</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>		
<b>Семестр № 4</b>									
	Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	4	-	-	2	-	2	1,2,8,9,10	ПК екзамен
	Тема № 10 «Захист від загрози холодною зброєю».	6	-	-	2	-	4	1,2,8,9,16,22	
	Тема № 11 «Захист від загрози вогнепальною зброєю»	6	-	-	2	-	4	1,2,8,9,16	
	Тема № 13 Розв'язання (квестових) ситуаційних завдань	14	-	-	14	-	-		
	<b>Всього» за семестр № 4</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>10</b>		
	<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>20</b>		
	<b>Всього за період навчання</b>	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>128</b>	<b>-</b>	<b>50</b>		

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

Номер та назва навчальної теми	Кількість годин відведених на вивчення навчальної дисципліни						Література, сторінки	Вид контролю
	Всього	з них:						
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота		
Семестр № 1								
Тема № 1 1. 1. «Фізична підготовка в системі МВС України»	-	2	-	-	-	-		Пк залік
Тема № 1 1.2. «Легка атлетика»	10	-	-	-	-	10	1.2,7. 17	
Тема № 2 «Гімнастика»	10	-	-	-	-	10	1.2,7.	



							13.14, 18	
Тема № 5 «Спеціальні підготовчі вправи»	10	-	-	-	-	10	1,2,8, 19	
Тема №8 «Способи затримання»	10	-	-	2	-	8	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	8	-	-	-	-	8	1.2.8. 19,20	
<b>Всього за семестр № 1</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	
<b>Семестр № 2</b>								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	12	-	-	2	-	10	1.2.8. 19,20	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	12	-	-	2	-	10	1.2.8,9, 10	
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	12	-	-	2	-	10	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 4 «Подолання перешкод»	10	-	-	-	-	10	1,2,15	
Тема № 2 «Гімнастика»	12	-	-	-	-	12	1.2,7, 13.14, 18	
Тема № 1 «Легка атлетика»	12	-	-	-	-	12	1.2,7. 17	
<b>Всього за семестр № 2</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>120</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>110</b>	<b>-</b>	
<b>Семестр № 3</b>								
Тема № 1 «Легка атлетика»	4	-	-	-	-	4	1.2,7. 17	
Тема № 2 «Гімнастика»	4	-	-	-	-	4	1.2,7, 13.14, 18	
Тема №4 Подолання перешкод	4	-	-	-	-	4	1,2,15	
Тема № 10 Захист від загрози холодною зброєю	8	-	-	2	-	6	1.2,8,9, 16,22	
Тема № 11 Захист від загрози вогнепальною зброєю	8	-	-	2	-	6	1.2,8,9, 16	
Тема №12 Способи взаємодопомоги	2	-	-	-	-	2		
<b>Всього за семестр № 3</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>26</b>		
<b>Семестр № 4</b>								
Тема № 6 «Кидки та прийоми боротьби лежачі»	2	-	-	-	-	2	1.2.8. 19,20	
Тема №7 «Удари та захист від ударів»	2	-	-	-	-	2	1,2,8,9, 11,21	
Тема № 9 «Звільнення від захватів та обхватів»	2	-	-	-	-	2	1.2.8,9, 10	
Тема №8 «Способи затримання»	2	-	-	-	-	2	1,2,8,9, 12,16	
Тема № 10 Захист від загрози холодною зброєю	4	-	-	-	-	4	1.2,8,9, 16,22	
Тема № 11 Захист від загрози вогнепальною зброєю	4	-	-	-	-	4	1.2,8,9, 16	
Тема № 13 Розв'язання (квестових) ситуаційних завдань	8	-	-	4	-	4	1.2.8.9, 16	
Тема № 4 «Подолання перешкод»	2	-	-	-	-	2	1,2,15	
Тема № 1 «Легка атлетика»	2	-	-	-	-	2	1.2,7. 17	
Тема № 2 «Гімнастика»	2	-	-	-	-	2	1.2,7, 13.14, 18	

Всього за семестр № 4	30	-	-	4	-	26	-
Всього за навчальний рік	60		-	8	-	52	-
Всього за період навчання	180	2	-	16	-	162	

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

№ з/п	Перелік питань до тем навчальної дисципліни	Література
1	Тема №1. Легка атлетика Біг на дистанцію 100м, 1000м, 2000м, 3000м, марш кидок 6000м, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 10x10.	1,2,7,17.
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 вільних вправ, комплекс вправ на перекладені, комплекс вправ на брусах.	1,2,7,13,14,18.
3	Тема №4. Подолання перешкод. Подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод та в цілому.	1,2,15.
4	Тема №5. Спеціальні підготовчі вправи. Кувирок вперед та спиною вперед; вперед через праве, ліве плече; падіння на правий, лівий бік, на спину та вперед, падіння через перешкоду.	1,2,8,19.
5	Тема №6. Кидки та прийоми боротьби лежачі Задня підніжка, передня підніжка, через стегно, із захватом руки на плече; захватом обох ніг спереду, ззаду; утримання збоку, утримання збоку вузлом руки стегном та гомілкою, утримання збоку важелем руки через стегно, утримання через груди вузлом руки та руками, утримання ноги вузлом ногами.	1,2,8,19,20.
6	Тема №7. Удари та захист від ударів. Удари руками прямо, збоку, знизу, на відліг; удари ліктем прямо, збоку. зверху, знизу, на відліг; удари коліном прямо, знизу, збоку; удари ногою прямо, знизу, збоку, та захист від них.	1,2,8,9,11,21.
7	Тема №8. Способи затримання. При підході спереду ривком, нирком, замком; при підході ззаду із загином руки за спину, дожиманням кисті, загином руки за спину	1,2,8,9,12,16.

	через удушення; при підході збоку важелем руки через передпліччя, важелем руки до середини і на зовні.	
<b>8</b>	Тема №9. Звільнення від захватів та обхватів. Звільнення від захвату однойменних та різнойменних рук зверху, знизу. звільнення від захвату однією та обома руками за одяг на грудях спереду, прямим та косим хватом; звільнення від захвату за шию пальцями рук спереду та ззаду; звільнення від захвату за шию плечем та передпліччям ззаду; звільнення від обхвату тулуба спереду та ззаду з руками та без рук; звільнення від захвату ніг спереду.	1,2,8,9,10.
<b>9</b>	Тема №10. Захист від загрози холодною зброєю. Захист від удару ножом прямо, зверху, збоку, знизу, на відліг.	1,2,8,9,16,22.
<b>10</b>	Тема №11. Захист від загрози вогнепальною зброєю. Захист спереду в голову, у груди, у череву; в притул із заду, у потилицю, у спину, у попереk, збоку у голову у тулуб, при намаганні правопорушника заволодіти зброєю поліцейського, або застосувати свою зброю.	1,2,8,9,16.
<b>Теоретична підготовка</b>		
<b>11</b>	«Фізична підготовка в системі МВС України»	Лекція 1
<b>12</b>	«Основи розвитку фізичних якостей»	Лекція 2
<b>13</b>	«Шляхи підвищення психофізичної підготовки майбутніх працівників МВС України »	Лекція 3
<b>14</b>	«Тактика застосування заходів фізичного впливу і спеціальних засобів працівниками Національної поліції України»	Лекція 4

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

### 5. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання не передбачені навчальною програмою.

### 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 курсантів ХНУВС знань, умінь та навичок, необхідних для їхньої професійної діяльності, а також досягнення ними високого рівня психологічної стійкості.

Основними засобами фізичної підготовки є фізичні вправи, оздоровчі сили навколишнього середовища, гігієнічні фактори.

Основними методами навчання з фізичної підготовки 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 із фізичної підготовки не повинен перевищувати 12-15 осіб на одного викладача.

Попередження травматизму забезпечується високою дисциплінованістю курсантів, 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 курсантів ними здаються нормативи із фізичної підготовки, затверджені Науково-методичною радою ХНУВС, а також нормативи затверджені наказом МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

Поточний контроль проводиться після вивчення кожної теми.

Підсумковий контроль – диференційований залік у 1-3 семестрах, у 4 семестрі – екзамен для денної та заочної форми навчання.

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

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в Національній поліції України.
2. Загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки
3. Розподіл особового складу Національної поліції за категоріями .
4. Шляхи попередження травматизму на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.
5. Форми занять із фізичної підготовки в Національній поліції України.
6. Зміст загальної фізичної підготовки.
7. Зміст тактики самозахисту.
8. Поняття заходів фізичного впливу.
9. Нормативи, що регламентують перевірку загальної фізичної підготовленості. Визначення індивідуальної оцінки.
10. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці у літній період.
11. Показники загальної фізичної підготовленості, що підлягають перевірці у зимовий період.
12. Індивідуальна оцінка володіння заходами фізичного впливу.
13. Структура техніки затримання. Оцінка техніки затримання.
14. Структура техніки захисту від ударів незброєного супротивника.
15. Оцінка техніки захисту від ударів незброєного супротивника.
16. Структура техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
17. Оцінка техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
18. Структура техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
19. Оцінка техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
20. Структура техніки обеззброювання при намаганні дістати зброю із кишені.
21. Оцінка техніки обеззброєння при спробі витягти зброю з кишені.
22. Структура техніки звільнення від захватів та обхватів.
23. Оцінка техніки звільнення від захватів та обхватів.
24. Структура техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
25. Оцінка техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
26. Визначення загальної оцінки підрозділу Національної Поліції.
27. Особливості контролю фізичної підготовленості осіб, які за станом здоров'я звільнені від складання нормативів із загальної фізичної підготовки.

## **Підсумковий контроль**

### **I семестр**

#### **Залік**

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування на в/п (Ч), КСВ(Ж).
3. Спеціальні підготовчі вправи, способи затримання (розв'язання ситуаційних завдань).

### **II семестр**

**Залік**

1. Біг на 2000 м (ж.). 3000 м (ч).
2. Піднімання тулубу з положення лежачи.
3. Кидки та прийоми боротьби лежачи, звільнення від захватів та обхватів (розв'язання ситуаційних завдань).

**Екзамен (ФП тактика самозахисту)**

1. Тактика самозахисту, яка включає виконання п'яти практичних завдань чотири з яких з тактики самозахисту і одне вирішення квестового ситуаційного завдання.
2. КСВ.
3. Біг на 100 м.

**III семестр****Залік**

1. КСВ.
2. Захист від загрози холодною зброєю.
3. Захист від загрози вогнепальною зброєю.
4. Човниковий біг 10 x 10 м.

**IV семестр****Екзамен**

1. Тактика самозахисту, яка включає виконання п'яти практичних завдань чотири з яких з тактики самозахисту і одне вирішення квестового ситуаційного завдання.
2. КСВ.
3. Біг 100 м.
4. Біг 1000 м.

**Підсумковий контроль (заочна)****I семестр****Залік**

1. КСВ.
2. Човниковий біг 10x10м.
3. Спеціальні підготовчі вправи.
4. Способи затримання.

**II семестр****Залік**

1. Згинання та розгинання рук з упору лежачі.
2. Біг на 100 м.
3. Біг на 1000 м.
4. Звільнення від захватів та обхватів, кидки та прийоми боротьби лежачи.

**III семестр**

**Залік**

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Піднімання тулуба з положення лежачі.
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

**IV семестр****Екзамен**

1. Тактика самозахисту, яка включає виконання п'яти практичних завдань чотири з яких з тактики самозахисту і одне вирішення квестового ситуаційного завдання.
2. КСВ.
3. Біг на 100 м.
4. Біг на 1000 м.

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

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

Засобами оцінювання результатів навчання можуть бути екзамени (комплексні екзамени); тести; наскрізні проєкти; командні проєкти; 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 семінарських, практичних та лабораторних занять і має на меті перевірку набутих здобувачем вищої освіти (далі – здобувач) знань, умінь та інших компетентностей 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 журналі 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 враховуються такі види робіт: навчальні заняття (семінарські, практичні, лабораторні тощо); самостійна робота (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 формі, передбаченій робочою програмою навчальної дисципліни). Вони оцінюються за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»).

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

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**.

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

**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, залікових книжках. **Присутність здобувачів 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, 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, 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 (екзамен, залік) отримав незадовільну оцінку, складає його повторно. Повторне складання підсумкового екзамену чи 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 екзамену чи заліку, то результат вивчення дисципліни в поточному семестрі визначається як середньоарифметичне значення балів, набраних у поточному та попередньому семестрах.

$$\frac{\text{Підсумкові бали навчальної дисципліни}}{2} = \frac{\text{Підсумкові бали за поточний семестр}}{1} + \frac{\text{Підсумкові бали за попередній семестр}}{1}$$

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

При оцінювання слухачів заочної форми навчання враховуються результати з основного місця служби.

Поточний контроль рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти проводиться під час вивчення кожної теми, які зазначені в навчальній та робочій-навчальній програмах. Він складається з загальної фізичної підготовки та тактики самозахисту.

Контроль вправ з загальної фізичної підготовки (легка атлетика, гімнастика) оцінюються згідно з таблицею нормативів.

**Загальна оцінка складається із оцінок, отриманих за результатами виконання контрольних вправ.**

**Наприклад трьох вправ:**

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5; 5,5,4;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3;  
4,4,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2;  
5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

**Наприклад чотирьох вправ:**

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5,5; 5,5,5,4; 5,5,4,4;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4,4; 4,4,4,4; 4,4,4,3;  
5,5,3,3; 5,4,3,3; 4,4,3,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 3,3,3,3; 5,5,3,2; 5,4,3,2;  
5,3,3,2; 4,4,3,2; 4,3,3,2;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

**Прийоми, розв'язання ситуаційних завдань із застосуванням заходів примусу з тактики самозахисту оцінюються:**

5 – «відмінно», якщо прийом та ситуаційне завдання виконано/розв'язано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання прийому та розв'язання ситуаційного завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання прийому та розв’язання ситуаційного завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо при виконанні прийому та розв’язанні ситуаційного завдання було допущено більше двох помилок або здобувач відмовився від їх виконання.

Помилками при виконанні прийомів та розв’язання ситуаційних завдань слід вважати:

порушення послідовності виконання;

невиконання складових елементів;

проведення дії із зупинками;

пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю.

**Загальна оцінка одної із тем з тактики самозахисту складається із оцінок отриманих за виконання всіх прийомів (завдань), які виносяться на контроль даної теми, наприклад:**

**Тема «Кидки та прийоми боротьби лежачи» на контроль виносяться чотири прийоми (завдання).**

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5,5; 5,5,5,4; 5,5,4,4

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4,4; 4,4,4,4; 4,4,4,3;  
5,5,3,3; 5,4,3,3; 4,4,3,3;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5,3,3,3; 4,3,3,3; 3,3,3,3;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якої контрольної вправи.

В інших випадках, наприклад, коли виносяться два, три або більше прийомів (завдань), для оцінювання іншої теми використовується механізм оцінювання на прикладу теми **«Кидки та прийоми боротьби лежачи»**.

Якщо у навчальному семестрі на контроль виносяться дві, три, чотири, тощо теми з тактики самозахисту наприклад: (**«Кидки та прийоми боротьби лежачи»**, **«Удари та захист від ударів»**, **«Способи затримання»**), порядок оцінювання такий же як і окремо однієї теми з тактики самозахисту.

Загальна оцінка з тактики самозахисту складається за сумою всіх оцінок отриманих за кожну тему. Наприклад: **«Кидки та прийоми боротьби лежачи»** - 4, **«Удари та захист від ударів»** - 3, **«Способи затримання»** - 3, загальна оцінка за тактику самозахисту - 3.

**Оцінка здобувача з фізичної підготовки складається з оцінок, отриманих за загальну фізичну підготовку і тактику самозахисту, становить:**

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5; 4,5;

4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4; 4,4; 5,3; 3,4;

3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 4,3; 3,3;

2 – «незадовільно» - у всіх інших випадках.

Контрольні нормативи із фізичної підготовки для курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ													
		Чоловіки											
№	Назва вправи	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Підтягування на перекладині, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
2.	Підйом переворотом на перекладині, разів		6	5	3	7	6	4	8	7	5	9	8	6
3.	Піднімання ніг на перекладині, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
4.	Згинання та розгинання рук на брусах, разів		13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
5.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів		50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
6.	Піднімання тулуба із положення лежачі, разів за 1 хв.		50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
7.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.		55	50	45	60	55	50	65	60	55	65	60	55
8.	Біг 100 м (сек.)		14.0	14.5	15.0	13.5	14.0	14.5	13.2	13.8	14.3	13.2	13.8	14.3
9.	«Човниковий біг» 10х10 м. (сек.)		28.00	29.00	30.00	27.00	28.0	29.0	26.0	27.0	29.0	26.0	27.0	29.0
10	Біг 1000 м (хв., сек.)		3.30	3.40	4.00	3.25	3.35	3.55	3.20	3.30	3.50	3.20	3.30	3.50
11	Біг 3000 м (хв., сек.)		13.00	13.30	14.00	12.45	13.15	13.45	12.30	13.00	13.30	12.30	13.00	13.15
12	Стрибок у довжину з місця (см)		2.45	2.30	2.15	2.50	2.40	2.30	2.55	2.45	2.35	2.60	2.50	2.40
13	Марш – кидок у складі підрозділу на 5000 м		26.00	27.00	28.00	25.30	26.30	27.30	25.00	26.00	27.00	25.00	26.00	27.00
14	Піднімання гири 24 кг. (ривок), разів	до 70кг	38	35	32	39	36	33	40	37	34	41	38	35
		св. 70 кг	46	43	40	47	44	41	48	45	42	50	47	45
15	Подолання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)		1.25	1.30	1.35	1.20	1.25	1.35	1.18	1.23	1.28	1.15	1.20	1.25
16	Надягання кайданків	1 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		2 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		3 вправа	10	11	13	10	11	13	10	11	13	10	11	13

**Контрольні нормативи із фізичної підготовки для курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ**

		Жінки											
	Назва вправи	1 курс			2 курс			3 курс			4 курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів	23	19	16	25	21	18	27	23	20	27	23	20
2.	Піднімання тулуба із положення лежачі, разів за 1 хв.	45	40	35	50	45	40	55	50	45	55	50	45
3.	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв.	40	35	26	42	38	28	45	40	30	45	40	30
4.	Біг 100 м (сек.)	16.00	16.5	17.00	15.8	16.3	16.8	15.5	16.0	16.6	15.5	16.0	16.4
5.	«Човниковий біг» 10x10 м (сек.)	31.00	32.00	33.00	30.5	31.5	32.5	30.00	31.00	32.00	29.5	30.5	31.5
6.	Біг 1000 м (хв., сек.)	4.10	4.30	4.50	4.05	4.25	4.45	4.00	4.20	4.40	4.00	4.20	4.40
7.	Біг 2000 м (хв., сек.)	10.00	10.30	11.00	9.40	10.10	10.50	9.20	9.50	10.40	9.20	9.50	10.30
8.	Стрибок у довжину з	190	180	170	200	190	180	210	200	185	210	200	185

	місця (см)													
9.	Подолання єдиної смуги перешкод (без урахування часу)													
10	Надягання кайданків	1 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		2 вправа	7	8	10	7	8	10	7	8	10	7	8	10
		3 вправа	10	11	13	10	11	13	10	11	13	10	11	13

### Нормативи із загальної фізичної підготовки (згідно наказу МВС України №50)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки													
			друга категорія							третя категорія						
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
1	Підтягування на перекладині, разів	5														
		4														
		3														
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5						30	25						25	20
		4						25	20						20	15
		3						20	15						15	10
3	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	5	60	55	50	45	40			55	50	45	40	35		
		4	55	50	45	40	35			50	45	40	35	30		
		3	50	45	40	35	30			45	40	35	30	25		
4	Біг на 100 метрів (сек.)	5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5
		4	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0
		3	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5
5	Біг на 1000 метрів (хв., сек.)	5	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,50
		4	3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	5,05
		3	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20
6	Біг на 3000 метрів (хв., сек.)	5														
		4														
		3														
7	Човниковий біг 10 x 10 метрів (сек.)	5	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0
		4	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0
		3	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)	5	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50									
		4	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55									
		3	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00									

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Жінки						
			другої та третьої категорій						
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
1	Підтягування на перекладині, разів	5							
		4							
		3							
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5						15	12
		4						12	9
		3						9	6
3	Комплексна силова вправа,	5		35	32	29	26	23	
		4		32	29	26	23	20	

	разів за 1 хв	3	29	26	23	20	17		
4	Біг на 100 метрів (сек.)	5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
		4	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
		3	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
5	Біг на 1000 метрів (хв., сек.)	5	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10
		4	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
		3	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10
6	Біг на 3000 метрів (хв., сек.)	5							
		4							
		3							
7	Човниковий біг 10 x 10 метрів (сек.)	5	31,0	34,0	37,0	40,0	43,0	46,0	49,0
		4	32,0	35,0	38,0	41,0	44,0	47,0	50,0
		3	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0	48,0	51,0
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)	5	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
		4	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
		3	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		

## 9. 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 <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 з <b>помилками</b> , робота з декількома незначними помилками або з однією-двома значними помилками.
70 – 74	Задовільно (“зараховано”)	D	„Задовільно” – 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	„Достатньо” – теоретичний зміст курсу освоєний <b>частково</b> , деякі практичні навички роботи <b>не сформовані</b> , частина 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	„Умовно незадовільно” – 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 <b>додатковій 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	„Безумовно незадовільно” – 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

**Шкала оцінювання первинної професійної підготовки поліцейських з  
робітничої професії  
5162 "Поліцейський"**

Оцінка в балах		Оцінка за національною шкалою	Оцінка	
			Оцінка	Пояснення
12	97-100	Відмінно («зараховано»)	A	«Відмінно» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>цілком</b> , потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, <b>усі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою
11	94-96			
10	90-93			
9	85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>цілком</b> , потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>усі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>більшості</b> з них оцінена числом балів, близьким до <b>максимального</b> , робота з двома-трьома незначними помилками
8	80-84			
7	75 – 79		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>цілком</b> , практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>усі</b> навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, <b>виконані</b> , якість виконання <b>жодного</b> з них <b>не оцінена мінімальним</b> числом балів, деякі види завдань виконані <b>з помилками</b> , робота з декількома незначними помилками, або з однією–двома значними помилками.

6	70-74	Задовільно («зараховано»)	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>частково</b> , але <b>прогалини не несуть істотний</b> характер, потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом <b>в основному</b> сформовані, <b>більшість</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>виконана</b> , деякі з виконаних завдань містять <b>помилки</b> , робота з трьома значними помилками
5	65-69			
4	60-64	Незадовільно («не зараховано»)	E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>частково</b> , <b>деякі</b> практичні навички роботи <b>несформовані</b> , <b>частина</b> передбачених програмою навчання навчальних завдань <b>не виконана</b> або якість виконання деяких з них оцінена числом балів, близьким до <b>мінімального</b> , робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки
3	40-59		FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний <b>частково</b> , потрібні практичні навички роботи <b>несформовані</b> , <b>більшість</b> передбачених програм навчання, навчальних завдань <b>не виконана</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 ( <b>з можливістю повторного складання</b> ), робота, що потребує доробки
2	21-40			
1	1-20		F	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу <b>неосвоєний</b> , потрібні практичні навички роботи <b>несформовані</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 значного <b>підвищення якості</b> виконання навчальних завдань, робота, що потребує повної переробки

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

### Основна

#### 10.1 Нормативно-правові акти

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 р. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>
2. Наказ МВС України від 26.01.2016р. №50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>

#### 10.2 Наукова

1. «Особливості підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2016.-170с. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/940>
2. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник матеріалів; Харків, ХНУВС, 2017.-376с.

<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2544>

3. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2018- 246с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5808>

4. «Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України»: збірник наукових праць, Харків, ХНУВС 2019- 364с.  
<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5737>

### 10.3 Навчальна

1. «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>

2. «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>

3. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.

4. 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)

5. В.О. Артем'єв, В.В. Колесніков. «Уразливі зони тіла», методичні рекомендації; Харків, ХНУВС, 2010 – 28с.  
[http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4\\_lit/13.pdf](http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/13.pdf)

6. Колесніков В.В. «Способи ефективного застосування гумового кийка». Методичні рекомендації. - Харків, ХНУВС, 2008. – 23 с.

7. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.

8. 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.

9. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. «Подолання єдиної смуги перешкод». – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.  
<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

10. «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)

11. «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)



12. «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>

13. «Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи», навчально-методичні рекомендації; уклад: Савінов О.В., Ковальов І.М., Харків: ХНУВС, 2014.-80с: 160 іл.

14. «Кидки, больові прийоми та утримання», навчально-методичні рекомендації; уклд: Ковальов І.М., Гладніков О.В. Харків: ХНУВС, 2013.- 28с. : іл. <http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>

15. «Удари та захист від ударів», навчально-методичні рекомендації, уклад: Проскурнін А.В. Дякін Я.А., Лукін Б.П., Константинов Д.В., Кушніренко Р.О., Харків, ХНУВС 2014.-58с.

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

16. «Тактика ножового бою», методичні рекомендації, уклад: колектив авторів, Київ, Департамент «КОРД»,2019- 68с.

#### **Додаткова**

1. В.Н. Платонов «Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті». – Київ, Олімпійська література, 2004 г. – 806 с. <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

2. Осадчий В.І. «Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методика їх удосконалення». URL: <http://osadhv.blogspot.com/2018/06/blog-post.html>

3. Левчук В.Є. Міні – футбол : вправи, ігри, стандарти : метод. посіб. Львів: Укр.технології,2016. 116 с.

4. «Методика застосування заходів фізичного впливу військовослужбовцями НГУ»: навч - метод. посіб. / Б. А. Максимчук. С.С. Забрадський, О.О. Хацаюк та ін. Харків : НАНГУ, 2019. 95 с.

5. Дідьковський В. А., Бондаренко В.В., Кузенков О. В. «Фізична підготовка працівників Національної поліції України» : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ; ФОП Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

#### **Інформаційні та навчальні ресурси в Інтернеті:**

1. <https://racurs.ua/1597-boevoy-gopak-spas-i-borba-na-poyasah-hto-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html> - сайт- Українські бойові мистецтва.