

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

**Кафедра спеціальної фізичної підготовки  
навчально-наукового інституту № 2**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

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

**053 Психологія (Поліцейські)**

**Вінниця 2024**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 14.08.2024 № 8

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
факультету № 3  
Протокол від 09.08.2024 № 8

**ПОГОДЖЕНО**

Секцією науково-методичної ради  
ХНУВС зі спеціальних дисциплін  
Протокол від 13.08.2024 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки ННІ № 2  
(протокол від 09.08.2024 № 1).

**Розробники:**

1. Завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат юридичних наук, капітан поліції Константинов Д.В.
2. Професор кафедри спеціальної фізичної підготовки, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Забора А.В.
3. Доцент кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки, майор поліції Лукін Б.П.

**Рецензенти:**

1. Старший викладач циклу вогневої та фізичної підготовки Вінницького вищого професійного училища Департаменту поліції охорони підполковник поліції Несмачний В.П.
2. Провідний фахівець центру післядипломної освіти кандидат юридичних наук Овчаренко І.М.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Шифри та назви галузі знань, код та назва спеціальності, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS – 11; Загальна кількість годин – 330; Кількість тем – 28;	Галузь – 08 «Право»; Спеціальність – 081 «Право»; Ступінь вищої освіти – бакалавр	Навчальний курс: 1-й – 4-й; Семестри: 1-й – 7-й; Види контролю: підсумковий контроль (залік).
<b>Розподіл навчальної дисципліни за видами занять</b>		
Денна форма навчання Практичні заняття – 280 год. Самостійна робота – 50 год.		

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** вивчення навчальної дисципліни є формування у здобувачів вищої освіти знань, вмінь та навичок щодо ефективного застосовування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та тактики самозахисту при виконанні посадових обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач, забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості майбутніх працівників Національної поліції України.

### **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:**

- принципи забезпечення особистої безпеки поліцейського при виконанні службових завдань та поза службою правові підстави, умови, межі та порядок застосування поліцейських заходів примусу; фізичного впливу (сили), спеціальних засобів, вогнепальної зброї;

- алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в ситуаціях різних ступенів ризику і в умовах дії стресогенних чинників та дефіциту часу;

- принципи застосування тактики самозахисту; прийоми та техніки застосування: фізичного впливу (сили), у тому числі спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), надягання кайданок та проведення поверхневої перевірки особи (після застосування фізичного впливу (сили);

- основні документи, що регламентують організацію та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки у системі МВС України;

- правила техніки безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки;

- розташування вразливих місць на тілі людини;

- техніку застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів у різних ситуаціях службової діяльності;

- основи розвитку фізичних якостей, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; основи методики розвитку витривалості, швидкісних і силових якостей;

- основи збереження здоров'я та підвищення рівня фізичної працездатності.

**вміти:**

- працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди;

- застосовувати у передбачених законом випадках заходи фізичного впливу, спеціальні засоби та тактику самозахисту під час службової діяльності;

- застосовувати фізичні вправи з метою підвищення фізичної, морально-вольової та психологічної підготовленості;

- прийняти рішення про застосування фізичної сили, спеціальних засобів, вогнепальної зброї в ситуаціях різних ступенів ризику і в умовах дії стресогенних чинників та дефіциту часу;

- використовувати алгоритми застосування поліцейських заходів примусу в різних ситуаціях службової діяльності виконувати прийоми та техніки застосування: фізичної сили, у тому числі спеціальних прийомів боротьби (рукопашного бою), кайданок (після застосування фізичної сили) та проведення поверхневої перевірки;

- виконувати вправи і заходи, спрямовані на розвиток та підтримання необхідних фізичних якостей, самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я; застосовувати набуті швидкісні та силові якості під час переслідування, зокрема з подолання штучних і природних перешкод та затримання правопорушника, силового протистояння йому тощо;

- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

*Виховна мета:*

підготовка психологічно-стійкого правоохоронця готового до виконання завдань в умовах ускладненої оперативної обстановки.

**Види занять, за допомогою яких формуються програмні результати навчання:** *лекції, практичні заняття, самостійна робота.*

<b>Програмні компетентності, які формуються при вивченні навчальної дисципліни:</b>	
<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 й невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою
<b>Спеціальні (фахові, предметні) Компетентності працівника Національної поліції України (СКНП)</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою
<b>Програмні результати навчання</b>	Не передбачені Освітньо-професійною програмою

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

**Тема № 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.** (Практична робота: Біг на довгі, середні та короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання перешкод, стрибкові вправи, спортивні ігри, комплексні тренування).

**Тема № 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.**

(Практична робота: Стійки: фронтальна, право-, лівостороння, очікувальна, бойова. Дистанції: ближня, середня, дальня. Пересування: вперед, назад, праворуч, ліворуч, по колу (кроком, стрибком). Вразливі частини тіла людини. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту. Удари ногами: прямий, боковий, знизу, в сторону, назад (стопою, гомілкою, коліном). Захист від нанесення ударів руками та ногами (блоки, больові прийоми). Блоки: підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя, стегном та гомілкою. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад).

**Тема № 3. Спеціальні підготовчі вправи.**

(Практична робота: Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік, через перешкоду. Акробатичні вправи: кувирок вперед, спиною вперед, вперед через праве, ліве плече, політ-кувирок вперед через перешкоду. Акробатичні вправи зі зброєю: перекази, зміна сектору, зміна положення).

**Тема № 4. Больові прийоми та способи затримання.**

(Практична робота: Больові прийоми: важіль руки всередину, назовні, через передпліччя, вузол ліктьового суглобу, дотискання кисті, контроль стискання сонних артерій, загин руки за спину при підході спереду («ривком», «замком», «нирком») та ззаду, тиск на корінь носа. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду).

**Тема № 5. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері.**

(Практична робота: Стійки: фронтальна, право-, лівостороння. Захвати. Дистанції: впритул, ближня, середня, дальня. Виведення із рівноваги. Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми. Захисні дії у партері).

**Тема № 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника.**

(Практична робота: Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, вогнепальна зброя, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника).

**Тема № 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами.**

(Практична робота: Удари ножом: прямо, зверху, знизу, збоку, навідмах. Захист від удару прямо, зверху, збоку, навідмах. Захист від ударів ножом, обеззброєння та затримання правопорушника за допомогою контрударів по

озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі особи. Обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, вогнепальної зброї).

#### **Тема № 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю.**

(Практична робота: Обеззброєння та затримання правопорушника при загрозі пістолетом (рушницею, автоматом): спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю).

#### **Тема № 9. Способи затримання поліцейськими у складі наряду.**

(Практична робота: Затримання при підході спереду з загином руки за спину («ривком», «замком», «нирком») збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, назовні, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу, дестабілізація голови тощо. Надягання кайданок та проведення поверхневої перевірки особи (після застосування фізичного впливу (сили)).

#### **Тема № 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності.**

(Практична робота: Фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибкові вправи, комплексні тренування). Подолання природніх перешкод у повному спорядженні (зброя, бронежилет, протигаз, саперна лопата, шолом тощо) на різних дистанціях).

#### **Тема № 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.**

(Практична робота: Біг на довгі, середні й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибкові вправи, пересування у повному присяді. Спортивні ігри. Біг в повному спорядженні зі зброєю. Прискорене пересування, комплексні тренування).

#### **Тема № 12. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії.**

(Практична робота: Стійки: фронтальна, право-, лівостороння, очікувальна, бойова. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція. Вразливі місця на тілі людини. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням та зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками. Удари ногами: прямо, збоку, знизу, назад, в сторону. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів: Рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом ніг: підставка стегна та гомілки. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Відбивом передпліччям, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист. Навчально-тренувальні сутички. Прийоми рукопашного бою з автоматом в ближньому бою, комплекси зі зброєю, збереження зброї).

**Тема № 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду.**

(Практична робота: Затримання при підході спереду з загином руки за спину («ривком», «замком», «нирком») збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, назовні, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу, дестабілізація голови тощо. Надягання кайданок та проведення поверхневої перевірки особи (після застосування фізичного впливу (сили)).

**Тема № 14. Вдосконалення техніки кидків та захисних дій у партері.**

(Практична робота: Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Передня і задня підніжки. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові чи задушливі прийоми. Захисні дії у партері).

**Тема № 15. Збереження зброї від захоплення.**

(Практична робота: Способи безпечного поводження зі зброєю (пістолет, автомат тощо). Збереження зброї при захопленні (зброя в кобурі, в руках).

**Тема № 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника.**

(Практична робота. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідмах, тичком. Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці та уразливим точкам на тілі особи. Обеззброєння та затримання правопорушника з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту. Захист від нападу озброєного пістолетом, автоматом, тощо правопорушника та його затримання).

**Тема № 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та охоплень.**

(Практична робота: Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою ударної техніки, кидків, больових прийомів, комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і охоплень з переходом на затримання правопорушника).

**Тема № 18. Подолання перешкод.**

(Практична робота: подолання окремих елементів смуги перешкод, подолання смуги перешкод у цілому, стрибкові та бігові вправи, пересування у повному присяді, пересування (ходьба, біг) з додатковою вагою. Біг по пересічній місцевості. Метання гранати на дальність та точність. Дії за раптовими командами («До бою!», «Повітря!», «Спалах зліва, справа!» і т.п.).

**Тема № 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.**

(Практична робота: Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження. Спортивні ігри. Комплексні тренування).

**Тема № 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу.**



(Практична робота: Дії поліцейських при затриманні правопорушників: два проти одного; три проти одного; три проти двох. Комбіновані дії при затриманні озброєного або неозброєного правопорушника та при захисті від нападу озброєного або неозброєного правопорушника).

**Тема № 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички.**

(Практична робота: Комбінації ударів руками. Комбінації ударів ногами. Комбінований захист від ударної техніки. Особливості рукопашного бою в умовах ведення бойових дій).

**Тема № 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу.**

(Практична робота: Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба зґвалтування; грабіж; затримання в автомобілі; домашнє насильство, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі).

**Тема № 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника.**

(Практична робота: захист від ударів руками, ногами, захист від обхоплень, захоплень. Виконання спеціальних прийомів боротьби. Навчально-тренувальні сутички).

**Тема № 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника.**

(Практична робота: захист від холодної зброї, вогнепальної зброї, підручних предметів. Навчально-тренувальні сутички).

**Тема № 25. Розвиток спеціальної витривалості.**

(Практична робота: навчально-тренувальні сутички під навантаженням, аеробні навантаження, вправи кросфіт, табата із застосуванням поліцейських засобів примусу).

**Тема № 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності.**

(Практична робота: Фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибкові вправи, комплексні тренування).

**Тема № 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій.**

(Практична робота: Бігові та стрибкові вправи. Метання гранати на дальність та точність після навантаження. Спортивні ігри. Комплексні тренування).

**Тема № 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу.**

(Практична робота: Дії поліцейських в типових ситуаціях: вживання спиртних напоїв у громадському місці; лайка та бійка в громадському місці; розбійний напад; спроба зґвалтування; грабіж; затримання в автомобілі;

сімейна сварка, опір при перевірці документів на блокпосту, затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР, затримання правопорушника в обмеженому просторі).

## 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						Вид контролю
		Всього	з них:					
			Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	
Семестр № 1								
	Тема № 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	12	-	-	10	-	2	ПК (залік)
	Тема № 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них	10	-	-	8	-	2	
	Тема № 3. Спеціальні підготовчі вправи	8	-	-	6	-	2	
	Тема № 4. Больові прийоми та способи затримання	18	-	-	16	-	2	
	Всього за семестр № 1	48	-	-	40	-	8	
Семестр № 2								
	Тема № 5. Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	10	-	-	8	-	2	ПК (залік)
	Тема № 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника	18	-	-	16	-	2	
	Тема № 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами	7	-	-	6	-	1	
	Тема № 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	7	-	-	6	-	1	
	Тема № 9. Способи затримання поліцейським у складі наряду	3	-	-	2	-	1	
	Тема № 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	13	-	-	12	-	1	
	Всього за семестр № 2	58	-	-	50	-	8	
	Всього за навчальний рік	106	-	-	90	-	16	
Семестр № 3								
	Тема № 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	14	-	-	12	-	2	ПК (залік)
	Тема № 12. Вдосконалення техніки	8	-	-	6	-	2	

виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії.							
Тема № 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду	12	-	-	10	-	2	
Тема № 14. Вдосконалення техніки кидків і захисних дій у партері	14	-	-	12	-	2	
<b>Всього за семестр № 3</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>Семестр № 4</b>							
Тема № 15. Збереження зброї від захоплення	10	-	-	8	-	2	ПК (залік)
Тема № 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника	16	-	-	14	-	2	
Тема № 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та охоплень	10	-	-	8	-	2	
Тема № 18. Подолання перешкод	12	-	-	10	-	2	
<b>Всього за семестр № 4</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>96</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>80</b>		<b>16</b>	
<b>Семестр № 5</b>							
Тема № 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	14	-	-	12	-	2	ПК (залік)
Тема № 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу	10	-	-	8	-	2	
Тема № 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички	8	-	-	6	-	2	
Тема № 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу	16	-	-	14	-	2	
<b>Всього за семестр № 5</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>Семестр № 6</b>							
Тема № 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	16	-	-	14	-	2	ПК (залік)
Тема № 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника	18	-	-	16	-	2	
Тема № 25. Розвиток спеціальної витривалості	12	-	-	10	-	2	
Тема № 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	12	-	-	10	-	2	
<b>Всього за семестр № 6</b>	<b>58</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>106</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	
<b>Семестр № 7</b>							
Тема № 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій	7	-	-	6	-	1	ПК (залік)
Тема № 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу	15	-	-	14	-	1	
<b>Всього за семестр № 7</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>Всього за навчальний рік</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
<b>Всього за період навчання</b>	<b>330</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>280</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	

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

Перелік питань до тем навчальної дисципліни		Література
Тема № 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика бігу на довгі та короткі дистанції.</li> <li>2. Що таке човниковий біг?</li> <li>3. Що таке комплексна силова вправа?</li> <li>4. Яка необхідність вдосконалення швидкісних та силових якостей у службовій діяльності?</li> <li>5. Що таке смуга перешкод?</li> <li>6. Складові елементи смуги перешкод?</li> <li>7. Що являє собою біг різноманітними способами?</li> <li>8. Ефективність впровадження естафет при подоланні смуги перешкод.</li> </ol>	
Тема № 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удари руками: прямий; збоку; знизу; зверху; навідліг.</li> <li>2. Удари ногами: удар вперед; удар в сторону; удар збоку; удар знизу; удар назад; удар назад з поворотом; удар коліном, удар стопою чи каблук зверху.</li> <li>3. Послідовність виконання комплексу ударів.</li> <li>4. Виконання комплексу ударів після навантаження.</li> <li>5. Захист від ударів руками: рухом руками – підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки.</li> <li>6. Захист рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнання ліворуч, праворуч.</li> <li>7. Захист пересуванням: розривання дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.</li> <li>8. Комбінований захист: удари ногами; прямий удар уперед, убік; бокові удари; удари знизу, назад; удари коліном.</li> <li>9. Комбінації ударів ногами.</li> <li>10. Захист від ударів ногами: підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбив передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом.</li> </ol>	
Тема № 3. Спеціальні підготовчі вправи		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Які є стійки та необхідність їх використання?</li> <li>2. Методи вивчення самострахування при падінні та їх значення.</li> <li>3. Що таке позиція ескорту(переваги) та методи її застосування?</li> <li>4. Значення вивчення спеціальних та підготовчих вправ.</li> <li>5. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.</li> <li>6. Пересування в стійках, напрямом погляду, спостереження за ситуацією.</li> <li>7. Дистанції: бойова дистанція, ближня, дальня, середня.</li> </ol>	
Тема № 4. Больові прийоми та способи затримання		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті.</li> <li>2. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна.</li> <li>3. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий та за допомогою одягу.</li> <li>4. Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників.</li> </ol>	

	<p>5. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.</p> <p>6. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.</p> <p>7. Особливості виконання прийомів затримання при різних рівнях опору правопорушника (пасивному, активному, агресивному).</p>	
Тема № 5. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері		Методична розробка кафедри
	<p>1. Особливості застосування кидків в різних ситуаціях службової діяльності (затримання правопорушника, звільнення від захватів та обхватів).</p> <p>2. Виконання кидків після попереднього фізичного навантаження; на «незручну» сторону; після попереднього виконання захисту від удару.</p> <p>3. Особливості виконання кидків в обмеженому просторі.</p> <p>4. Виведення з рівноваги як важливий компонент техніки виконання кидків.</p> <p>5. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході ззаду з наступним затриманням.</p> <p>6. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході спереду з наступним затриманням.</p> <p>7. Виконати кидок задньою підніжкою з наступним затриманням.</p> <p>8. Виконати кидок передньою підніжкою з наступним затриманням.</p> <p>9. Виконати кидок через спину з наступним затриманням.</p> <p>10. Виконати кидок через стегно з наступним затриманням.</p> <p>11. Характеристика техніки виконання кидків.</p>	
Тема № 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника		Методична розробка кафедри
	<p>1. Звільнення від захоплень різних видів (за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби);</p> <p>2. Звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку);</p> <p>3. Звільнення від захоплень та охоплень різними способами (з допомогою ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту);</p> <p>4. Взаємодопомога та взаємодія при звільненні від захоплень та охоплень працівника поліції.</p>	
Тема № 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами		Методична розробка кафедри
	<p>1. Правильність та послідовність захисних дій при ударі ножем.</p> <p>2. Правильність та послідовність захисних дій при ударі підручними засобами.</p> <p>3. Доцільність використання спеціальних засобів при захисті від удару ножем.</p> <p>4. Характерні помилки при виконанні поліцейським захисних дій від ударів ножем.</p> <p>5. Особливості захисту від швидких повторних ударів ножем.</p> <p>6. Захист від раптового удару ножем в процесі затримання.</p> <p>7. Що являє собою взаємодія поліцейських при затриманні особи?</p>	
Тема № 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю		Методична розробка кафедри
	<p>1. Обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного пістолетом (загроза спереду, ззаду, збоку);</p> <p>2. Обеззброєння та затримання правопорушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею;</p> <p>3. Захист із використанням ударів, больових та задушливих прийомів;</p> <p>4. Затримання правопорушника при спробі дістати зброю з кишені, кобури тощо;</p>	

	<p>5. Взаємодопомога та взаємодія при захисних діях від загрози вогнепальною зброєю.</p> <p>6. Особливості захисту від нападу озброєного правопорушника в обмеженому просторі.</p>	
Тема № 9. Способи затримання поліцейськими у складі наряду		Методична розробка кафедри
	<p>1. Правові засади використання спецзасобів (кайданків) та проведення зовнішнього огляду затриманого.</p> <p>2. Способи надягання кайданків.</p> <p>3. Типові положення проведення зовнішнього огляду затриманого.</p> <p>4. Послідовність дій при проведенні зовнішнього огляду затриманого,.</p> <p>5. Які запитання-команди подаються до зближення з підозрюваним та під час проведення зовнішнього огляду.</p> <p>6. Як перевіряється взуття на наявність заборонених предметів чи зброї?</p> <p>7. Зовнішній огляд затриманого, який має на собі багато одягу; який має при собі речі (рюкзак, сумка).</p> <p>8. Зовнішній огляд затриманого під впливом больового прийому.</p> <p>9. Одноосібний зовнішній огляд затриманого.</p> <p>10. Зовнішній огляд затриманого з напарником.</p> <p>11. Зв'язування у положенні лежачи (під впливом больового прийому);</p> <p>12. Надягання кайданків (у положенні стоячи, стоячи біля стіни (огорожі, дерева, транспортного засобу тощо), лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї).</p> <p>13. Взаємодія поліцейських при надяганні кайданків.</p> <p>14. Зовнішній огляд особи (у положенні стоячи, лежачи долілиць, стоячи навколішки (під впливом больового прийому, під загрозою застосування вогнепальної зброї).</p> <p>15. Зовнішній огляд декількох осіб (у положенні стоячи, стоячи біля стіни, навколішки, лежачи долілиць під загрозою застосування вогнепальної зброї).</p> <p>16. Взаємодія поліцейських при проведенні зовнішнього огляду затриманого.</p>	
Тема № 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності		Методична розробка кафедри
	<p>1. Засоби та методи швидкісної підготовки.</p> <p>2. Комплексний розвиток силових здібностей.</p> <p>3. Характеристика методики «Кросфіт».</p> <p>4. Характеристика методики «Табата».</p> <p>5. Характеристика методики атлетичної гімнастики.</p>	
Тема № 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій		Методична розробка кафедри
	<p>1. Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обтяженнями масою власного тіла та вагою предметів, вправи на тренажерах, вправи на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі й спортивні ігри.</p> <p>2. Біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10×10 м, кросовий біг, Тест Купера.</p> <p>3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа.</p> <p>4. Структура та організація заняття з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».</p> <p>5. Які є основні заходи безпеки під час занять зі спеціальної</p>	

	<p>фізичної підготовки?</p> <p>6. Основні поняття та заходи для попередження травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.</p> <p>7. Найбільш розповсюджені види травм під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.</p>	
Тема № 12. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії		Методична розробка кафедри
	<p>Удари:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удари руками (прямі, бокові, зверху, знизу, навідліг, із розвороту, з пересуваннями та зміною напрямку атаки);</li> <li>- удари ліктем (збоку, знизу, зверху, назад, навідліг);</li> <li>- комбінації ударів руками;</li> <li>- удари ногами (прямий удар уперед, у бік; бокові удари; удари знизу, назад);</li> <li>- удари коліном.</li> <li>- комбінації ударів ногами.</li> </ul> <p>Захисти від ударів:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- захист від ударів руками рухом рук (підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя);</li> <li>- захист від ударів руками рухом тулуба (ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч).</li> <li>- захист від ударів руками пересуванням (розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад).</li> <li>- захист від ударів ногами (підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею; відбивом передпліччям, гомілкою; відходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом).</li> <li>- комбінований захист від ударів ногами.</li> </ul>	
Тема № 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки до середини.</li> <li>2. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки назовні.</li> <li>3. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки через передпліччя.</li> <li>4. Характерні помилки при виконанні затримання важелем руки через шию.</li> <li>5. Характерні помилки при виконанні затримання способом «під ручку».</li> <li>6. Характерні помилки при виконанні затримання способом «вузол» руки нагорі.</li> <li>7. Характерні помилки при виконанні затримання «замком».</li> <li>8. Характерні помилки при виконанні затримання «нирком».</li> <li>9. Характерні помилки при виконанні затримання «ривком».</li> <li>10. Характерні помилки при виконанні затримання «загин руки за спину при підході ззаду способом «поштовхом».</li> <li>11. Особливості виконання прийомів затримання в умовах обмеженого простору.</li> <li>12. Характерні помилки взаємодії поліцейських при затриманні правопорушника.</li> </ol>	
Тема № 14. Вдосконалення техніки кидків та захисних дій у партері		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості застосування кидків в різних ситуаціях службової діяльності (затримання правопорушника, звільнення від захватів та обхватів).</li> <li>2. Виконання кидків після попереднього фізичного навантаження; на</li> </ol>	



	<p>«незручну» сторону; після попереднього виконання захисту від удару.</p> <p>3. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході ззаду з наступним затриманням.</p> <p>4. Виконати кидок захопленням за дві ноги при підході спереду з наступним затриманням.</p> <p>5. Виконати кидок задньою підніжкою з наступним затриманням.</p> <p>6. Виконати кидок передньою підніжкою з наступним затриманням.</p> <p>7. Виконати кидок через спину з наступним затриманням.</p> <p>8. Виконати кидок через стегно з наступним затриманням.</p> <p>9. Характеристика техніки виконання кидків.</p>	
Тема № 15. Збереження зброї від захоплення		Методична розробка кафедри
	<p>1. Дії поліцейського при нападі правопорушника, коли той наносить удари руками і ногами та здійснює спробу забрати зброю.</p> <p>2. Характерні помилки при виконанні поліцейським дій при спробі правопорушника забрати зброю.</p> <p>3. Загальна характеристика дій при спробі правопорушника забрати зброю.</p>	
Тема № 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника		Методична розробка кафедри
	<p>1. Дії при погрозі вогнепальною зброєю з виконанням правопорушником хаотичних рухів озброєною рукою.</p> <p>2. Загальна характеристика захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю.</p> <p>3. Дії при погрозі вогнепальною зброєю спереду впритул або на близькій дистанції.</p> <p>4. Дії при погрозі вогнепальною зброєю ззаду впритул або на близькій дистанції.</p>	
Тема № 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та обхоплень		Методична розробка кафедри
	<p>1. Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби.</p> <p>2. Звільнення від обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками й ногами; кидків, больових і задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту.</p> <p>3. Звільнення від захоплень та обхоплень з переходом на затримання правопорушника.</p> <p>4. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.</p>	
Тема № 18. Подолання перешкод		Методична розробка кафедри
	<p>1. Способи пересування.</p> <p>2. Опорні й безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки в глибину й довжину.</p> <p>3. Перелізання через перешкоди, підлізання, пролізання.</p> <p>4. Пересування по вузькій і нестійкій опорах на висоті.</p> <p>5. Пересування в особливих умовах.</p> <p>6. Подолання окремих штучних і природних перешкод з моделюванням штатних ситуацій службової діяльності.</p> <p>7. Біг під навантаженням.</p> <p>8. Біг по пересічній місцевості.</p> <p>9. Метання гранати на дальність та точність.</p>	
Тема № 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій		Методична розробка кафедри

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг на довгі і короткі відстані, човниковий біг.</li> <li>2. Комплексна силова вправа. Згинання – розгинання рук з положення лежачи в упорі. Піднімання тулуба в сід.</li> <li>3. Підтягування на перекладині.</li> <li>4. Естафети, подолання перешкод. Стрибки, біг різноманітними способами.</li> <li>5. Метання гранати на дальність та точність після навантаження.</li> <li>6. Вдосконалення заходів фізичного впливу в ускладнених умовах (в умовах втоми, в ускладнених погодних умовах, в умовах дії перешкоджаючих факторів).</li> </ol>	
Тема № 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання взаємодії поліцейських при проведенні поверхневого огляду.</li> <li>2. Відпрацювання взаємодії поліцейських при затриманні двох правопорушників.</li> <li>3. Відпрацювання взаємодії поліцейських при раптовому збройному нападі.</li> <li>4. Особливості взаємодії двох і більше поліцейських при захисті від нападу озброєного або неозброєного правопорушника.</li> </ol>	
Тема № 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички		Методична розробка кафедри
	<p>Удари (зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг (з усіх стійок);</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захисні дії (відбиви, підставки, ухили, нирки) при ударах руками, ногами, холодною зброєю;</li> <li>2. Больові прийоми;</li> <li>3. Комбінації захисних дій і контрударів;</li> <li>4. Комбіновані атакуючі дії із застосуванням ударної техніки.</li> <li>5. Комбінований захист.</li> <li>6. Навчально-тренувальні сутички.</li> </ol>	
Тема № 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу		Методична розробка кафедри
	<p>Дії поліцейських в типових ситуаціях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вживання спиртних напоїв у громадському місці;</li> <li>– лайка та бійка в громадському місці;</li> <li>– розбійний напад;</li> <li>– спроба зґвалтування;</li> <li>– грабіж; затримання в автомобілі;</li> <li>– сімейна сварка,</li> <li>– опір при перевірці документів на блокпосту,</li> <li>– затримання правопорушника з явними ознаками ПТСР,</li> <li>– затримання правопорушника в обмеженому просторі).</li> </ul>	
Тема № 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника		Методична розробка кафедри
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті.</li> <li>2. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, защемлення ахіллесового сухожилля, защемлення литкового м'яза, важіль коліна.</li> <li>3. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий, задушливий за допомогою одягу. Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника.</li> <li>4. Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби. Звільнення від обхоплень за тулуб (спереду, ззаду,</li> </ol>	

	збоку) за допомогою: ударної техніки руками й ногами; кидків, больових і задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень.	
Тема № 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника		Методична розробка кафедри
	1.Обеззброєння та затримання порушника в разі погрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків. 2.Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею. 3.Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо. 4.Взаємодія під час виконання захисних дій у разі погрози вогнепальною зброєю.	
Тема № 25. Розвиток спеціальної витривалості		Методична розробка кафедри
	1. Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, 2. Вправи з обтяженнями, 3. Кросовий біг, 4. Вправи на тренажерах, 5. Біг на 1000 м, 6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, тест Купера.	
Тема № 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності		Методична розробка кафедри
	1.Вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, 2.Вправи з опором партнера, 3.Естафети, 4.Рухливі й спортивні ігри. 5.Біг на 100 м, 6.Човниковий біг 10×10 м, 7.Комплексна силова вправа.	
Тема № 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій		Методична розробка кафедри
	1. Бігові та стрибкові вправи. 2. Метання гранати на дальність та точність після навантаження.	
Тема № 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу		Методична розробка кафедри
	1. Моделювання ситуацій нападу на працівника поліції ззаду (спереду) декількох правопорушників, що застосовують удари руками і ногами. 2. Моделювання ситуацій затримання правопорушника, який застосовує при нападі на поліцейського підручні засоби. 3. Моделювання ситуацій нападу правопорушника на поліцейського зі здійсненням захватів чи обхватів ззаду (спереду). 4. Моделювання ситуацій нападу на працівника поліції ззаду (спереду) озброєного правопорушника. 5. Моделювання ситуацій нападу на поліцейського або затримання правопорушника в умовах обмеженого простору. 6. Моделювання ситуацій затримання особи, що підозрюється у скоєнні тяжкого злочину.	

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

## **5. Індивідуальні завдання**

### **Тема 1. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності.
2. Загальна характеристика швидкісних якостей.
3. Загальна характеристика координаційних якостей.
4. Загальна характеристика силових якостей.
5. Що таке спортивні естафети та доцільність їх використання у навчальному процесі.
6. Методика розвитку швидкісних і силових якостей поліцейського. Мета та необхідність їх вдосконалення.

### **Тема 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Які є основні заходи безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки?
2. Основні поняття та заходи для попередження травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
3. Найбільш розповсюджені види травм під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
4. Особливості виконання комплексу нанесення ударів руками й ногами.
5. Правові підстави застосування фізичного впливу.

### **Тема 3. Спеціальні та підготовчі вправи (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Загальна характеристика бойових стійок.
2. Перекиди та методи їх вивчення.
3. Самострахування при падінні та методи їх використання у вивченні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

### **Тема 4. Больові прийоми та способи затримання (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Загальна характеристика рівнів опору правопорушника.
2. Візуальне визначення фізичного розвитку та психологічного стану правопорушника.
3. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі занять фізичними вправами.

### **Тема 5. Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері (2 год)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Особливості застосування кидків в різних ситуаціях службової діяльності (затримання правопорушника, звільнення від захватів та обхватів).
2. Виконання кидків після попереднього фізичного навантаження; на «незручну» сторону; після попереднього виконання захисту від удару.
3. Особливості виконання кидків в обмеженому просторі.
4. Виведення з рівноваги як важливий компонент техніки виконання кидків.

**Тема 6. Звільнення від захоплень та обхватів супротивника (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Типові тактичні дії поліцейських в екстремальних ситуаціях.
2. Специфічні особливості діяльності поліцейських в нетипових ситуаціях.
3. Основні документи, що регламентують організацію та проведення занять з фізичної підготовки у системі ЗВО зі специфічними умовами навчання.

**Тема 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Методика вивчення та вдосконалення техніки виконання прийомів захисту від нападу озброєного правопорушника.
2. Загальна характеристика захисних дій при погрозі холодною зброєю.
3. Захисні дії від прямого удару ножем в груди з наступним затриманням.
4. Захисні дії від удару ножем збоку з наступним затриманням.
5. Захисні дії від удару ножем зверху з наступним затриманням.
6. Захисні дії від удару ножем знизу з наступним затриманням.
7. Захисні дії від удару ножем навідліг в шию з наступним затриманням.

**Тема 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів)
2. Засоби та методи управління власним емоційним станом.
3. Розвиток морально-вольових якостей у процесі спеціальної фізичної підготовки.

**Тема 9. Способи затримання поліцейськими у складі наряду (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Характеристика вразливих місць на тілі людини та наслідки після нанесення ударів по них.
2. Підготовка поліцейських в Україні на етапі входження в європейський освітній простір.

**Тема 10. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Методика розвитку та контролю силових здібностей.
2. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової працездатності поліцейського.
3. Особливості регулювання фізичних навантажень у процесі самостійних занять фізичною підготовкою.
4. Застосування фізичної культури і спорту з метою відновлення працездатності поліцейського.
5. Методика вдосконалення стійкості до стресових факторів у процесі занять фізичною підготовкою.

**Тема 11. Розвиток та вдосконалення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Гігієнічні основи занять спеціальною фізичною підготовкою.
2. Методика контролю і самоконтролю у процесі занять спеціальною фізичною підготовкою.
3. Використання видів спорту для активного відпочинку та відновлення працездатності поліцейських.

**Тема 12. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Комбіновані дії (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Фактори, що визначають силу та швидкість ударів руками і ногами.
2. Роль гнучкості у забезпеченні високої ефективності ударних дій.
3. Спеціальні вправи для вдосконалення швидкості та сили ударів руками та ногами.

**Тема 13. Вдосконалення способів затримання поліцейськими у складі наряду (2 год.).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Використання засобів спортивних єдиноборств для вдосконалення координаційних здібностей поліцейського.
2. Методика вдосконалення взаємодії поліцейських у процесі підготовки здобувачів вищої освіти.
3. Дотримання гендерної рівності у процесі відпрацювання заходів фізичного впливу.

**Тема 14. Вдосконалення техніки кидків і захисних дій у партері (2 год)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Особливості виконання кидків в обмеженому просторі.
2. Виведення з рівноваги як важливий компонент техніки виконання кидків.
3. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України.

### **Тема 15. Збереження зброї від захоплення (2 год).**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Методика вивчення та вдосконалення дій поліцейського при спробі правопорушника захопити зброю.
2. Використання засобів різних видів спорту для розвитку спритності поліцейського.
3. Вдосконалення стійкості до дії стресових факторів у підготовці поліцейського.

### **Тема 16. Вдосконалення техніки захисту від атакуючих дій озброєного правопорушника (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Методичні аспекти вивчення та вдосконалення прийомів обеззброєння при загрозі вогнепальною зброєю.
2. Вдосконалення швидкості рухових реакцій у процесі підготовки поліцейських.

### **Тема 17. Вдосконалення техніки звільнення від захоплень та охоплень (1 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України.
1. Актуальні види оздоровчої рухової активності у підготовці поліцейських.

### **Тема 18. Подолання перешкод (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Загальна характеристика смуги перешкод.
2. Роль психологічної стійкості людини у подоланні смуги перешкод.
3. Загальна характеристика швидкісних якостей.
4. Загальна характеристика координаційних якостей.
5. Загальна характеристика силових якостей.
6. Що таке спортивні естафети та доцільність їх використання у навчальному процесі .

### **Тема 19. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Кросфіт - як інноваційна діяльність, спрямована на вдосконалення підготовленості поліцейських.
2. Табата - як ефективний метод високо-інтенсивного інтервального тренування у підготовці поліцейських

### **ТЕМА 20. Взаємодія працівників поліції при застосуванні заходів поліцейського примусу (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Взаємодія поліцейських при різних рівнях опору правопорушника.
2. Особливості методики відпрацювання взаємодії поліцейських.
3. Фізичні здібності, необхідні для ефективної службової діяльності поліцейського.

**Тема 21. Вдосконалення техніки виконання ударів руками та ногами. Навчально-тренувальні сутички. (1 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Тактика застосування ударних прийомів та її вдосконалення.
2. Вдосконалення швидкісних здібностей засобами спортивних ігор та єдиноборств.
3. Наслідки нанесення ударів по вразливих точках.

**ТЕМА 22. Ситуації при застосуванні заходів примусу (1 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу (фізичного впливу та спеціальних засобів).
2. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі занять фізичними вправами.
3. Використання видів спорту для активного відпочинку та відновлення працездатності поліцейських.

**ТЕМА 23. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Особливості виконання захисних дій у партері.
2. Типові помилки виконання захисних дій у партері.

**ТЕМА 24. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Загальна характеристика психологічного стану людини при загрозі її життю та здоров'ю.
2. Що таке спеціальні засоби та методи їх застосування?
3. Яка відмінність між активним та агресивним опором правопорушника?

**ТЕМА 25. Розвиток спеціальної витривалості (1 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки у підрозділах Національної поліції України.
2. Актуальні види оздоровчої рухової активності у сучасному суспільстві.



**ТЕМА 26. Удосконалення швидкісних і силових якостей у службовій діяльності (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Загальна характеристика психологічного стану людини при загрозі її життю та здоров'ю.
2. Спецзасоби та методи їх застосування.

**ТЕМА 27. Закріплення рухових навичок, необхідних у службовій діяльності й у разі виникнення екстремальних ситуацій (1 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Значення фізичної підготовки та спорту для підвищення професійної працездатності працівників правоохоронних органів.
2. Заняття фізичною культурою і спортом як ефективний засіб активного відпочинку та відновлення працездатності поліцейських.
3. Особливості регулювання фізичних навантажень у процесі самостійних занять фізичною підготовкою.

**ТЕМА 28. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу (2 год.)**

*Теми рефератів і доповідей*

1. Моделювання ситуацій як ефективний метод підготовки поліцейського.
2. Значення фізичної підготовленості для ефективної діяльності поліцейських в екстремальних умовах.
3. Використання засобів різних видів спорту для підвищення рівня розвитку рухових здібностей.
4. Основи методики контролю за станом власної фізичної підготовленості.

## **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.

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 1-7 семестрах.

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

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в НПП 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 неозброєного супротивника.
15. Оцінка техніки захисту від ударів неозброєного супротивника.
16. Структура техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
17. Оцінка техніки захисту від ударів озброєного супротивника.
18. Структура техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
19. Оцінка техніки обеззброювання при загрозі вогнепальною зброєю.
20. Структура техніки обеззброювання при намаганні дістати зброю із кишені.
21. Оцінка техніки обеззброєння при спробі витягти зброю з кишені.
22. Структура техніки звільнення від захватів та обхватів.
23. Оцінка техніки звільнення від захватів та обхватів.
24. Структура техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
25. Оцінка техніки зовнішнього огляду під загрозою зброї.
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. КСВ.
3. Удари та захист від них, спеціальні підготовчі вправи, больові прийоми та способи затримання (розв'язання ситуаційних завдань).

## II семестр

### Залік

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

**Екзамен** (за навчальною програмою первинної професійної підготовки поліцейських з професії «Поліцейський (за спеціалізаціями)»)

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

## III семестр

### Залік

1. Човниковий біг 10х10 м.
2. КСВ (Ч,Ж), піднімання ніг на перекладині (Ч)
3. Захист від загрози холодною зброєю .
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

## IV семестр

### Залік

1. Підйом переворотом на В/п (Ч), згинання та розгинання рук з упору лежачи (Ч, Ж).
2. Біг 2000 м. (Ж), 3000 м. (Ч).
3. Удари та захист від ударів.
4. Больові прийоми та способи затримання.

## V семестр

### Залік

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування на в/п (ч, ж).
3. Піднімання тулуба з положення лежачи (ч, ж).
4. Надягання кайданків.

## VI семестр

### Залік

1. Згинання та розгинання рук на П/бр.(Ч), КСВ (Ж)
2. Біг на 100 м.
3. Ситуаційні завдання з застосуванням поліцейських заходів примусу.

## VII семестр

### Залік

1. Тактика самозахисту (вирішення ситуативного 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 у 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 практичних 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 журнали обліку роботи академічної групи окремою графою за національною системою оцінювання («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»). Результати цієї роботи враховуються під час виставлення підсумкових оцінок.

При розрахунку успішності здобувачів враховуються такі види робіт: навчальні заняття (практичні); 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 перекласти 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**.

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

**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).

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

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.

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

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. Наприклад:

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.

Робота під час навчальних занять	Самостійна робота	Підсумковий контроль
Отримати не менше 4 позитивних оцінок	Підготовка до теоретичних опитувань за темами, виконання практичних завдань тощо	Отримати за підсумковий контроль не менше 30 балів

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 гіри 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» 10х10 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 місця (см)	190	180	170	200	190	180	210	200	185	210	200	185

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 засвоєний цілком, потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, усі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою
94-96			
90-93			
85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний цілком, потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані, якість виконання жодного з них не оцінена мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією-двома значними 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 («зараховано»)	D	«Задовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково, але прогалини не носять істотний характер, потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконана, деякі з виконаних завдань містять помилки, робота з трьома значними помилками
65-69			

60-64		E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково, деякі практичні навички роботи не сформовані, частина передбачених програмою навчання навчальних завдань не виконана або якість виконання деяких з них оцінена числом балів, близьким до мінімального, робота, що задовольняє мінімуму критеріїв оцінки
40-59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково, потрібні практичні навички роботи не сформовані, більшість передбачених програм навчання, навчальних завдань не виконана, або якість їхнього виконання оцінено числом балів, близьким до мінімального; при додатковій самостійній роботі над матеріалом курсу можливе підвищення якості виконання навчальних завдань (з можливістю повторного складання), робота, що потребує доробки
21-40			
1-20		F	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу не освоєний, потрібні практичні навички роботи несформовані, всі виконані навчальні завдання містять грубі помилки, додаткова самостійна робота над матеріалом курсу не приведе до значного підвищення якості 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 з <b>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 та навчальні 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., 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.

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., 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)

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. <http://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.В. 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-cho-kroetsya-za-zakonom-o-nacionalnyh-vidah-sporta-foto.html>- сайт- Українські бойові мистецтва.

2. [www.naiu.kiev.ua](http://www.naiu.kiev.ua)
3. [www.uni-sport.edu.ua](http://www.uni-sport.edu.ua)
4. [zakon.rada.gov.ua](http://zakon.rada.gov.ua)
5. [uk.wikipedia.org](http://uk.wikipedia.org)
6. [www.uaror.org.ua](http://www.uaror.org.ua)
7. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)