



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


ЗАТВЕРДЖЕНО

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

_____ **Микола БОРОВИК**

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ОК.25)

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Кафедра	Кафедра тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (https://univd.edu.ua/uk/dir/88/kafedra-taktychnoi-ta-spetsialnoi-fizychnoi-pidgotovky)
Контактний телефон	+38 057 7398-349 (роб.)
E-mail	kafsfp11@gmail.com, kaf-tsfp@univd.edu.ua
ЛЕКТОР (ЛЕКТОРИ)	
	Боровик Микола Олександрович, т.в.о. завідувача кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 E-mail: boroviknik86@gmail.com Лекційний потік: факультет № 2, Ф2-103
Назва освітньо-професійної програми	Облік і оподаткування (Облікова аналітика) Accounting and taxation (Accounting analytics)
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) (НРК України – 6 рівень та перший цикл вищої освіти Рамки

	кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, EQF LLL - 6 рівень)
Галузь знань	07 Управління та адміністрування
Спеціальність	071 Облік і оподаткування
Статус дисципліни	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми, вивчається в 1-7 семестрах I-IV курсу навчання для денної форми навчання
Мета вивчення дисципліни	Підготовка фізично розвинутого 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 вивчення дисципліни	<p>1) загальні завдання фізичної підготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування системи знань із фізичної культури і спорту та здорового способу життя, необхідних у процесі навчання, життєвої і професійної діяльності, сімейному фізичному вихованні; - розвиток фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, гнучкості та спритності, координації рухів; - 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. <p>Одночасно у ході фізичної підготовки вирішуються завдання виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.</p> <p>2) спеціальні завдання фізичної підготовки:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Обсяг дисципліни в кредитах ECTS/годинах	<p>Кількість кредитів ECTS – 9 кредитів ECTS (загальний обсяг - 270 год.)</p> <p>З них:</p> <ul style="list-style-type: none"> - аудиторна робота: 240 год. (денна форма навчання); - самостійна робота: 30 год. (денна форма навчання).
Форми та види проведення навчальних занять	<p>Форма навчання – денна.</p> <p>Види навчальних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лекції 2 год. (денна форма навчання); - практичні заняття 238 год. (денна форма навчання).
Самостійна робота	Опрацювання рекомендованої літератури та питань, що виносяться на самостійне опрацювання, підготовка до практичних занять
Індивідуальні завдання	Не передбачені навчальним планом
Необхідне обладнання	Мультимедійне обладнання (ноутбук та проектор), комп'ютерне забезпечення з виходом у мережу Інтернет, спортивне обладнання, муляжі зброї (холодна, вогнепальна), кайданки, гумові кийки, поясні системи поліцейських, ноші, та ін.
Мова викладання	Українська
Контроль	<p>Методи контролю:</p> <p>для оцінювання рівня фізичної підготовленості курсантів ними здаються нормативи із фізичної підготовки, затверджені Науково-методичною радою ХНУВС, а також нормативи затверджені</p>

	<p>наказом МВС України від 26.01.2016 р. № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».</p> <p>Форми контролю:</p> <p>поточний та підсумковий контроль (диференційований залік у 1-7 семестрах,).</p> <p>Поточний контроль проводиться після вивчення кожної теми.</p> <p>Критерії оцінки поточного і підсумкового контролю визначені у методичних матеріалах навчальної дисципліни.</p>
Інтегральна компетентність,	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми під час професійної діяльності у сфері обліку, аудиту та оподаткування або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів економічної науки і характеризується комплексністю й невизначеністю умов
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК-3 Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК - 8. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p>
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	<p>СК.12. Здатність забезпечувати охорону прав і свобод людини, протидіяти злочинності, підтримувати публічну безпеку і порядок.</p> <p>СК.13. Здатність ефективно застосовувати норми права в професійній діяльності.</p> <p>СК.14. Здатність застосовувати знання з безпеки життєдіяльності у професійній діяльності.</p>
ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ	
<p>Тема № 1. Легка атлетика.</p> <p>1.1. Лекція «Фізична підготовка в системі МВС України».</p> <p>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.</p> <p>1.2. Легка атлетика.</p> <p>Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах.</p> <p>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. Заняття</p>	

<p>проводяться як в спортивній формі, так і в спеціальній формі та повному спорядженні.</p>
<p>Тема № 2. Гімнастика.</p> <p>Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості.</p> <p>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.</p>
<p>Тема № 3. Спортивні ігри.</p> <p>Заняття спрямовані на розвиток зальної та спеціальної витривалості, швидкості, просторової орієнтації, координації рухів, точності реакції, уваги, формування умінь і навичок у командних діях, виховання колективізму, наполегливості, ініціативи, кмітливості, зняття емоційних напружень після важких умов виконання службової діяльності.</p> <p>Зміст занять: Ознайомлення з основними правилами спортивних ігор та змагань (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, регбі, рухові ігри). Оволодіння елементами техніки і тактики ігор, розвиток основних та спеціальних якостей і прикладних вмінь та навичок.</p>
<p>Тема № 4. Подолання перешкод.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Тема № 5. Спеціальні підготовчі вправи.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>
<p>Тема № 6. Кидки та прийоми боротьби лежачі.</p>

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

<p>швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.</p> <p>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.</p>	
<p>Тема № 12. Способи взаємодопомоги.</p> <p>Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.</p> <p>Зміст занять: вивчення та вдосконалення дій взаємодопомоги під час загрози працівнику поліції вогнепальною, холодною зброєю, ударами руками, ногами, задушуючих прийомів в різних умовах, при підході спереду, збоку, ззаду, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.</p>	
<p>Тема № 13. Розв'язання квестових (ситуативних) завдань.</p> <p>Заняття спрямовані на формування знань вмінь та навичок розв'язання квестових (ситуативних) завдань, які можуть виникати під час виконання службових обов'язків.</p> <p>Зміст занять: Вивчення та вдосконалення тактичної комунікації, моделі застосування сили, контакту та прикриття, способів пересування при несенні служби у складі патруля, надягання кайданків та проведення поверхневої перевірки після затримання, а також правових підстав застосування поліцейських заходів.</p>	
<p>Програмні результати навчання (ПРН)</p>	<p>ПР19. Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.</p> <p>ПР23. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p> <p>ПР24. Забезпечувати охорону прав і свобод людини ,протидіяти злочинності, підтримувати публічну безпеку і порядок,застосовувати норми права в професійній діяльності.</p>
<p>Критерії оцінювання результатів навчання</p>	<p>Підсумкові бали з навчальної дисципліни визначаються як сума балів, отриманих здобувачем протягом семестру, та балів, набраних на підсумковому контролі (заліку, екзамені).</p>

		<i>Підсумкові бали навчальної дисципліни = Загальна кількість балів (перед підсумковим контролем) + Кількість балів за підсумковим контролем</i>	
ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS			
Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
97-100	Відмінно ("зараховано")	A	„Відмінно” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані в повному обсязі, відмінна робота без помилок або з однією незначною помилкою.
94-96			
90-93			
85-89	Добре ("зараховано")	B	„Дуже добре” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання більшості з них оцінено числом балів, близьким до максимального, робота з двома – трьома незначними помилками.
80-84			
75-79		C	„Добре” – теоретичний зміст курсу освоєний цілком, практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, всі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання виконані, якість виконання жодного з них не оцінено мінімальним числом балів, деякі види завдань виконані з помилками, робота з декількома незначними помилками, або з однією – двома значними помилками.
70-74	Задовільно ("зараховано")	D	„Задовільно” – теоретичний зміст курсу освоєний не повністю, але прогалини не мають істотного характеру, необхідні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, більшість передбачених програмою навчання навчальних завдань виконано, деякі з виконаних завдань, містять помилки, робота з трьома значними помилками.
65-69			

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

**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 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
11	94-96			
10	90-93			
9	85-89	Добре («зараховано»)	B	«Дуже добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний цілком , потрібні практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, усі навчальні завдання, які передбачені програмою навчання, виконані , якість виконання більшості з них оцінена числом балів, близьким до максимального , робота з двома-трьома незначними помилками
8	80-84			

7	75 – 79		C	«Добре» – теоретичний зміст курсу засвоєний цілком , практичні навички роботи з освоєним матеріалом в основному сформовані, усі 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.
6	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
5	65-69			
4	60-64		E	«Достатньо» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково , деякі практичні навички роботи несформовані , 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
3	40–59	Незадовільно («не зараховано»)	FX	«Умовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу засвоєний частково , потрібні практичні навички роботи несформовані , 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
2	21-40			
1	1–20		F	«Безумовно незадовільно» – теоретичний зміст курсу неосвоєний , 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

Перелік питань, що виносяться на підсумковий контроль

1. Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в НП 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 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 тулуба з положення лежачі.

3. Кидки та прийоми боротьби лежачі, звільнення від захватів та обхватів (розв'язання ситуаційних завдань).

III семестр

Залік

1. Човниковий біг 10х10м.
2. КСВ.
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

IV семестр

Залік

1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі.
2. Подолання смуги перешкод.
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі.
4. Удари та захист від ударів.

V семестр

Залік

1. Стрибок у довжину з місця.
2. Підтягування в/п (ч), згинання та розгинання рук в упорі лежачі (ж.)
3. Захист від загрози холодною зброєю.
4. Захист від загрози вогнепальною зброєю.

VI семестр

Залік

1. Згинання та розгинання рук в упорі на паралельних брусах (ч.)/ КСВ (ж).
2. Біг на 2000 м (ж), 3000 м (ч).
3. Кидки та прийоми боротьби лежачі.
4. Способи затримання (надягання кайданків).

VII семестр

Залік

1. Тактика самозахисту (вирішення ситуаційного завдання).
2. КСВ.
3. Біг на 100 м.
4. Біг на 1000 м.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна та наукова література:

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>
5. «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>
6. «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>
7. «Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ», підручник/ Кол-в авторів – Харків, ХНУВС 2011. - 215с.: іл.
8. 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
9. 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
10. Забора А.В. «Гімнастика у вищих навчальних закладах системи МВС України». Методичні рекомендації. Харків, ХНУВС, 2010. – 27 с.
11. Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Колесніков В.В. «Комплекси вправ для розвитку силових здібностей курсантів ХНУВС під час самостійної підготовки»/ Методичні рекомендації - Харків, ХНУВС., 2011. – 39 с.
12. Забора А.В., Лозовий Є.А., Боровик М.О. «Подолання єдиної смути перешкод». – Харків, ХНУВС, 2014. – 48 с. іл. - навчально-методичні вказівки.<http://lib.univd.edu.ua/?action=predmet&id=103167>
13. «Обеззброєння та затримання злочинців, озброєних холодною або вогнепальною зброєю», навчально - методичні рекомендації; уклд: Моргунов О.А., Сергієнко В.В., Ярещенко О.А.- Харків.: ХНУВС, 2012. – 48с. :іл.
http://univd.edu.ua/general/publishing/nav4_lit/obezbroj.pdf
14. «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

15. «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>

16. «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.

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

18. «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>

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

ДОПОМІЖНА ЛІТЕРАТУРА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

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

3. «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.

4. 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.

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>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

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