

МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІНСТИТУТ ПРАВА, ЕКОНОМІКИ ТА МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН
Кафедра кримінального права, процесу та криміналістики



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор, проф.

К.В. Громовенко

2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Галузь

26- Цивільна безпека

(шифр і назва напрямку підготовки)

Спеціальності

262- Правоохоронна діяльність

(шифр і назва спеціальності)

Назви освітньо-наукових програм:

Правоохоронна діяльність

Інститут права, економіки та міжнародних відносин

(назва інституту, факультету)

Рівень вищої освіти:

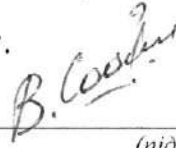
перший (бакалаврський)

ОДЕСА - 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів наукового ступеня бакалавра за спеціальністю 262 – Правоохоронна діяльність. 25 с.

Розробник:

Судак В.А., викладач кафедри кримінального права, процесу та криміналістики Міжнародного гуманітарного університету.


(підпис) / **Судак В. А.** /
(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри кримінального права, процесу та криміналістики

Протокол № 1 від «20» серпня 2021 року

Завідувач кафедри
д.ю.н., професор

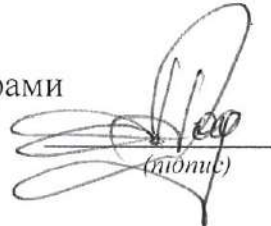
«20» серпня 2021 р.


(підпис)

/ **Подобний О. О.** /
(прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми
д.ю.н., професор.

«31» серпня 2021 р.


(підпис)

/ **Подобний О. О.** /
(прізвище та ініціали)

Схвалено Вченою радою Міжнародного гуманітарного університету
Протокол № 1 від «31» серпня 2021 року

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-науковий рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 26 - Цивільна безпека (шифр і назва)	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 262- Правоохоронна діяльність	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 1		2-й, 3-й	3-й, 4-й
Загальна кількість годин – 180		Семестр	
		4-й, 5-й, 6-й	5-й, 6-й, 7-й
Тижневих годин - для денної форми навчання: аудиторних – 6 самостійної роботи – 7; - для заочної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи – 10	Освітньо-кваліфікаційний рівень: перший (бакалаврський)	Лекції	
		0 год.	0 год.
		Практичні, семінарські	
		86 год.	38 год.
		Лабораторні	
		немає	немає
		Самостійна робота	
		94 год.	142 год.
Індивідуальні завдання:			
Вид контролю: залік			

Навчальний курс «Спеціальна фізична підготовка» покликаний сприяти поліпшенню та постійному вдосконаленню фізичного розвитку студентів-правоохоронців, зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, здатності правильно застосовувати заходи фізичного впливу та спеціальні засоби до правопорушників.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

У процесі реалізації програми дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» формуються наступні компетентності із передбачених освітньо-професійною програмою:

Інтегральна компетентність

Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові) компетентності

СК16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» забезпечує досягнення програмного результату навчання, передбаченого п. РН18, у частині застосовування штатного озброєння підрозділу (вогнепальної зброї, спеціальних засобів, засобів фізичної сили).

Очікувані результати навчання (компетентності освітньої складової)

При вивченні курсу «Спеціальна фізична підготовка» використовуються знання студентів, одержані під час вивчення таких дисциплін як «Тактико-спеціальна підготовка», «Безпека життєдіяльності», «Особиста безпека» та ін.

У результаті вивчення курсу «Спеціальна фізична підготовка» студент-правоохоронець повинен

знати:

процес фізичної підготовки правоохоронця, що передбачає оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, реабілітаційно-рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення;

особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;

основи проведення самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму;

основи здорового способу життя, вимоги особистої та спортивної гігієни.

вимоги службово-професійної діяльності до рівня фізичної підготовленості правоохоронців;

критерії правомірності застосування заходів фізичного впливу для захисту громадян, самозахисту, протидії озброєним та неозброєним злочинцям, а також для силового затримання правопорушників;

сучасні проблеми і роль фізичної підготовки у процесі професійного вдосконалення правоохоронців;

основні нормативно-правові акти з організації фізичної підготовки правоохоронців;

уміти:

впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;

виконувати прийоми спеціальної фізичної підготовки;
долати штучні та природні перешкоди;
проводити самоконтроль за станом здоров'я, функціональним станом організму;
підтримувати загальнофізичну та професійну працездатності;
організувати та методично вірно здійснювати процес самостійної фізичної підготовки, а також спортивної роботи у підрозділі з метою забезпечення фізичної готовності до виконання оперативно-службових завдань;
вживати заходів щодо попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки та профілактики захворювань;
правомірно застосовувати заходи фізичного впливу для захисту громадян та самозахисту;
діяти у типових та екстремальних ситуаціях оперативно-службової діяльності, при силовому затриманні порушника та веденні двобою з ним;
вміння надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4-й семестр

Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки

Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку

1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей

Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота

Біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота

Фізичні вправи багатofункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

Практична робота

Розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Тема 6. Основи особистої та суспільної гігієни

1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».

3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.

Тема 7. Запобігання травматизму

1. Класифікація травм.
2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.

Практична робота: прийоми страховки, само страховки.

Тема 8. Заходи фізичного впливу

1. Поняття фізичного впливу.
2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу
3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу

Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу

1. Традиційна та динамічна методики навчання.
2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.
3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.

5-й семестр

Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота

Біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота

Фізичні вправи багатofункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

Практична робота

Розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Тема 13. Стійки, страхування при падінні.

Практична робота

Прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в стійках, напрямком погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.

Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань

Практична робота

Пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.

Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами

Практична робота

Захист від ударів руками. Підставка долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя. Рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч. Пересування: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист.

Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки. Відбивом передпліччя, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, кидком. Комбінований захист.

Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками

Практична робота: удари руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

Тема 17. Комбінації ударів руками.

Практична робота. Комбінації з елементами ударів руками: прямі, бокові, знизу, навідмах, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні) на місці, із розвороту, ліктем.

Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами

Практична робота: удари ногами: прямий, вперед, назад, вбік; знизу, боковий, зворотний боковий, удар каблуком, коліном

Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків

Практична робота: передня та задня підніжки, різноманітні підсікання, підбиви, через стегно, через плечі тощо.

Тема 20. Больові прийоми

Практична робота: загин руки за спину при підході спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, вузол ліктьового суглобу, больовий вплив шляхом дотискання кисті, кореня носа, контроль стискання сонних артерій.

Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях

Практична робота

Біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.

Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності

Практична робота

Фізичні вправи багатofункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.

Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.

Практична робота

Розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків

Практична робота

Техніка здійснення поверхневої перевірки та застосування кайданків. Захисні й контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком.

Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду

Практична робота

Силове затримання неозброєного правопорушника. Затримання «ривком», «замком», збоку, ззаду, виконання повалень правопорушника важелем руки всередину, загином руки, дотисканням кореня носу, вузлом ліктьового суглобу.

Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника

Практична робота

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, 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 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)

Практична робота

Захист від удару зверху, збоку, навідмах, тичком. Використання підручних засобів під час фізичного протистояння з правопорушником

Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю

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 злочинця.

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових та задушливих прийомів, гумового кийка, комбінованого захисту.

Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю

Практична робота

Обеззброєння та затримання порушника при загрозі пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових та задушливих прийомів, кидків, захист при спробі заволодіти зброєю.

Тема 30. Захист від нападу в різних умовах

Практична робота

Захист від нападу незброєного правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного ножем правопорушника та його затримання.

Захист від нападу озброєного пістолетом правопорушника та його затримання.

Захист на нижньому рівні (боротьба лежачи).

Тема 31. Відпрацювання 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 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу

Практична робота

Дії поліцейських при затриманні правопорушників:

два проти одного;

три проти одного;

три проти двох.

Тема 33. 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;
- грабїж;
- затримання в автомобілі;
- сімейна сварка.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма						заочна форма							
	усього	у тому числі					усього	у тому числі						
		лекц.	прак	лаб	інд	сам. роб.		лекц	прак	лаб	інд	сам. роб.		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
4-й семестр														
Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	12	-	6			6	4	-	-				4	
Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	12	-	6			6	4	-	-				4	
Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	12	-	6			6	4	-	-				4	
Тема. 6. Основи особистої та суспільної гігієни	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 7. Запобігання травматизму	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 8. Заходи фізичного впливу	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу	4	-	2			2	6	-	2				4	
5-й семестр														
Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	10	-	4			6	6	-	2				4	
Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	8	-	4			4	8	-	2				6	
Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	10	-	4			6	8	-	2				6	
Тема 13. Стійки, страхування при падінні	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами	4	-	2			2	6	-	2				4	
Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками	4	-	2			2	4	-	-				4	
Тема 17. Комбінації ударів руками	4	-	2			2	4	-	-				4	
Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами	4	-	2			2	4	-	-				4	
Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків	4	-	2			2	4	-	-				4	
Тема 20. Больові прийоми	4	-	2			2	4	-	-				4	
6-й семестр														
Тема 21. Розвиток рухових навичок,	8	-	4			4	8	-	2				6	

необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях										
Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	8	-	4		4	8	-	2		6
Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	10	-	6		4	8	-	2		6
Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків	4	-	2		2	6	-	2		4
Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду	4	-	2		2	6	-	2		4
Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника	4	-	2		2	6	-	2		4
Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)	4	-	2		2	6	-	2		4
Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю	4	-	2		2	4	-	-		4
Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	4	-	2		2	4	-	-		4
Тема 30. Захист від нападу в різних умовах	4	-	2		2	4	-	-		4
Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері	4	-	2		2	4	-	-		4
Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу	4	-	2		2	4	-	-		4
Тема 33. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу	4	-	2		2	4	-	-		4
Усього годин	180	0	86		94	180	0	38		142

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки 1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки 2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять 3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки 4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	2 / 2
2	Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку 1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації 2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність. 3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. 4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень. 5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей	2 / 2
3	Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6 / -

4	Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	6 / -
5	Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	6 / -
6	Тема. 6. Основи особистої та суспільної гігієни 1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки. 2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки». 3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.	2 / 2
7	Тема 7. Запобігання травматизму 1. Класифікація травм. 2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. 3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.	2 / 2
8	Тема 8. Заходи фізичного впливу 1. Поняття фізичного впливу. 2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу 3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу	2 / 2
9	Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу 1. Традиційна та динамічна методики навчання. 2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу. 3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.	2 / 2
10	Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	4 / 2
11	Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4 / 2
12	Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	4 / 2
13	Тема 13. Стійки, страхування при падінні	2 / 2
14	Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань	2 / 2
15	Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами	2 / 2
16	Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками	2 / -
17	Тема 17. Комбінації ударів руками	2 / -
18	Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами	2 / -
19	Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків	2 / -
20	Тема 20. Больові прийоми	2 / -
21	Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	4 / 2
22	Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4 / 2
23	Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	6 / 2
24	Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків	2 / 2
25	Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду	2 / 2
26	Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника	2 / 2
27	Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)	2 / 2
28	Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю	2 / -
29	Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	2 / -
30	Тема 30. Захист від нападу в різних умовах	2 / -
31	Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері	2 / -
32	Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу	2 / -
33	Тема 33. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу	2 / -

6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота з дисципліни складається з опрацювання навчального матеріалу:

- самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни;
- підготовка до практичних занять;
- підготовка до підсумкового контролю.

Загальний підсумок самостійної роботи з вивчення курсу фіксується під час складення заліку.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки 1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки 2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять 3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки 4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	2 / 4
2	Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку 1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації 2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність. 3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. 4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень. 5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей	2 / 4
3	Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6 / 4
4	Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	6 / 4
5	Тема 5. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	6 / 4
6	Тема 6. Основи особистої та суспільної гігієни 1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки. 2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки». 3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.	2 / 4
7	Тема 7. Запобігання травматизму 1. Класифікація травм. 2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки. 3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.	2 / 4
8	Тема 8. Заходи фізичного впливу 1. Поняття фізичного впливу. 2. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу 3. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу	2 / 4
9	Тема 9. Методика навчання прийомів фізичного впливу 1. Традиційна та динамічна методики навчання. 2. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу. 3. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.	2 / 4
10	Тема 10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	6 / 4
11	Тема 11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4 / 6
12	Тема 12. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	6 / 6
13	Тема 13. Стійки, страхування при падінні	2 / 4
14	Тема 14. Навчання і вдосконалення техніки пересувань	2 / 4

15	Тема 15. Захист від нанесення ударів руками та ногами	2 / 4
16	Тема 16. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками	2 / 4
17	Тема 17. Комбінації ударів руками	2 / 4
18	Тема 18. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами	2 / 4
19	Тема 19. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків	2 / 4
20	Тема 20. Больові прийоми	2 / 4
21	Тема 21. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	4 / 6
22	Тема 22. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності	4 / 6
23	Тема 23. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою	4 / 6
24	Тема 24. Поверхнева перевірка та застосування кайданків	2 / 4
25	Тема 25. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду	2 / 4
26	Тема 26. Звільнення від захватів та обхватів супротивника	2 / 4
27	Тема 27. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами)	2 / 4
28	Тема 28. Захист від атакуючих дій холодною зброєю	2 / 4
29	Тема 29. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	2 / 4
30	Тема 30. Захист від нападу в різних умовах	2 / 4
31	Тема 31. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері	2 / 4
32	Тема 32. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу	2 / 4
33	Тема 33. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу	2 / 4

7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальне завдання з навчальної дисципліни є формою самостійної роботи здобувача, що може виконуватися у вигляді реферативної роботи.

Реферат повинен мати титульний лист, вступ, основні розділи (2–4), висновки, список використаних джерел. Цитати, фактичні і статистичні матеріали, наведені в тексті, обов'язково мають супроводжуватися посиланнями на використані джерела.

При написанні реферату слід дотримуватися наступних вимог:

1. Обов'язковою умовою написання реферату є план, що складається не менше, ніж з 3-х пунктів, а також вступ та висновки, які повинні виражати власне ставлення студента до обраної теми.

2. Робота має мати обсяг не менш 10-ти друкованих сторінок тексту

3. Друкування тексту - за допомогою комп'ютера здійснюється через 1,5 міжрядкових інтервали, 14 кегль, шрифт Times New Roman. Поля: зліва - 30 мм; праворуч - 10-15 мм; вгорі і знизу - 20 мм.

Теми рефератів

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки
5. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації

6. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
7. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
9. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей
10. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
11. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
12. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.
13. Класифікація травм.
14. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
15. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
16. Поняття фізичного впливу.
17. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу
18. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу
19. Традиційна та динамічна методики навчання.
20. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.
21. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.

8. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Система оцінювання та вимоги

Контроль знань і умінь здобувачів (поточний і підсумковий) з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здійснюється відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Міжнародному гуманітарному університеті» та «Положення про порядок оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів передвищої та вищої освіти». Рейтинг здобувача із засвоєння дисципліни визначається за 100 бальною шкалою.

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль.

Форма контролю: залік.

Критерії оцінювання. Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті. Розподіл балів між видами занять можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і студентів на першому занятті. Рівень знань оцінюється:

«зараховано» А - від 90 до 100 балів. Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

«зараховано» В - здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, розрахунків, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

«зараховано», С - від 74 до 81 балів. Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

«зараховано», D - від 64 до 73 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

«зараховано» E - від 60 до 63 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

«не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

«не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

Підсумкова (загальна оцінка) курсу навчальної дисципліни є сумою рейтингових оцінок (балів), одержаних за окремі оцінювані форми навчальної діяльності: поточне та підсумкове тестування рівня засвоєння теоретичного матеріалу під час аудиторних занять та самостійної роботи (модульний контроль); оцінка (бали) за виконання практичних індивідуальних завдань. Підсумкова оцінка виставляється після повного вивчення навчальної дисципліни, яка виводиться як сума проміжних оцінок за усіма видами робіт, зазначені у таблиці нижче.

Виконання навчальних завдань і робота за дисципліною має відповідати вимогам «Положення про академічну доброчесність у Міжнародному гуманітарному університеті» (затверджене ректором наказом № 112 від 01.11.2018 року).

Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» викладається за кредитно-модульною системою організації навчального процесу (КМСОНП). Дана система запроваджується з метою удосконалення системи контролю якості знань студентів, сприяння формуванню системних та систематичних знань, ритмічної самостійної роботи впродовж семестру, підвищення об'єктивності оцінювання знань та адаптації до вимог, визначених Європейською системою залікових кредитів (ECTS).

Оцінювання знань здобувачів повинно сприяти реалізації низки завдань, зокрема:

- підвищення мотивації здобувачів до системного навчання впродовж семестру та навчального року, переорієнтація їх цілей з отримання позитивної оцінки на формування системних, стійких знань, умінь та навичок;
- відкритість контролю, яка базується на ознайомленні здобувачів на початку вивчення дисципліни переліком, формами та змістом контрольних завдань, критеріями та порядком їх оцінювання;
- розширення можливостей для всебічного розкриття здібностей здобувачів, розвитку їх творчого мислення, та підвищення ефективності навчального процесу.

У випадку відсутності здобувача на практичному занятті він зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття через усне опитування в поза аудиторний час (час консультацій викладача) або відпрацювати пропущене заняття протягом одного тижня з моменту його появи. Невідпрацьовані заняття вважаються незданими і за них не нараховується оцінка в балах. За 10 днів до початку сесії викладач припиняє приймати відпрацювання.

9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПОТОЧНОЇ, САМОСТІЙНОЇ ТА ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

<i>Денна форма навчання</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальна кількість балів
I. Обов'язкові			
Систематичність і активність роботи на семінарських (практичних) заняттях			
1.1. Підготовка до семінарських (практичних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час семінарських (практичних) занять	40
Виконання модульних завдань			
1.2. Підготовка до модульного контролю знань	-//-	Перевірка правильності виконання модульних завдань	35
Виконання завдань для самостійного опрацювання			
1.3. Підготовка програмного матеріалу (тем, питань), що виносяться на самостійне вивчення	-//-	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР ¹ , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	10
Разом балів за обов'язкові види РС			
			85

II. Вибіркові			
Виконання індивідуальних завдань			
2.1. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе) під час ІКР	5
2.2. Аналітичний (критичний) огляд наукових публікацій, судової практики тощо	-//-	Перевірка та обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР	5
2.3. Інші види індивідуальних завдань	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять або ІКР	5

¹ Індивідуально-консультативна робота викладача зі студентами

<i>Разом балів за вибіркові види РС</i>				15
Всього балів за РС				100
<i>Заочна форма навчання</i>				
Види самостійної роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальна кількість балів	
I. Обов'язкові				
<i>За виконання модульних (контрольних) завдань</i>				
1.1. Підготовка до модульного контролю знань	Відповідно до розкладу	Перевірка правильності виконання модульних завдань		70
Разом балів за обов'язкові види СРС				70
II. Вибіркові				
<i>Виконання індивідуальних завдань (за бажанням студента)</i>				
2.1. Підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до графіку ІКР	Обговорення (захист) матеріалів реферату (есе) під час ІКР		10
2.2. Аналітичний (критичний) огляд наукових публікацій, судової практики тощо	-//-	Перевірка та обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР		10
2.3. Інші види індивідуальних завдань	-//-	Обговорення результатів проведеної роботи під час ІКР		10
Разом балів за вибіркові види СРС				30
Всього балів за РС				100

Підсумковий контроль знань по даній дисципліні проводиться у формі заліку (*усні питання та письмове завдання*). Питання, що включаються програми заліку є вузловими, узагальненими, комплексними, потребують творчого підходу при побудові відповіді та уміння синтезувати отриманні знання. Питання до заліку формуються в межах змісту програми дисципліни. Програми питання доводяться до студентів на початку навчального семестру. Підсумкове оцінювання знань студентів здійснюється з урахуванням результатів оцінювання поточної роботи в семестрі та результатів заліку за 100-бальною системою.

10. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки.
2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять.
3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки.
4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки.
5. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації.
6. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
7. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
9. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей.
10. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях.
11. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності.
12. Практична робота.
13. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.
14. Практична робота.
15. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.
16. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».
17. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.
18. Класифікація травм.
19. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.
20. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
21. Поняття фізичного впливу.
22. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу.
23. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу.
24. Традиційна та динамічна методики навчання.
25. Застосування навчально-тренувальних поєдинків під час опанування прийомів фізичного впливу.
26. Контроль і самоконтроль під час опанування прийомів фізичного впливу.
27. Стійки, страхування при падінні.
28. Навчання і вдосконалення техніки пересувань.
29. Захист від нанесення ударів руками та ногами.
30. Навчання і вдосконалення техніки ударів руками.
31. Комбінації ударів руками.
32. Навчання і вдосконалення техніки ударів ногами.
33. Навчання та вдосконалення техніки захватів, кидків.
34. Больові прийоми.
35. Поверхнева перевірка та застосування кайданків.
36. Способи затримання одним поліцейським, а також у складі наряду.
37. Звільнення від захватів та обхватів супротивника.

38. Захист від нанесення ударів палкою (підручними предметами).
39. Захист від атакуючих дій холодною зброєю.
40. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю.
41. Захист від нападу в різних умовах.
42. Відпрацювання техніки кидків та захисних дій у партері.
43. Взаємодія при застосуванні заходів поліцейського примусу.
44. Моделювання ситуацій при застосуванні заходів поліцейського примусу.

11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.

2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.

3. Каліберда О.Г., Судак В.А. Основи методики самостійних занять з фізичного виховання та спорту в умовах карантину: Методичні рекомендації. Одеса, 2020.

Допоміжна

4. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В.В. Бондаренко, О.А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.

5. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч.-метод. посіб. / [В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

6. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : метод. рек. / [С.М. Козенко, В.В. Бондаренко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

7. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В.А. Дідковський; В.В. Бондаренко, В.А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

8. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В.В. Білик, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.

9. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А.Ю. Мартишко, В.В. Бондаренко, О.С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

10. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: : навч.- метод. посіб. / Заг. ред. О.Ф. Гіди. Національна академія внутрішніх справ, 2011. 93 с.

11. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [В.В. Бондаренко, С.М. Решко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

12. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

13. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

Нормативна база

14. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР : URL: <https://zakon.rada.gov.ua>

15. Кримінальний кодекс України : закон України від 05. 04. 2001 р. № 2341-III. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>

16. Про Національну поліцію : закон України від 02. 07. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>

17. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#n17>

Інформаційні ресурси

Офіційний портал Верховної Ради України (законодавство)	https://www.rada.gov.ua/
Сайт Міністерства юстиції України	https://minjust.gov.ua/
Урядовий портал Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України	https://www.kmu.gov.ua/
Сайт Міністерства внутрішніх справ України	https://mvs.gov.ua/
Сайт Національної поліції	https://www.npu.gov.ua/
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського	http://www.nbuv.gov.ua/
Сайт Міжнародного гуманітарного університету	https://mgu.edu.ua/