

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра фізичної та тактичної підготовки**



**Сергій ЧЕРНЯВСЬКИЙ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Статус дисципліни** – обов'язкова

**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський)

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – (К) «Безпека та оборона»

**Спеціальність** – (К9) «Правоохоронна діяльність»

**Форма здобуття вищої освіти** – денна/заочна

**Мова навчання** – українська

**Форма підсумкового контролю** – залік



Київ – 2025

**Розробники:**

**Ігор СІДЕЛЬНИКОВ** доцент, Заслужений тренер України з самбо, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС;

**Василь ДРОЖЖИН**– доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Заслужений тренер України з сучасного п'ятиборства, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС;

**Михайло МАТВІЄНКО** –доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС;

**Світлана БУРЯК** – Заслужений майстер спорту з самбо, старший викладач кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС;

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС

Протокол від 17 .07 .2025 року, № 22

Завідувача кафедри  
фізичної та тактичної підготовки



**Ігор СІДЕЛЬНИКОВ**

Схвалено науково-методичною радою НАВС

Протокол від 24 .07 .2025 року, № 7

Голова науково-методичної ради НАВС



**Сергій ЧЕРНЯВСЬКИЙ**

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма переглянута на 20 \_\_\_/20 \_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

Протокол засідання кафедри

від \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_\_

Завідувач кафедри:

\_\_\_\_\_

Протокол науково-методичної ради

від \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_\_

Голова НМР:

\_\_\_\_\_

Робоча програма переглянута на 20 \_\_\_/20 \_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібно підкреслити)

Протокол засідання кафедри

від \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_\_

Завідувач кафедри:

\_\_\_\_\_

Протокол науково-методичної ради

від \_\_\_\_ . \_\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_\_

Голова НМР:

\_\_\_\_\_

## 1. Загальні відомості про навчальну дисципліну

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблена для підготовки фахівців за рахунок коштів фізичних або юридичних осіб ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю (К9) «Правоохоронна діяльність», галузі знань (К) «Безпека та оборона», 1-й курс (набору 2025 року) в Навчально науковому інституті права та психології Національній академії внутрішніх справ.

**Предмет** спеціальної фізичної підготовки становить система засобів фізичного виховання, спрямованих на вирішення комплексу освітніх, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань: набуття теоретичних знань і умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя та розвитку спеціальних рухових навичок для майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом. Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств.

**Мета** спеціальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти полягає в комплексному вирішенні оздоровчих, розвиваючих, освітніх і виховних завдань.

Завдання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»:

- збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підтримання високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;
- виховання потреби в здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- вивчення методики розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я;
- сформувати спеціальні знання, уміння і навички самозахисту, здатність правомірно застосувати заходи фізичного впливу, в тому числі під час масових правопорушень, та у випадках виникнення для цього правових підстав;
- переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності;
- здатність працювати в команді.

**Пререквізити:**

Приступаючи до занять зі спеціальної фізичної підготовки здобувач має бути:

- фізично підготовленим, підтримувати фізичний стан на належному рівні;
- бути готовим до специфічних фізичних навантажень;
- дотримуватись заходів безпеки під час занять фізичними вправами та спеціальними фізичними вправами.

**Постреквізити** – володіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» в обсязі освітньої програми I (бакалаврського) рівня вищої освіти.

**Компетентності відповідно до освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:**

**Загальні компетентності:**

- ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- ЗК 8. Здатність приймати обгрунтовані рішення;
- ЗК 9. Здатність працювати в команді.

**Спеціальні компетентності:**

СК 7. Здатність у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядок, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству.

СК 14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну допомогу.

СК 18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці, що виникли в наслідок вчинення правопорушення.

СК19. Здатність здійснювати взаємодію з іншими суб'єктами сектору безпеки і оборони, у тому числі при усуненні потенційних та реальних загроз державному суверенітету та територіальній цілісності держави

**Програмні результати навчання**

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.

РН15. Працювати самостійно та в команді при виконанні службових (посадових) обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач у сфері правоохоронної діяльності;

РН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

РН18. Застосовувати вогнепальну зброю та спеціальні засоби (штатне та бойове озброєння), фізичну силу, інформаційні системи та технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та аналізу інформації, інформаційноаналітичні системи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), криміналістичні та оперативно-технічні засоби, безпілотну авіацію, іншу спеціальну та військову техніку і спорядження.

РН22. Оцінювати оперативну (бойову) обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати їх розвиток, застосовувати тактичні методи превентивного та силового втручання для запобігання та припинення правопорушень, усунення загроз внутрішньому безпековому середовищу,

державному суверенітету та територіальній цілісності держави, у тому числі у взаємодії з іншими уповноваженими на це органами та громадою.

У результаті навчання з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачі вищої освіти повинні **знати**:

- сучасну роль фізичної підготовки, в тому числі спеціальної, в розвитку людини і підготовці фахівця;
- засади фізичної культури і здорового способу життя;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загально фізичної та професійної працездатності;
- заходи безпеки під час занять спеціальною фізичною підготовкою та фізичними вправами;

– вимоги особистої та громадської гігієни;

зобов'язані **вміти**:

- самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки, здійснювати індивідуальне тренування;
- упевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної та спеціальної підготовки;
- самостійно вдосконалювати рухові уміння та навички зі спеціальної фізичної підготовки;
- застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості (з виконанням вимог Державних тестів і нормативів з фізичної підготовки).

## 2. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни		
	Денна форма здобуття вищої освіти		
Кількість кредитів ECTS – 6	Рік підготовки		
	1-й		
	Семестр		
		1-й	2-й
	Лекції		
		-	-
	Семінарські		
		-	-
Загальна кількість годин – 180	Практичні		
		48	48
	Самостійна робота		
		42	42
	Вид контролю		
	<b>залік</b>	<b>залік</b>	

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	заочна форма здобуття вищої освіти			
Кількість кредитів ECTS – 6	Рік підготовки			
	1-й		2-й	
	Семестр			
	1-й	2-й	3-й	4-й
	Лекції			
	-	-	-	-
	Семінарські			
-	-	-	-	
Загальна кількість годин – 180	Практичні			
	-	14	12	-
	Самостійна робота			
	-	76	78	-
	Вид контролю			
	залік	залік		

### 3. Тематичний план

Назви тем	Нормативний обсяг годин	з них:				
		Усього годин з викладачем	з них:			Самостійна робота
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
<b>1 семестр</b>						
Тема 1. Дисципліна «Спеціальна фізична підготовка», як складова професійної підготовки співробітника правоохоронних органів. Правові підстави застосування засобів фізичного впливу. Інструктаж з техніки безпеки під час практичних та самостійних занять з дисципліни.	2					2
Тема 3. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь.	16	8			8	8
Тема 4. Сійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Розвиток рухових умінь для занять ігровими	16	8			8	8

видами спорту (волейбол).						
Тема 5. Больові та задушливі прийоми. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	26	16			16	10
Тема 6. Звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок з особистої безпеки. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	14	8			8	6
Тема 7. Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку. Прийоми страховки та самостраховки.	16	8			8	8
<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>90</b>	<b>48</b>			<b>48</b>	<b>42</b>
<b>2 семестр</b>						
Тема 2. Організація практичних та самостійних занять. Міжособистісний діалог та превентивна комунікація. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму.	2					2
Тема 8. Прийоми страховки та самостраховки. Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки.	10	6			6	4
Тема 9. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми). Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	30	16			16	14
Тема 10. Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	20	10			10	10
Тема 11. Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу озброєного правопорушника.	14	8			8	6
Тема 12. Розвиток фізичних якостей та вдосконалення спеціальних рухових навичок. Вдосконалення рухових	14	8			8	6

навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). Контрольні нормативи.						
<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>90</b>	<b>48</b>			<b>48</b>	<b>42</b>

### Заочна форма навчання

Назви тем	Нормативний обсяг годин	з них:				
		Усього годин з викладачем	з них:			Самостійна робота
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
<b>2 семестр</b>						
Тема 1. Дисципліна «Спеціальна фізична підготовка», як складова професійної підготовки співробітника правоохоронних органів. Правові підстави застосування засобів фізичного впливу. Інструктаж з техніки безпеки під час практичних та самостійних занять з дисципліни.	2					2
Тема 3. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь.	10					10
Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол).	16	2			2	14
Тема 5. Больові та задушливі прийоми. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	14	4			4	10
Тема 6. Звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок з особистої безпеки. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	24	4			4	20
Тема 7. Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку. Прийоми страховки та самостраховки.	24	4			4	20

<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>90</b>	<b>14</b>			<b>14</b>	<b>76</b>
<b>3 семестр</b>						
Тема 2. Організація практичних та самостійних занять. Міжособистісний діалог та превентивна комунікація. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму.	2					2
Тема 8. Прийоми страховки та самостраховки. Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки.	12	2			2	10
Тема 9. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми). Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	22	2			2	20
Тема 10. Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	22	2			2	20
Тема 11. Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу озброєного правопорушника.	18	2			2	16
Тема 12. Розвиток фізичних якостей та вдосконалення спеціальних рухових навичок. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). Контрольні нормативи.	12	2			2	10
<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>90</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	<b>78</b>

#### 4. Плани практичних занять 1-й семестр

**Тема 3. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь. (8 годин):**

##### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);

- 2.Розвиток рухових умінь(координаційних здібностей);
- 3.Розвиток спритності (спортивні ігри).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2**

Навчальні питання:

- 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);
- 2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями);
- 3.Розвиток спритності (спортивні ігри – вправи з гри в волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3**

Навчальні питання:

- 1.Розвиток швидкісно-силових якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети, вправи на снарядах);
- 2.Розвиток рухових умінь (координаційних здібностей);
- 3.Розвиток спритності (спортивні ігри – вправи з волейболу).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №4**

Навчальні питання:

- 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);
- 2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями);
- 3.Розвиток рухових умінь (координаційних здібностей);
- 4.**Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки.**

## **Тема 4. Стійки, пересування.**

**Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії (8 годин)**

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення стійок та пересування в них. Захисні дії (дистанції);;
3. Вивчення ударів руками-прямих та бокових. Захисні дії (блокування ударів);
4. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол);

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Пересування в стійках. Дистанції під час пересування;
3. Вивчення ударів руками-прямих, бокових, знизу. Захисні дії від нанесення ударів;
4. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол);

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення пересування в стійках з нанесенням ударів руками та захисту від них;
3. Вивчення ударів ногами-прямих та бокових. Захисні дії від ударів ногами;
4. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол);

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення пересування в стійках з нанесенням ударів руками та захисту від них;
3. Вдосконалення ударів ногами-прямих та бокових. Захисні дії від ударів ногами;
4. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол);
5. Атестація по темі: **Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії.**

**Тема 5. Больові та задушливі прийоми. Розвиток та вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). (16 годин):**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення больових прийомів на ліктьовий суглоб (при підході спереду-«ривком» з загином руки за спину, пірнанням; при підході ззаду-з поштовхом);
3. Вдосконалення захисних дій від ударів руками та ногами;
4. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (при підході спереду-«ривком» з загином руки за спину, «пірнанням»; при підході ззаду-«з поштовхом»);
3. Вивчення больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
4. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення захисних дій від нанесення ударів руками за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (захист від удару рукою знизу - «ривком» з загином руки за спину, «пірнанням»);
3. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
4. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій від нанесення ударів руками за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (захист від удару рукою знизу - «ривком» з загином руки за спину, «пірнанням»);
3. Вивчення захисних дій від нанесення ударів руками за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (захист від ударів руками зверху, бокового удару рукою в голову, прямого удару рукою з виконанням важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);

4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення захисних дій від нанесення ударів ногами за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (від прямого удару ногою знизу – захист з подальшим виконанням затримання «з поштовхом» та загином руки за спину);
3. Вдосконалення захисних дій від нанесення ударів руками за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (захист від ударів руками зверху, бокового удару рукою в голову, прямого удару рукою-з виконанням важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій від нанесення ударів ногами за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (від прямого удару ногою знизу – захист з подальшим виконанням затримання «з поштовхом» та загином руки за спину);
3. Вивчення задушливих захватів та захисних дій від них за допомогою больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій від нанесення ударів ногами за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб (від прямого удару ногою знизу – захист з подальшим виконанням затримання «з поштовхом» та загином руки за спину);
3. Вивчення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів. Вдосконалення задушливих захватів та захисних дій від них за допомогою больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій від нанесення ударів руками та ногами за допомогою «блокування» з подальшим виконанням больових прийомів на ліктьовий суглоб. Вдосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів;
3. Вдосконалення захисних дій від задушливих захватів за допомогою больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);

4. Атестація по темі: «Больові та задушливі прийоми»

**Тема 6. Звільнення від захватів за кінцівки й одяг та обхватів за тулуб.  
Вдосконалення рухових навичок з особистої безпеки.  
Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами  
спорту (волейбол). (8 годин):**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення техніки виконання захватів за одяг спереду та ззаду, за шию, волосся на голові, кінцівки;
3. Вивчення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки;
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 18**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення техніки виконання обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки;
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Атестація по темі: «Звільнення від захватів та обхватів».

**Тема 7. Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку.  
Прийоми страховки та самостраховки. (8 годин):**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 21**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при комунікації з громадянами під час забезпечення публічного порядку;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Вивчення прийомів самостраховки при падінні вперед та назад.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 22**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при комунікації з громадянами під час забезпечення публічного порядку;
3. Вивчення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при застосуванні фізичного впливу на правопорушника з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Відпрацювання прийомів самостраховки при падінні вперед та назад через партнера та перешкоду.  
Вивчення самостраховки при падінні на правий та лівий бік.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 23**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при комунікації з громадянами під час забезпечення публічного порядку;
3. Відпрацювання тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при застосуванні фізичного впливу на правопорушника з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Вдосконалення прийомів самостраховки при падінні вперед та назад через партнера та перешкоду .  
Відпрацювання та вдосконалення самостраховки при падінні на правий та лівий бік з перекидом.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 24**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при комунікації з громадянами під час забезпечення публічного порядку;
3. Вдосконалення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при застосуванні фізичного впливу на правопорушника з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. **Атестація по темі «Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку». «Прийоми страховки та самостраховки».**

## 2-й семестр

### **Тема 8. Прийоми страховки та самостраховки. Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки. (6 годин):**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 25**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення тактики взаємодії працівників правоохоронних органів при застосуванні фізичного впливу на правопорушника з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
3. Вдосконалення прийомів самостраховки при падінні вперед і назад через партнера та перешкоду з вихідного положення стоячи;
4. Відпрацювання та вдосконалення самостраховки при падінні на правий та лівий бік з перекидом.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 26**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вивчення спеціальних рухових вправ для відпрацювання прийомів боротьби самбо;
3. Вдосконалення прийомів самостраховки при падінні вперед та назад через партнера та перешкоду з вихідного положення стоячи;
4. Відпрацювання та вдосконалення самостраховки при падінні на правий та лівий бік з перекидом з вихідного положення стоячи та через перешкоду.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 27**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення спеціальних рухових вправ для відпрацювання прийомів боротьби самбо;
3. Вдосконалення прийомів самостраховки при падінні вперед та назад, при падінні на правий та лівий бік, з перекидом через партнера та перешкоду з вихідного положення стоячи;

4. Атестація по темі «Прийоми страховки та самостраховки»  
«Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки».

**Тема 9. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми).  
Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). (16 годин):**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 28**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (при підході спереду-«ривком» з загином руки за спину, «піннанням»; при підході ззаду-«з поштовхом»);
3. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
5. Вивчення спеціальних рухових вправ для відпрацювання кидків-задня та передня підніжка.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 29**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);
3. Виконання спеціальних рухових вправ з партнером, для відпрацювання кидків-задня та передня підніжка;
4. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (визволення від задушливих прийомів за допомогою важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 30**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання спеціальних рухових вправ для відпрацювання кидків-задня та передня підніжка з партнером;
3. Вивчення техніки кидка-задня підніжка;
4. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (визволення від задушливих прийомів за допомогою важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 31**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки кидка-задня підніжка з подальшим затриманням за допомогою больового прийому;
3. Вивчення техніки кидка-передня підніжка з подальшим затриманням за допомогою больового прийому;
4. Вдосконалення прийомів самостраховки при падінні вперед та назад, при падінні на правий та лівий бік, з перекидом через партнера та перешкоду з вихідного положення стоячи.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 32**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки кидка-задня підніжка під час пересування;
3. Відпрацювання техніки кидка-передня підніжка під час пересування;
4. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (визволення від задушливих прийомів за допомогою важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні);

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 33**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки кидка-задня підніжка під час пересування з визволенням від захватів супротивника;
3. Відпрацювання техніки кидка-передня підніжка під час пересування;
4. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (визволення від задушливих прийомів за допомогою важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні). Надання невідкладної, зокрема домедичної допомоги під час втрати свідомості при виконанні задушливих прийомів.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 34**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення техніки кидка-задня підніжка під час пересування з визволенням від захватів супротивника;
3. Вдосконалення техніки кидка-передня підніжка під час пересування з визволенням від захватів супротивника;
4. Вдосконалення больових прийомів на ліктьовий суглоб (визволення від задушливих прийомів за допомогою важеля руки в середину, важеля руки назовні, вузла руки назовні). Надання невідкладної, зокрема домедичної допомоги під час втрати свідомості при виконанні задушливих прийомів.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 35**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення техніки кидка-задня підніжка під час пересування з визволенням від захватів супротивника;
3. Вдосконалення техніки кидка-передня підніжка під час пересування з визволенням від захватів супротивника;
4. **Атестація по темі «Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми).**

**Тема 10. Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захоплень за кінцівки або одяг та обхвату за тулуб або шию . Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). (10 годин):**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 36**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду;
3. Відпрацювання техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
4. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 37**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду за допомогою кидків;
3. Відпрацювання техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів;
5. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 38**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду за допомогою кидків;
3. Відпрацювання техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів та конвоюванням;
4. Розвиток рухових навичок під час гри в волейбол.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 39**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб,

- спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду за допомогою кидків з подальшим затриманням при співпраці з партнером;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів та конвоюванням при співпраці з партнером;
  4. Вдосконалення рухових навичок під час гри в волейбол.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 40**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення техніки звільнення від обхвату двома руками за тулуб, спереду та ззаду, обхвату двома руками за шию ззаду за допомогою кидків з подальшим затриманням при співпраці з партнером;
3. Вдосконалення техніки звільнення від захватів за одяг, шию, волосся та кінцівки з подальшим затриманням за допомогою больових прийомів та конвоюванням при співпраці з партнером;
4. **Атестація по темі «Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захоплень та обхвату».**

### **Тема 11. Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу неозброєного правопорушника. (8 годин):**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 41**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання захисних дій при нападі з нанесенням ударів руками та ногами;
3. Відпрацювання захисних дій при нападі з захопленням одягу, кінцівок, обхвату за тулуб спереду та ззаду;
4. Розвиток рухових навичок під час гри в волейбол (волейбол).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 42**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Відпрацювання захисних дій при нападі з нанесенням ударів руками та ногами;
3. Відпрацювання захисних дій при нападі з захопленням одягу, кінцівок, обхвату за тулуб спереду та ззаду;
4. Розвиток рухових навичок під час гри в волейбол (волейбол).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 43**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій при співпраці з партнером під час нападу одного

- або декількох правопорушників з нанесенням ударів руками та ногами;
3. Вдосконалення захисних дій при співпраці з партнером під час нападу одного або декількох правопорушників із захопленням одягу, кінцівок, обхвату за тулуб спереду та ззаду, обхвату за шию ззаду;
  4. Розвиток рухових навичок під час гри в волейбол (волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 44**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка;
2. Вдосконалення захисних дій при співпраці з партнером під час нападу одного або декількох правопорушників з нанесенням ударів руками та ногами;
3. Вдосконалення захисних дій при співпраці з партнером під час нападу одного або декількох правопорушників із захопленням одягу, кінцівок, обхвату за тулуб спереду та ззаду, обхвату за шию ззаду;
4. **Атестація по темі «Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу неозброєного правопорушника».**

**Тема 12. Розвиток фізичних якостей та вдосконалення спеціальних рухових навичок.**

**Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). Контрольні нормативи. (8 годин):**

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 45**

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);
2. Розвиток спеціальних рухових навичок (координаційних здібностей);
3. Розвиток спритності (спортивні ігри).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 46**

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);
2. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями);
3. Розвиток спритності (спортивні ігри – вправи з гри в волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 47**

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісно-силових якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети, вправи на снарядах);
2. Розвиток спеціальних рухових навичок (координаційних здібностей);
3. Розвиток спритності (спортивні ігри – гра в волейбол).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 48**

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети);
2. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями);

3. Розвиток спеціальних рухових навичок (координаційних здібностей);

**4. Виконання контрольних нормативів з фізичної підготовки.**

## **5. Завдання самостійної роботи**

Головна мета самостійних занять – досягти високої стабільності та раціональної варіативності, підвищити надійність і результативність дій в штатних та екстремальних умовах, пристосувати технічні прийоми та дії до індивідуальних особливостей.

### **Вправи для розвитку фізичних якостей**

Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100 м., біг на 1000 м., човниковий біг 10x10 м., стрибки зі скакалкою, різноманітні підскоки і пересування, вправи з м'ячами, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, вправи на розвиток сили м'язів черевного преса та спини, комплексна силова вправа, тест Купера.

**Для розвитку швидкості та підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 100 метрів використовуються фізичні вправи, які можна виконувати з граничною швидкістю (їх називають швидкісними вправами):**

1) біг на місці з максимальною швидкістю, біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо;

2) прискорений, спринтерський біг на короткі дистанції 20–60 м., з граничною швидкістю, із різних стартових положень, з місця, ходу, біг підйомом, спуском з різними кутами, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції й навпаки;

3) біг зі старту з різних вихідних положень, у тому числі сидячи, лежачи обличчям вниз чи вгору, в упорі лежачи, лежачи головою в протилежний бік від напрямку бігу;

4) човниковий біг, рухливі і спортивні ігри, естафети.

**Для розвитку сили та підготовки до виконання контрольних вправ з підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, вправи на розвиток сили м'язів черевного преса та спини, комплексної силової вправи рекомендується виконання фізичних вправ, що характеризуються підвищенням м'язовим навантаженням. Такі вправи можуть виконуватися, як в статичному, так і динамічному режимі.**

Для підвищення загальної витривалості та підготовки до виконання контрольної вправи з стрибків зі скакалкою використовують безперервний та інтервальний методи. Роботу виконують як у рівному, так і перемінному режимах.

Для розвитку гнучкості рекомендується виконувати вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування):

Для розвитку спритності та підготовки до виконання контрольної вправи з човникового бігу 4x9 м., рекомендується виконувати складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: різноманітні пересування, підскоки, стрибки зі зміною напрямків руху по команді або сигналу науково-педагогічного працівника, вправи з м'ячами, рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

**Стійки, пересування. Удари руками та ногами, захисні та контратакуючі дії**

1. Приймати окремі стійки (фронтальна, лівостороння, правостороння) із довільного вихідного положення з повільною швидкістю – виконувати по 10–12 разів для кожної стійки.

2. Приймати окремі стійки із довільного вихідного положення з максимальною швидкістю – виконувати по 10–12 разів для кожної стійки.

3. Тривалий час перебувати у стійці з напруженням усіх м'язів тіла (статичні положення тіла).

4. Тривалий час перебувати у стійці, поперемінно (з короткими інтервалами) напружуючи і розслаблюючи всі м'язи.

5. Переходити із однієї стійки в іншу на місці та при пересуванні.

6. Виконувати пересування у бойовій стійці з обов'язковою зміною способів пересування, напрямку пересування та поворотами на 90 і 180 градусів (“бій з тінню”) – виконувати раунди, тривалість яких поступово збільшувати від 1 до 2-3 хвилин; кількість раундів за заняття від 3 до 5.

7. Вправи з партнером для відпрацювання техніки пересувань:

а) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція – дальня, на кожен рахунок один виконує пересування кроком вперед, другий – зберігає дистанцію, пересуваючись кроком назад (10–20 разів). Те саме виконується на середній дистанції;

б) партнери перебувають в однойменній бойовій стійці, обличчям один до одного, дистанція – середня. На кожен рахунок один пересувається ліворуч, другий зберігає дистанцію, пересуваючись випадом або підскоком у той самий бік. Вправа виконується 10–20 разів.

8. Вправи для відпрацювання ударів руками (удар рукою зверху, знизу, боковий удар в голову, прямий удар, удар навідліг).

Удар (прямий) розпочинається із розвороту ноги, однойменної з рукою, якою буде наноситися удар, після чого навколо вертикальної осі тіла послідовно розвертаються таз та плечі. З початку руху тулуба розпочинається розгинання руки в ліктьовому суглобі, з подальшим виведенням руки яка наносить удар за найкоротшою траєкторією вперед до цілі, при цьому кулак стиснутий. Друга рука захищає голову та тулуб від можливих зустрічних ударів, підборіддя опущено на груди.

Вправа відпрацьовується лівою та правою рукою, з фронтальної, лівосторонньої та правосторонньої стійки з акцентом у кінцевій фазі при нанесенні удару. Так само відпрацьовуються (з біомеханіки) інші удари руками.

9. Вправи для відпрацювання ударів ногами (прями та боковий удар):

- а) піднімати стегно вперед і вгору (виконання прямих ударів);
- б) піднімати стегно вперед, спрямовуючи його вперед вгору з розгортанням на опорній нозі в бік нанесення удару (бокові удари);
- в) виконувати удари сидячи, опершись руками ззаду (прямі удари);
- г) виконувати удари лежачи на боці, опершись на лікоть (бокові удари);
- д) виконувати удари лежачи на спині (удари вперед);
- е) виконувати удари повільно, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі;
- ж) виконувати удари швидко, напружено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі;
- з) виконувати удари швидко, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі;
- и) виконувати удари у бойовому темпі;
- к) виконувати удари з різних стійок ногою, що знаходиться попереду, та ногою, що знаходиться позаду;
- л) виконувати удари із різних стійок у поєднанні з пересуваннями;
- м) наносити удари у ціль через 40–50-сантиметрову перешкоду;

10. Виконувати удари ногами, спираючись на гімнастичну драбину:

- а) на чотири рахунки: 1 – підняти коліно; 2 – розігнути ногу та зафіксувати її; 3 – зігнути ногу у колінному суглобі та повернути її у положення 1; 4 – повернутися у вихідне положення;
- б) на три рахунки: 1 – підняти коліно; 2 – розгорнути опорну ногу стопою в бік напрямку удару, виконати боковий удар іншою ногою; 3 – повернутися у вихідне положення.

11. Відпрацювати удари руками та ногами «у повітря» у поєднанні з пересуваннями та захисними діями (можна перед дзеркалом). Вправи доцільно виконувати у такій послідовності: поодинокі удари; комбінації ударів на місці; комбінації ударів з пересуваннями; комбінації ударів з пересуваннями у поєднанні з захисними діями.

12. Відпрацювати удари в парі з партнером або на спеціальному знарядді (боксерський мішок, боксерська груша, настінна подушка, на “лапах” тощо) у поєднанні з пересуваннями та захисними діями.

**Увага!** Самостійне проведення навчально-тренувальних поєдинків суворо забороняється. Можливі лише індивідуальні заняття під керівництвом науково-педагогічного працівника або у відповідній спортивній секції.

### **Больові та задушливі прийоми**

Виконувати *больові та задушливі прийоми* в послідовності:

- а) після захисту від ударів за допомогою блокування;
- б) при визволенні від захватів чи обхватів за тулуб з відволікаючим ударом;
- в) з подальшим контрольованим больовим впливом (задушливим впливом);
- г) з фіксацією партнера з контрольованим больовим впливом для подальших дій.

Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на правильному виконанні технічних рухів: по 8-10 разів, лівою та правою рукою:

- а) виконувати прийоми в цілому у повільному темпі: по 8-10 разів, в ліву та праву сторони;
- б) виконувати прийоми в цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів, в ліву та праву сторони;
- в) виконувати прийоми в цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (з різних захватів та обхватів, після захисту від ударів, після повороту на 180°, перекиду, долання перешкоди тощо): по 3-4 рази, в ліву та праву сторони;
- г) додати виконання заключних дій: вдягання кайданків – обшук – підйом затриманого в стійку – супровід;
- д) виконувати весь комплекс дій за відповідною командою або сигналом науково-педагогічного працівника по 10-12 разів.

**Звільнення від захватів за одяг та кінцівки, обхватів за тулуб спереду та ззаду або за шию, без захвату кінцівок або з захватом.**

Виконувати *прийоми звільнення від різних варіантів захватів та обхватів*, де це можливо за алгоритмом дій:

- а) відволікаючий вплив;
- б) зрив захвату або розрив обхватів за тулуб спереду та ззаду;
- в) больовий вплив або кидок;
- г) фіксація партнера з контрольованим больовим впливом для подальших дій.

Всі дії виконувати у повільному темпі (де це можливо), концентруючи увагу на правильному виконанні технічних рухів: по 8-10 разів, в ліву та праву сторони :

- а) виконувати прийоми в цілому у повільному темпі: по 8-10 разів, в ліву та праву сторони;
- б) виконувати прийоми в цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів, в ліву та праву сторони;
- в) виконувати прийоми в цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (з різних захватів та обхватів, при пасивному та активному спротиві партнера, тощо): по 10-12 разів, в ліву та праву сторони;
- г) додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом затриманого в стійку – супровід;

д) виконувати весь комплекс дій за відповідною командою або сигналом науково-педагогічного працівника по 10-12 разів, в ліву та праву сторони.

### **Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника**

Виконувати захист й затримання при різних варіантах нападу в послідовності:

- а) захисна дія;
- б) захват з відволікаючим ударом або виконанням кидка (якщо доцільно);
- в) контрольований больовий вплив та звалювання (якщо доцільно);
- г) фіксація партнера для подальшого затримання або конвоювання.

Всі дії виконувати в повільному темпі по 8-10 разів, в ліву та праву сторони;

- а) виконувати ці дії в цілому у повільному темпі: по 8-10 разів, в ліву та праву сторони;
- б) виконувати ці дії в цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів, в ліву та праву сторони;
- в) виконувати ці дії в цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після звільнення від різних захватів та обхватів, після захисту від ударів, після повороту, долання перешкоди тощо): по 10-12 разів, в ліву та праву сторони;
- г) виконувати весь комплекс дій за відповідною командою або сигналом науково-педагогічного працівника по 10-12 разів.

## **6. Індивідуальні завдання**

Підготовка курсових та контрольних робіт з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» не передбачена.

## **7. Методи навчання**

Методи навчання з дисципліни спеціальна фізична підготовка розподіляються на три групи:

- методи оволодіння теоретичними знаннями;
- методи, спрямовані на формування рухової навички (доведення до автоматизованого засвоєння техніки виконання прийомів фізичного впливу);
- методи, спрямовані на розвиток фізичних якостей.

Ці методи взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності і разом забезпечують ефективне вирішення завдань професійної підготовки здобувачів вищої освіти.

### **Методи опанування знаннями**

- методи, які передбачають усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення тощо).
- методи, які передбачають друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з підручниками, посібниками, програмованими посібниками тощо).
- методи, які передбачають сенсорну (наочну) передачу та засвоєння інформації (показ, демонстрація схем, фотографій, кіно і відеоматеріалів, використання предметних та символічних орієнтирів, звукова та світлова

демонстрація тощо).

**Методи, спрямовані переважно на формування рухових навичок (засвоєння техніки застосування прийомів фізичного впливу).**

*Процес оволодіння технікою застосування прийомів фізичного впливу підрозділяється на три основні етапи: ознайомлення, відпрацювання і удосконалення.*

*Ознайомлення* – це утворення попереднього і головне правильного уявлення про рухову дію і чіткого розуміння її структури (формування рухового уміння).

*Для ознайомлення з прийомом фізичного впливу необхідно:*

- назвати прийом;
- виконати прийом в цілому;
- роз'яснити вплив на організм і у яких випадках прийом застосовується;
- показати, якщо це необхідно ще раз, прийом в цілому, та по частинам, пояснити техніку його виконання;
- дати можливість самостійно виконати прийом.

*Відпрацювання здійснюється з метою формування вміння виконувати прийом в цілому вигляді або в окремих деталях з дотриманням правильної техніки виконання та ритму рухів (формування рухової навички).*

Відпрацювання здійснюється за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання прийому в цілому або по частинам з використанням різноманітних методичних прийомів.

Підвідні вправи використовуються для полегшення оволодіння технікою прийому шляхом планомірного засвоєння більш простих, з порідненою координаційною структурою, вправ. До цієї групи можливо віднести і ряд вправ на гнучкість.

У імітаційних вправах зберігається загальна структура прийому, але при цьому забезпечуються умови, що полегшують засвоєння техніки його виконання. Імітаційні вправи використовуються як у процесі розучування прийому, так і при його удосконаленні.

*По частинам* розучуються складні прийоми, виконання яких можливо розділити на відносно самостійні частини і зробити між ними паузу.

*Метод в цілому* завершує весь процес розучування по ланцюжку: підвідні і імітаційні вправи, виконання (проробки) деталей техніки по частинам. Але, якщо прийом нескладний, то його можливо розучувати відразу в цілому. У межах методу, в цілому використовуються різні методичні прийоми: виконання прийому повільно, з прискоренням, з напругою, розслаблено, з фіксацією у кінцевій частині траєкторії руху, у швидкому темпі.

**Методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей**

*Безперервний* метод характеризується одноразовим безперервним виконанням тренувальної роботи.

*Повторний метод* характеризується багаторазовим виконання вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається майже повне відновлення працездатності.

*Інтервальний метод* передбачає виконання вправ окремими “порціями” з регламентованими паузами відпочинку.

При використанні цих методів вправи можна виконувати в рівномірному чи перемінному режимах.

За умови рівномірного режиму використання кожного з методів інтенсивність роботи є постійною, перемінного — варіативною.

Як окремі методи тренування можна широко використовувати коловий, ігровий і змагальний метод.

*Коловий метод* передбачає послідовне виконання вправ на різних станціях (локаціях: на спортивному майданчику, в спортивному залі, тощо), які дають можливість вирішити різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб той, хто виконує вправу, послідовно робив різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які в комплексі забезпечували б вплив на різні групи м'язів. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, часом виконання вправ, величини об'єктування, кількості повторень, темпу роботи тощо.

*Ігровий метод* забезпечує високу емоційність занять і пов'язаний з розв'язанням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і вимагають високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації, технічних, тактичних і психічних можливостей. Ці особливості ігрової діяльності вимагають ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних і оригінальних технічних і тактичних рішень. Ігровий метод дозволяє формувати «комплексну» фізичну якість спритності, та є засобом активного відпочинку, відновлення після великих фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

*Змагальний метод* виступає як оптимальний спосіб підвищення якості навчального процесу. Застосування цього методу пов'язане із виключно високими вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних проявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

## **8. Форми та методи контролю, критерії оцінювання результатів навчання**

*Поточний контроль* здійснюють систематично на практичних заняттях для оцінювання рівня теоретичних знань, розвитку фізичних якостей, сформованості рухових умінь і навичок з тактики самозахисту та особистої безпеки згідно тематики конкретного навчального заняття або пройденого раніше навчального матеріалу в таких формах: вибіркоче усне опитування, виконання ситуативних завдань, виконання нормативів. Поточний контроль проводиться для оцінювання рівня навчальних досягнень під час практичних занять та якості виконання самостійної та індивідуальної роботи.

Здійснюється протягом навчального року і передбачає:

- оцінювання рівня розвитку окремих фізичних якостей та загальної фізичної підготовленості в цілому - виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки (тестування);
- вибіркоче опитування на практичних заняттях з метою визначення якості засвоєння техніки виконання окремих прийомів фізичного впливу

(практичне виконання вправ).

*Семестровий (рубіжний) контроль* здійснюють для оцінки рівня теоретичних знань та практичних рухових навичок, набутих здобувачем після опрацювання окремої частини навчального матеріалу, або теми. Рубіжний контроль передбачає атестацію здобувачів вищої освіти з кожної навчальної теми, оцінювання виконаної самостійної роботи (практичне виконання прийомів фізичного впливу та контрольних вправ з загальної фізичної підготовки).

До виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу допускаються здобувачі вищої освіти, які постійно відвідували практичні заняття або відпрацювали пропущені практичні заняття, ознайомлені з правилами безпеки та порядком виконанням вправ.

Здобувачі вищої освіти, які були тимчасово звільнені від занять зі спеціальної фізичної підготовки за станом здоров'я, або такі, які не виконали нормативи із загальної фізичної підготовленості чи не оволоділи вправами, що передбачені програмою, на навчальних заняттях, допускаються до заліку лише після відпрацювання цих вправ в індивідуальному порядку на додаткових заняттях (консультаціях).

*Підсумковий контроль* здійснюється у формі заліку у першому та другому семестрах, що передбачено навчальним планом.

Залік складається з перевірки та оцінювання засвоєння навчального матеріалу за розділами навчальної програми: загальна фізична підготовка та тактика самозахисту і особистої безпеки.

Критерії оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості та виконання заходів фізичного впливу визначається згідно:

Наказу МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

Наказу МВС від 13.02.2024 № 86 Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 29 лютого 2024 р. за № 303/41648 «Про внесення змін до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України».

Наказу від 28.10.2024 № 725 «Про затвердження Змін до Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України»

Наказу від 04.10.2018 № 4607 Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення».

Навчальної програми з дисципліни « Спеціальна фізична підготовка».

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів навчальної роботи (аудиторна та самостійна робота) та рейтингу компетентності з підсумкового контролю (складання контрольних нормативів). Що відповідає пропорції за 100-бальною шкалою: максимальний рейтинг з навчальної роботи – 60 балів (мінімальний – 30 балів), максимальний рейтинг з підсумкового контролю – 40 балів.

Якщо здобувачі вищої освіти не зміг отримати мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності складає менше 60 балів він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Рейтинг з навчальної роботи здобувача складається з аудиторної роботи та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності з навчальної роботи здобувача складається з оцінювання контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки та оцінювання техніки виконання засвоєних рухових навичок заходів фізичного впливу згідно «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» за наступною схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

**Оцінювання з цих розділів проводиться в межах рубіжного контролю, тобто наявність оцінок на кожному занятті не може бути обов'язковою вимогою.**

Разом з тим, науково-педагогічний працівник може на кожному початковому занятті оцінювати якість виконання здобувачем вищої освіти завдань (вправ загальної фізичної підготовки та виконання заходів фізичного впливу) з виставленням балів (4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»). Максимальна кількість балів за заняття – 5 («відмінно»).

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувачів вищої освіти визначається шляхом встановлення середньоарифметичного балу отриманого на практичних заняттях та підчас рубіжних контролів з урахуванням самостійної роботи протягом опанування навчальної дисципліни помноженого на коефіцієнт 12.

Середньоарифметичний бал слухача визначається з округленням результату до десятих. У разі коли середньоарифметичний бал слухача менший 2,6 вважається, що він має академічну заборгованість і не допускається до підсумкового контролю.

Підсумковий контроль з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на 1 курсі відповідно до навчального плану передбачений у формі заліку у 1 та 2 семестрах.

Залік з перевірки компетентності зі спеціальної фізичної підготовки складається з виконання і оцінювання вправ з загальної фізичної підготовки (6 вправ) та заходів фізичного впливу (3 завдання).

Із загальної фізичної підготовки виконуються вправи: підняття тулуба із положення лежачи, нахил тулуба із положення сидячи, см. (вправа на

гнучкість), згинання та розгинання рук в упорі лежачі або альтернативної вправи (жим штанги лежачи, ривок гирі 16 кг., підтягування на перекладині), комплексна силова вправа, стрибки на скакалці за 1 хвилину (кількість разів), човниковий біг 4x9 м..

Заходи фізичного впливу виконують за білетами підсумкового контролю, які містять 3 ситуативних завдання.

Підсумкова оцінка складається з середньої арифметичної оцінки за складання нормативів з загальної фізичної підготовки, заходів фізичного впливу, тактики особистої безпеки, теоретичних знань та визначається згідно розроблених нормативів (додаток 1, додаток 2).

Якщо здобувач під час підсумкового контролю не зміг отримати мінімальної кількості балів (24), то він також вважається таким, що має академічну заборгованість.

### Розподіл балів, що присвоюються здобувачеві 1 семестр

Аудиторна робота (поточне накопичення балів)					Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>мах 60 б</i>					<i>Мах 40 б</i>	<i>Мах 100 б</i>
Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	<i>Залік</i>	
5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	40	100

### 2 семестр

Аудиторна робота (поточне накопичення балів)					Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>мах 60 б</i>					<i>Мах 40 б</i>	<i>Мах 100 б</i>
Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12	<i>Залік</i>	
5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	40	100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90 – 100	відмінно	<b>A</b>	відмінне виконання
85-89	добре	<b>B</b>	вище від середнього рівня
75-84		<b>C</b>	
66-74	задовільно	<b>D</b>	непогано
60-65		<b>E</b>	виконання відповідає мінімальним критеріям
35-59		<b>FX</b>	необхідне перескладання
1-34	незадовільно	<b>F</b>	необхідне повторне вивчення курсу

## 9. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення, використання яких передбачає дисципліна

Заняття проводять у залі зі спеціальним покриттям (килим для боротьби, татамі), спортивному залі або на пересіченій місцевості з дотриманням особистої безпеки та використанням засобів захисту.

### **10. Перелік питань/завдань для підсумкового контролю з навчальної дисципліни**

1. Нормативні документи, що регламентують організацію практичних навчальних занять зі спеціальної фізичної підготовки в підрозділах правоохоронних органів та закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.
2. Мета, завдання, організація та зміст спеціальної фізичної підготовки.
3. Перевірка й оцінка фізичної підготовки здобувачів вищої освіти та слухачів в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.
4. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за неправомірне застосування прийомів.
5. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.
6. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.
7. Види, засоби та методи фізичної підготовки. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Правила поведінки під час практичних навчальних занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.
9. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
10. Засоби, методи та контроль розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, координаційних здібностей, гнучкості та спритності.
11. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових навичок.
12. Структура навчального, навчально-тренувального практичного заняття, організація та методика проведення окремих його частин: вступної, підготовчої, основної, заключної.
13. Знання правил гри в волейбол.
14. Знання жестів суддів в волейболі.

#### ***Практичні вимоги***

1. Проведення підготовчої частини практичного заняття, в якості викладача.
2. Проведення основної частини практичного заняття, в якості викладача.
3. Проведення заключної частини практичного заняття, в якості викладача.
4. Вміти виконувати нормативи з техніки прийому та передачі м'яча знизу та зверху в волейболі, як особисто так і в парах.
5. Вміти виконувати нормативи з техніки прийому та передачі м'яча знизу та зверху в волейболі через сітку.
6. Вміти виконувати нормативи з техніки виконання подачі та виконання атакуючого удару в волейболі.
7. Вміти пересуватися в різноманітних стійках, скорочувати або збільшувати дистанції між партнером, вміти блокувати удари руками і ногами та ухилятися від них.
8. Вміти захищатися від ударів руками та ногами, переходити до контратакуючих дій.
9. Вміти виконувати захисні дії за допомогою больових прийомів.

10. Вміти звільнюватися від захватів за кінцівки й одяг.
11. Вміти звільнюватися від обхватів за тулуб спереду й ззаду, за шию спереду й ззаду.
12. Вміти захищатися від задушливих прийомів та звільнитися від задушливих захватів.
13. Вміти здійснювати взаємодію між правоохоронцями під час забезпечення громадського порядку.
14. Володіти прийомами самострахування, виконувати перекиди, пересуватися лежачи на животі, спині.
15. Вміти виконувати та здійснювати захисні дії за допомогою кидків задня та передня підніжка.
16. Вміти застосовувати засоби фізичного впливу при захисті від нападу незброєного правопорушника.
17. Володіти прийомами тактики самозахисту та вміти дати пояснення тактичним діям при різних обставинах, які складаються.
18. Скласти нормативи з загальної фізичної підготовки.
19. Скласти нормативи зі спеціальної фізичної підготовки.
20. Мати навички гри в волейбол.

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (СТУДЕНТИ)

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи та оцінки							
		Чоловіки				Жінки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	50	45	40	35	25	21	18	15
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	14	12	11	10				
3.	Стрибок у довжину з місця (см)					210	200	185	165
4.	Біг 100 м (с)	13.2	14.0	14.3	15.0	14.8	15.5	16.3	17.0
5.	Біг 2000 м (хв, с)					10.30	11.15	11.50	12.30
6.	Біг 3000 м (хв, с)	13.0	13.3	14.2	15.3				
7.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	60	55	50	45	40	35	25	20
8.	Стрибки на скакалці (кількість разів за 1 хв)	140	110	80	70	140	110	80	70
9.	Човниковий біг 4×9 м (с)	9.0	9.6	10.0	10.4	10.4	10.8	11.3	11.6
10.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	13	11	9	6	20	18	16	9
11.	Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)	53	47	40	>39	47	42	37	>36

## Додаток 2

## Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

(згідно наказу МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»)

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки							Жінки						
			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, к-ть разів	5														
		4														
		3														
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	5						30	25						15	12
		4						25	20						12	9
		3						20	15						9	6
3	Комплексна силова вправа, к-ть разів за 1 хв	5	60	55	50	45	40			35	32	29	26	23		
		4	55	50	45	40	35			32	29	26	23	20		
		3	50	45	40	35	30			29	26	23	20	17		
4	Біг на 100 метрів (с)	5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
		4	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
		3	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
5	Біг на 1000 метрів (хв, с)	5	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10
		4	3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
		3	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10
6	Човниковий біг 10x10 метрів (с)	5	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	31,0	34,0	37,0	40	43,0	46,0	49
		4	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	32,0	35,0	38,0	41	44,0	47,0	50
		3	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	33,0	36,0	39,0	42	45,0	48,0	51
7	Долання єдиної смуги перешкод (хв, с)	5	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50			2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
		4	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55			2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
		3	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00			2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		

## Додаток 3

**Контрольна вправа з гирьового спорту  
(ривок гирі з одним перехопленням рук, без урахування часу)**

**ЮНАКИ**

Оцінка		5				4				3			
		до 73 кг	до 78 кг	до 85 кг	+85 кг	до 73 кг	до 78 кг	до 85 кг	+85 кг	до 73 кг	до 78 кг	до 85 кг	+85 кг
Вагова категорія	16 кг	75	105	135	165	70	100	130	160	60	90	120	150
	24 кг	25	35	45	55	23	33	43	53	20	30	40	50

**ДІВЧАТА**

Оцінка		5				4				3			
		до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+68 кг	до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+68 кг	до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+68 кг
Вагова категорія	8 кг	95	105	115	125	90	100	110	120	80	90	100	110
	16 кг	33	38	43	48	30	35	40	45	25	30	35	40

Таблиця нормативів з техніки гри в волейбол для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (СТУДЕНТИ)

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи та оцінки							
		Чоловіки I семестр				Жінки I семестр			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.	Техніка виконання прийома та передачі м'яча знизу ( <i>кількість разів</i> )	40	35	30	>29	40	35	30	>29
2.	Техніка виконання прийома та передачі м'яча зверху ( <i>кількість разів</i> )	35	30	25	>24	35	30	25	>24
3.	Техніка виконання передачі м'яча через сітку біля стени ( <i>кількість разів</i> )	20	15	10	>9	20	15	10	>9
4.	Техніка виконання передачі м'яча в парах ( <i>кількість разів</i> )	30	25	20	>19	30	25	20	>19
		Чоловіки II семестр				Жінки II семестр			
5.	Техніка виконання прийома та передачі м'яча знизу в парах ( <i>кількість разів</i> )	40	35	30	>29	40	35	30	>29
6.	Техніка виконання прийома та передачі м'яча зверху в парах ( <i>кількість разів</i> )	35	30	25	>24	35	30	25	>24
7.	Техніка виконання передачі м'яча в парах через сітку ( <i>кількість разів</i> )	20	15	10	>9	20	15	10	>9
8.	Техніка виконання подачі м'яча через сітку з зони подачі (з 10 разів)	8	6	4		6	4	2	
9.	Техніка виконання прийому м'яча після подачі через сітку (з 10 разів)	8	6	4		6	4	2	
10.	Тактика гри в волейбол (правила гри, жести судді, зони на майданчику)	Згідно з тестовими завданнями							



## 11. Рекомендовані джерела інформації

### Основні

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. Ухвалений [Верховною Радою України 5 червня 2012](#) року (закон № 3808-XII), введений у дію 29 січня 1994 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2438-20>
2. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
3. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ z 0260-16>.
4. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
5. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text>

### Додаткові

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, ФОРМ Кандиба Т.П. 2021. 341 с.
2. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 4 с.
3. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
4. 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.
5. 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.
6. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 60 с.
7. 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.
8. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2014. 69 с.
9. Прийоми самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили) : метод. рек. / [В. В. Бондаренко,

- В. А. Данильченко П. В. Чукреєв та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 55 с.
10. Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.
  11. Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. / [Н.Ю. Худякова; В. В. Бондаренко, ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.
  12. 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 : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
  13. 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.
  14. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В.В. Бондаренко, С.М. Решко, В.А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.
  15. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.

#### Інформаційні ресурси

1. Верховна рада України <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>
2. Державні сайти України. Портал МВС [Електронний ресурс]: <http://mvs.gov.ua>
3. Національна академія внутрішніх справ України офіційний веб-портал [Електронний ресурс]: <http://www.naiu.kiev.ua>

#### Підписи авторів РПНД






**Ігор СІДЕЛЬНИКОВ**

**Василь ДРОЖЖИН**

**Михайло МАТВІЄНКО**

**Світлана БУРЯК**