



## СИЛАБУС

Навчальної дисципліни

**«Спеціальна фізична підготовка»**

**Навчально-науковий інститут права та психології**

**Кафедра фізичної та тактичної підготовки**

**Статус дисципліни :** обов'язкова

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

**Ступінь вищої освіти :** бакалавр

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

**Спеціальність – К9 «Правоохоронна діяльність»**

**Форми здобуття вищої освіти :** очна/заочна

**Мова викладання :** українська

**Навчальний рік :** 2025/2026

**Форма підсумкового контролю :** залік

Науково-педагогічні працівники

Дрожжин Василь Юрійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Заслужений тренер України з сучасного п'ятиборства, Заслужений працівник фізичної культури та спорту України,

Дячук Владислав Вадимович, викладач.

Профайл викладачів

<https://nnipp.navs.edu.ua/pro-nas/struktura-institutu/kafedri/kafedrafizichnoyi-ta-taktichnoyi-pidgotovki.html>

Контактний телефон

(12-62)

E-mail:

[kftp@navs.edu.ua](mailto:kftp@navs.edu.ua)

Консультації

Очні консультації:

<https://nnipp.navs.edu.ua/pro-nas/struktura-institutu/kafedri/kafedrafizichnoyi-ta-taktichnoyi-pidgotovki.html>

Сторінка дистанційного курсу

<https://learn.navs.edu.ua/course/view.php?id=1188>

### **Стислий опис навчальної дисципліни Мета вивчення**

**навчальної дисципліни** - 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, практичні уміння і навички самозахисту, здатність застосувати заходи фізичного впливу у випадках виникнення для цього правових підстав, в тому числі під час масових правопорушень; - переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності; - здатність працювати в команді.

**Тривалість:** навчальна дисципліна викладається на 1-му курсі у 1-2-му семестрі. Передбачено 6 кредитів. Загальна кількість годин – 180; аудиторних – 96 годин, самостійної роботи – 84 годин.

#### **Форми та методи навчання** Форми

навчання: очна/заочна

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 оволодіння 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 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 обважнювання, 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 спритність, 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.

### **Система поточного контролю**

*Поточний контроль* здійснюють систематично на практичних заняттях для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, сформованості рухових умінь і навичок згідно тематики конкретного навчального заняття або пройденого раніше навчального матеріалу у формі тестових завдань (виконання контрольних вправ). Поточний контроль проводять для оцінювання рівня навчальних досягнень під час практичних занять та якості виконання самостійної й 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)

## **Система підсумкового контролю**

*Підсумковий контроль* проводять у формі заліку (за частиною дисципліни, вивченої в даному академічному періоді) у періоди визначені робочим навчальним планом. Під час заліку оцінюють рівень загальної фізичної підготовленості здобувачів.

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку у другому семестрах передбачених навчальним планом.

Залік складається з перевірки та оцінювання рівня засвоєння матеріалу навчальної програми.

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з роботи (аудиторна та самостійна робота) та рейтинг компетентності з підсумкового контролю (контрольні заходи), 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 здобувача 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 за наступною схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

### **Пререквізити:**

Пристаюючи 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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

**Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна, програмні результати навчання**

<b>Результати навчання</b>	<b>Компетентності, якими повинен володіти здобувач</b>
<p>РН2. Вести міжособистий діалог та превентивну комунікацію з метою виконання завдань професійної діяльності;</p> <p>РН12. Адаптуватися і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.</p>	<p>– ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;</p> <p>– ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;</p>
<p>РН15. Працювати самостійно та в команді при виконанні службових (посадових) обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач у сфері правоохоронної діяльності;</p>	<p>– ЗК8. Здатність приймати обгрунтовані рішення;</p> <p>– ЗК 9 Здатність працювати в команді.</p>

**Перелік компетентностей, розвитку яких сприяє вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»**

**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.

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 методіку 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).

### Структура навчальної дисципліни та тематика навчальних занять

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
<p><b>Тема 1.</b> 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. <b>Тема 2.</b> Організація практичних та самостійних занять. Міжособистісний діалог та превентивна комунікація. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму.</p>	<p>Самостійна робота</p>	<p>Опрацювати спеціальну літературу за темою:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Текст лекції:</b> URL: <a href="https://cutt.ly/N21FDch">https://cutt.ly/N21FDch</a></li> <li>Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. <b>Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України:</b> навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: <a href="http://surl.li/dhsqj">http://surl.li/dhsqj</a></li> <li>Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. <b>Фізична підготовка працівників Національної поліції України :</b> навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с. URL: <a href="http://surl.li/dhsrh">http://surl.li/dhsrh</a></li> <li><b>Спеціальна фізична підготовка :</b> 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. URL: <a href="http://surl.li/dhsth">http://surl.li/dhsth</a></li> <li></li> </ol>

<p><b>Тема 3.</b> Тема 3. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь.</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p><b>1. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України</b> : метод. рек. / [В.В. Бондаренко, С.М. Решко, Г.В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с. URL: <a href="http://surl.li/cvgry">http://surl.li/cvgry</a></p> <p>Опрацювати ст. 45–49 методичних рекомендацій (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. URL: <a href="http://surl.li/cvgry">http://surl.li/cvgry</a>).</p> <p>Виконувати вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м, човниковий біг 4×9 м).</li> <li>2. Прискорення після раптового сигналу. Естафети.</li> <li>3. Виконання з максимальною швидкістю цілісної вправи чи окремих її елементів в ациклічних видів спорту (гімнастика, спортивна боротьба, бокс тощо).</li> <li>4. Виконання в максимально швидкому темпі вправ чи їх елементів під час змагань, із залученням об'єктів або без них.</li> <li>5. Метання легких та обтяжених знарядь, поєднуючи зі знаряддями звичайної ваги. Рухливі та спортивні ігри.</li> <li>6. Опрацювати ст. 75–84 методичних рекомендацій (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.</li> </ol>
---	--	--

		<p>справ, 2021. 108 с. URL: <a href="http://surl.li/cvgry">http://surl.li/cvgry</a>).</p> <p>Виконувати вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань</p>
<p><b>Тема 4.</b> Сійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p><b>1. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії</b> : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.</p>

<p><b>Тема 5.</b> Больові та задушливі прийоми. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p><b>1.Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника</b> : метод. рек. / [В. В.Білик, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 60 с.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок з особистої безпеки. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійна робота</p>	<p><b>1.Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень</b> : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку. Прийоми страхівки та самострахівки.</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p>1.Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. <b>Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу</b> : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2014. 69 с.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Прийоми страхівки та самострахівки. Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки.</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p><b>1. Прийоми самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили)</b> : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. А. Данильченко П. В. Чукреев та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 55 с.</p> <p>Опрацювати ст. 75–84 методичних рекомендацій (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. URL: <a href="http://surl.li/cvgry">http://surl.li/cvgry</a>).</p> <p>Виконувати вправи:</p> <p>1) акробатичні (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через</p>
		<p>перешкоду або партнера, прийоми самострахування);</p> <p>2) рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети.</p>

<p><b>Тема 9.</b> Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми). Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p><b>1.Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи :</b> метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.</p>
<p><b>Тема 10.</b> Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p>1.Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. <b>Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу :</b> навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2014. 69 с.</p> <p>2.<b>Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень :</b> метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.</p>
<p><b>Тема 11.</b> Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу неозброєного правопорушника.</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійнаробота</p>	<p><b>1.Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи :</b> метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.</p> <p>2.Бондаренко В.В. <b>Професійна підготовка працівників патрульної поліції :</b> зміст і перспективні напрями: монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.</p>
<p><b>Тема 12.</b> Розвиток фізичних якостей та вдосконалення спеціальних рухових навичок. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). Контрольні нормативи.</p>	<p>1. Практичнезаняття 2. Самостійна робота</p>	<p>1.Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. <b>Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».</b> Київ : НАВС, 2014. 104 с.</p>

### Основні інформаційні джерела

*Основні*

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. Ухвалений Верховною Радою України 5 червня 2012 року (закон № 3808-ХІІ), 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](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, ФОП 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>

### Технічне обладнання та забезпечення навчальної дисципліни

Заняття проводять у залі зі спеціальним покриттям (борцівський килим, татамі), спеціально підготовленому майданчику або на місцевості з використанням засобів захисту. Крім того, відпрацювання прийомів фізичного впливу за умовами ситуаційних завдань здійснюють на спеціальних полігонах (вулиця, квартира, кабінет, транспортний засіб тощо), з використанням спеціального інвентарю та спеціальних засобів.

### Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика вивчення та викладання навчальної дисципліни здійснюється з дотриманням основних нормативних документів Національної академії внутрішніх справ, серед яких:

- Статут Національної академії внутрішніх справ
- Закон України «Про Національну поліцію»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>
- Закон України від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII «Про освіту»
- Закон України від 01 липня 2014 року № 2704-VIII «Про вищу освіту»
- Закон України від 23 грудня 1993 року № 3792-XII «Про авторське право і суміжні права»
- Закон України від 26 листопада 2015 року № 848-VIII «Про наукову і науково-технічну діяльність»
- Положення про академічну доброчесність у Національній академії внутрішніх справ (Затверджено рішенням Вченої ради НАВС від 27 березня 2018 р., протокол № 5 та уведено в дію наказом НАВС від 30.03.2018 № 422)
- Положення про Комісію з дотримання академічної доброчесності та етики у Національній академії внутрішніх справ (затверджено наказом НАВС № 837 від 12.06.2018)

**Оцінювання результатів навчання** Оцінювання компетентності з навчальної роботи здобувача складається з оцінювання контрольних нормативів за наступною схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

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

Разом з тим, викладач може на кожному начальному занятті оцінювати якість виконання здобувачем завдань (**4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»**). Максимальна кількість балів за заняття – **5 («відмінно»)**.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача 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 здобувача визначають з округленням результату до десятих. У разі коли середньоарифметичний бал здобувача менший ніж 2,6, вважається що він має академічну заборгованість і не допускається до підсумкового контролю.

Підсумковий контроль з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» відповідно до навчального плану передбачений на 1 курсі у формі заліку у 2-му семестрі. 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>max 60 %</i>						<i>Max 40%</i>	<i>Max 100%</i>
Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
10	10	10	10	10	10	40	100

### **2 семестр**

Аудиторна робота (поточне накопичення балів)						Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
--	--	--	--	--	--	----------------------	----------------------------

<i>max 60 %</i>						<i>Max 40%</i>	<i>Max 100%</i>
Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12	Самостій на робота	<i>Залік</i>	
10	10	10	10	10	10	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>	загалом хороша робота
60-65		<b>E</b>	непогано
35-59		<b>F</b>	виконання відповідає мінімальним критеріям
1-34	незадовільно	<b>F</b>	необхідне перескладання
		<b>F</b>	необхідне повторне вивчення курсу

Розробники:



**Владислав ДЯЧУК**



**Василь ДРОЖЖИН**

Силабус ухвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС

протокол від 05. 09.2025 року № 3

**Завідувача кафедри  
фізичної та тактичної підготовки  
ННІПП НАВС**

**Ігор**



**СІДЕЛЬНІКОВ**