

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ**

Кафедра фізичної та тактичної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор НАВС

полковник поліції

Станіслав ГУСАРЄВ



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Статус дисципліни – обов'язкова

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – «Цивільна безпека» (26)

Спеціальність – «Правоохоронна діяльність (262)

Форма здобуття вищої освіти – денна /заочна

Мова навчання – українська

Форма підсумкового контролю – залік



Київ – 2024

Розробники:

Ігор СІДЕЛЬНІКОВ доцент, Заслужений тренер України з самбо, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС;

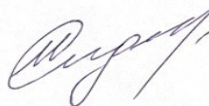
Василь ДРОЖЖИН – доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Заслужений тренер України з сучасного п'ятиборства, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС;

Олег СУШКОВ – доцент, кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС;

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

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС Протокол від 05.09.2024 року, № 01

Т.в.о. завідувача кафедри
фізичної та тактичної підготовки



Ігор СІДЕЛЬНІКОВ

Схвалено науково-методичною радою НАВС Протокол
від __20__._09_.2024 року, № 8

Голова науково-методичної ради НАВС



Станіслав ГУСАРЄВ

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

Робоча програма переглянута на 20__/20__ н.р. без змін; зі змінами (Додаток __).
(потрібне 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 __).
(потрібне 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 «Правоохоронна діяльність (262) галузі знань «Цивільна безпека» (26), 1-й курс (набору 2024 року) в Навчально науковому інституті права та психології Національній академії внутрішніх справ.

Предмет 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 і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом. Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми боротьби з рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств.

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

Завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка»:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, 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, застосування заходів фізичного впливу у випадках виникнення для цього правових підстав;
- стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Пререквізити:

Приступаючи до занять з фізичного виховання 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.

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

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

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації

ЗК8. Здатність приймати обгрунтовані рішення

ЗК9. Здатність працювати в команді

Спеціальні компетентності:

СК7. Здатність у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядок, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству

СК14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну медичну, допомогу

СК18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних та адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення 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 превентивні та примусові заходи, спрямовані на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб, публічному (громадському) порядку та безпеці, майну, законним інтересам держави, які виникли (або можуть виникнути) внаслідок учинення кримінальних або адміністративних правопорушень.

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.

PH22. 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 культури 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 методичку проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загально фізичної та професійної працездатності;
- заходи безпеки під час занять фізичними вправами;
- вимоги особистої та громадської гігієни; зобов'язані **вміти**:
- самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки, здійснювати індивідуальне тренування;
- упевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної 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			
	д/б		ксф	
Кількість кредитів ECTS – 4	Рік підготовки			
			1-й	
	Семестр			
			1-й	2-й
	Лекції			
			-	-
	Семінарські			
			-	-
Загальна кількість годин – 120	Практичні			
			32	32
	Самостійна робота			
			28	28
	Вид контролю			
			залік	залік

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	Заочна форма здобуття вищої освіти			
Кількість кредитів ECTS – 4	Рік підготовки			
			1-й	
	Семестр			
			1-й	2-й
	Лекції			
			-	-
	Семінарські			
			-	-
Загальна кількість годин – 120	Практичні			
			6	-
	Самостійна робота			
			114	-
	Вид контролю			
		залік		

3. Тематичний план

Назви тем	кількість годин	з них:				
		Усього годин з викладачем	з них:			інше
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
1 семестр						
Тема 1. Фізична підготовка як складова службової підготовки працівників Національної поліції України. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу	2					2
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	16	10			10	6
Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	10	6			6	4
Тема 5. Больові та задушливі прийоми	10	6			6	4
Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень	12	6			6	6
Тема 7. Прийоми страховки та самостраховки	10	4			4	6
ЗАЛІК						
ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР	60	32			32	28
2 семестр						
Тема 2. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму	2					2
Тема 7. Прийоми страховки та самостраховки	12	6			6	6
Тема 5. Больові та задушливі прийоми	10	6			6	4
Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень	12	6			6	6

Тема 8. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	12	6			6	6
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	12	8			8	4
ЗАЛІК						
ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР	60	32			32	28

Заочна форма навчання

Назви тем	Нормативний обсяг годин	з них:				
		Усього годин з викладачем	з них:			Самостійна робота
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
1 семестр						
Тема 1. Фізична підготовка як складова службової підготовки працівників Національної поліції України. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу	2					2
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	60					60
Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	22	2			2	20
Тема 5. Больові та задушливі прийоми	12	2			2	10
Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень	12	2			2	10
Тема 7. Прийоми страховки та самостраховки	14					14
ЗАЛІК						
ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР	120	6			6	114

4. Плани практичних занять

1-й семестр

Тема 3. Розвиток фізичних якостей (10 годин):

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1

Навчальні питання:

- 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети)
- 2.Розвиток спритності (спортивні ігри)
- 3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км)

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 витривалості (біг на 1-5 км)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3

Навчальні питання:

- 1.Розвиток швидкісно-силових якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети, вправи на снарядах)
- 2.Розвиток спритності (спортивні ігри)
- 3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км)

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 витривалості (біг на 1-5 км)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №5

Навчальні питання:

- 1.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями)
2. **Виконання контрольних нормативів**
- 3.Розвиток спритності (спортивні ігри)

Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії (6 годин) ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення стійок та пересування в них
3. Вивчення ударів руками: прямих та бокових.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Навчальні питання: 1.

1. Загальна фізична підготовка
2. Пересування в стійках.
3. Вивчення ударів руками: прямих та знизу. Робота з партнером.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. **Атестація по темі: Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії**

Тема 5. Больові та задушливі прийоми (6 годин):**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – поштовхом)
3. Вивчення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиснення кисті при підході ззаду та збоку

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – поштовхом)
3. Вивчення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів
3. Атестація по темі: «Больові та задушливі прийоми»

6. Звільнення від захоплень та обхоплень (6 годин):**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплення спереду горло, одягу на грудях, волосся на голові
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплення спереду горло, одягу на грудях, волосся на голові
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплень за ноги спереду
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду
4. Атестація по темі: «Звільнення від захоплень та обхоплень»

Тема № 7. Прийоми страховки та самостраховки (4 години) ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення прийомів самострахування при падінні вперед, назад, вправо, вліво.
3. Вивчення прийомів самострахування: перекид вперед. **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення прийомів самострахування при падінні через партнера, через перешкоду, через жердину
3. Вивчення прийомів самострахування: перекид вперед через праве та ліве передпліччя.

2-й семестр

Тема № 7. Прийоми страховки та самостраховки (6 годин) **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення прийомів самострахування при падінні через партнера, через перешкоду, через жердину
3. Вивчення прийомів самострахування: перекид вперед через праве та ліве передпліччя.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 18

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення прийомів самострахування при падінні через партнера, через перешкоду, через жердину
3. Вивчення прийомів самострахування: перекид назад через праве та ліве плече та передпліччя.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення прийомів самострахування: перекид назад. через праве та ліве передпліччя.
3. **Атестація по темі «Прийоми страховки та самостраховки»**

Тема 5. Больові та задушливі прийоми (6 годин):

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення больових прийомів на ліктювий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду замком; при підході ззаду – дотисненням кисті)
3. Вивчення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 21

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення больових прийомів на колінний суглоб (кидок при підході спереду, ззаду)
3. Вивчення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 22

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів
3. **Атестація по темі: «Больові та задушливі прийоми»**

Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень (6 годин):

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 23

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплення спереду горло, одягу на грудях, волосся на голові
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 24

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплення спереду горло, одягу на грудях, волосся на голові
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 25

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки звільнення від захоплень за ноги спереду
3. Вивчення техніки звільнення від обхоплень тулуба спереду та ззаду
4. **Атестація по темі: «Звільнення від захоплень та обхоплень»**

Тема 9. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника (6 годин)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 26

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Ознайомлення з прийомами захисту від ударів руками зверху, збоку, знизу
3. Ознайомлення з прийомами захисту від ударів ногами

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 27

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Вивчення прийомів захисту від ударів руками зверху, збоку, знизу
3. Вивчення прийомів захисту від ударів ногами

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 28

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Вивчення прийомів захисту від комбінацій ударів руками з переходом на затримання
3. Вивчення прийомів захисту від комбінацій ударів ногами з переходом на затримання
4. Атестація по темі «Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника»

Тема № 3 Розвиток фізичних якостей (8 годин) ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 29

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети)
2. **Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки**
3. Розвиток спритності (спортивні ігри)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 30

Навчальні питання:

1. Розвиток силових якостей (підтягування на перекладині, віджимання на брусах, вправи з власною вагою)
2. **Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки**
3. Розвиток спритності (спортивні ігри)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 31

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети)
2. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км)
3. Розвиток спритності (спортивні ігри)

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 32

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети)
2. **Виконання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки**
3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км)

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.

Розвиток 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 100м, біг на 1000м, човниковий біг 10x10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа, тест Купера.

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

- 1) 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 прямою та кривою, 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 від напрямку бігу бік;
- 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, комплексної силової вправи рекомендується виконання фізичних вправ, що характеризуються підвищеним м'язовим навантаженням. Такі вправи можуть бути статичними та динамічними.

Для підвищення загальної витривалості та підготовки до виконання контрольної вправи з бігу на 1000 м 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 10x10 м рекомендується виконувати складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: 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, ногами захисні та контратакуючі дії

1. Приймати окремі стійки 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.

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 і в русі.

6. Виконувати пересування у бойовій стійці з обов'язковою зміною способів, 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 – 4–6.

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 прямих ударів рукою:

- а) різко, одночасно повернути обидві витягнуті вперед руки (кулаки стиснуті, пальці повернуті вниз) у положення на рівні поясу пальцями вверх.
- б) почергово приводити руки з кінцевого у вихідне положення для удару. Різко привести праву руку у вихідне положення, можливо з поворотом тулуба на 15° – 30° у напрямку руху руки, повільно повернути її у кінцеве положення при виконанні удару. Повторити вправу лівою рукою.
- в) повільно, напружено виконувати удар, при цьому чітко контролювати форму руху, злитність і синхронність роботи всіх частин тіла. Вправа виконується у фазі видиху.
- г) повільно, напружено виконати першу фазу удару (до зустрічі кулаків) і різко акцентовано його закінчити.

д) швидко, розслаблено виконати удар з акцентом у кінцевій фазі.

9. Вправи для відпрацювання ударів ногами:

- а) Піднімати коліно вперед і вверх (виконання прямих ударів).
- б) Піднімати коліно дугою, спрямовуючи його вперед вгору з поворотом гомілки у горизонтальне положення і дообертанням на опорній нозі (бокові удари).
- в) Виконувати удари сидячи, опершись руками ззаду (прямі удари).
- г) Виконувати удари лежачи на боку, опершись на лікоть (бокові удари, удари убік).
- д) Виконувати удари лежачи на спині (удари вперед дугою).
- е) Виконувати удари сидячи: одну ногу витягнути вперед, другу, що виконує удар, зігнути у коліні і відвести у бік назад (бокові удари).
- ж) Виконувати удари з положення стоячи на одному коліні.
- з) Виконувати удари повільно, напружено.
- и) Виконувати удари повільно, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.
- к) Виконувати удари швидко, напружено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.
- л) Виконувати удари швидко, розслаблено з фіксацією або з акцентом у кінцевій фазі.
- м) Виконувати удари у бойовому темпі.
- н) Виконувати удари з різних стійок ногою, що знаходиться попереду, та ногою, що знаходиться позаду.
- о) Виконувати удари із різних стійок у поєднанні з пересуваннями.
- п) 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 – виконати хльосткий удар з поверненням стопи; 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 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 викладача або у відповідній спортивній секції.

Больові та задушливі прийоми

Виконувати *больові та задушливі прийоми* за розподілами: а) захват з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180⁰, перекиду, додання перешкоди тощо): по 3-4 рази з кожної руки. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників – обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Звільнення від захоплень та обхоплень

Виконувати *прийоми звільнення від різних варіантів захватів та обхоплень* за розподілами, де це можливо: а) відволікаючий вплив; б) розрив захвату або обхоплення; в) больовий вплив або кидок; г) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій). Всі дії виконувати у повільному темпі (де це можливо), концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту на 180⁰, перекиду, додання перешкоди тощо): по 10-12 разів з кожної руки. Додати виконання заключних дій: вдягання наручників –

обшук – підйом партнера в стійку – супровід. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника

Виконувати за розподілами *захист й затримання при різних варіантах нападу*: а) захисна дія; б) захват з відволікаючим ударом; в) больовий вплив та звалювання (якщо доцільно); г) фіксація партнера. Всі дії виконувати в повільному темпі по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати ці дії в цілому в повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі: по 10-12 разів з кожної руки. Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долання перешкоди тощо): по 10-12 разів. Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд по 10-12 разів з кожної руки.

6. Індивідуальні завдання

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

7. Методи навчання

Методи фізичної підготовки розподіляються на три групи: методи оволодіння знаннями; методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки прийомів фізичного впливу; методи, спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей.

Ці методи тісно взаємопов'язані, застосовуються у нерозривній єдності і разом забезпечують ефективне вирішення завдань професійної підготовки слухачів.

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 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 засвоєння техніки прийомів фізичного впливу

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

Ознайомлення – це утворення попереднього і головне правильного уявлення про рухову дію і чіткого розуміння її структури.

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, прийом ще раз по частинам, пояснити техніку його виконання;
- дати можливість самостійно виконати прийом.

Розучування здійснюється з метою формування вміння виконувати прийом у його цілому вигляді або в окремих деталях з дотриманням правильної форми та ритму.

Розучування здійснюється за допомогою підвідних, імітаційних вправ, а також методом виконання прийому по частинам і в цілому 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, які дають можливість вирішити різні завдання фізичної підготовки. Розміщують станції і добирають вправи таким чином, щоб той, хто тренується, послідовно виконував різні за характером і переважною спрямованістю вправи, які у комплексі забезпечували б різнобічний вплив на організм. Індивідуальний підхід забезпечується шляхом зміни величини опору на тренажерах, 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. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, відновлення після великих фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

Змагальний метод виступає як оптимальний спосіб підвищення 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 окремих прийомів фізичного впливу (практичне виконання вправ).

Семестровий (рубіжний) контроль здійснюють для оцінки рівня теоретичних знань та практичних навичок, набутих здобувачем після опрацювання окремої частини навчального матеріалу, або теми. Рубіжний контроль передбачає атестацію слухачів 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 слухачі, які постійно відвідували практичні заняття, ознайомлені з правилами безпеки та порядком виконання вправ.

Слухачі, які були тимчасово звільнені від занять з 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.

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 з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», Навчальної програми з дисципліни «Фізична підготовка».

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 100бальною шкалою: максимальний рейтинг з навчальної роботи – 60 балів

(мінімальний – 30 балів), максимальний рейтинг з підсумкового контролю – 40 балів.

Якщо слухач 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 слухача складається з аудиторної роботи та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності з навчальної роботи слухача складається з оцінювання контрольних нормативів з **загальної фізичної підготовки та оцінювання 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, викладач може на кожному початковому занятті оцінювати якість виконання студентом 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 слухача визначається шляхом встановлення середньоарифметичного балу слухача отриманого на практичних заняттях та під час 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 «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: біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 4x10 м, підтягування на перекладині (чоловіки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа.

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

Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та заходів фізичного 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

накопичення балів за усі види робіт					Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>мах 60 балів</i>					<i>Мах 40 балів</i>	<i>Мах 100балів</i>
Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	<i>Залік</i>	
5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	40б	100б

2 семестр

накопичення балів за усі види робіт					Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>мах 60 балів</i>					<i>Мах 40балів</i>	<i>Мах 100балів</i>
Тема 7	Тема 5	Тема 6	Тема 8	Тема 3	<i>Залік</i>	
5 б	5 б	5 б	5 б	5 б	40б	100б

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

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

Заняття проводять у залі зі спеціальним покриттям (борцівський килим, татамі), спортивному залі або на пересіченій місцевості з використанням засобів захисту.

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

1. Нормативні документи, що регламентують організацію службової та фізичної підготовки в підрозділах поліції та закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.
2. Мета, завдання, організація та зміст фізичної підготовки.
3. Перевірка й оцінка фізичної підготовки працівників поліції, слухачів та курсантів закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання.
4. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби.
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 занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.
9. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
10. Засоби, методи та контроль розвитку: сили, витривалості, швидкості, 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: вступно-підготовчої, основної, заключної.

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. Силоне затримання особи загином руки за спину при підході спереду ривком.
5. Силоне затримання особи загином руки за спину при підході спереду пірнанням.

6. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду замком.
7. Силове затримання особи загином руки за спину при підході ззаду поштовхом.
8. Силове затримання особи важелем руки усередину при підході збоку.
9. Силове затримання особи важелем руки назовні при підході збоку.
10. Силове затримання особи при підході ззаду шляхом захоплення та дотиснення кисті («під ручку»).
11. Звільнення від захвату зверху за передпліччя або кисті рук.
12. Звільнення від захвату знизу за передпліччя або кисті рук.
13. Звільнення від захвату однією рукою однойменної руки.
14. Звільнення від захвату однією рукою різнойменної руки.
15. Звільнення від захвату двома руками однієї руки.
16. Звільнення від захвату одягу на грудях.
17. Звільнення від обхоплення тулуба спереду з руками.
18. Звільнення від обхоплення тулуба спереду без рук 19. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду з руками.
20. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду без рук.

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
-----	---	----	----	----	-----	----	----	----	-----

22

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		5	60	55	50	45	40			35	32	29	26	23		

	Комплексна силова вправа, к-ть разів за 1 хв	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		

23

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	+	до 73 кг	до 78 кг	до 85 кг	+	до 73 кг	до 78 кг	до 85 кг	+
Вагова категорія													
Ривок гірі	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

Оцінка		5				4				3			
		до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+	до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+	до 58 кг	до 63 кг	до 68 кг	+
Вагова категорія													
Ривок гірі	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

ДІВЧАТА

11. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. 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 Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
5. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
6. 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. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
2. 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.
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. 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.
5. 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.
6. 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.

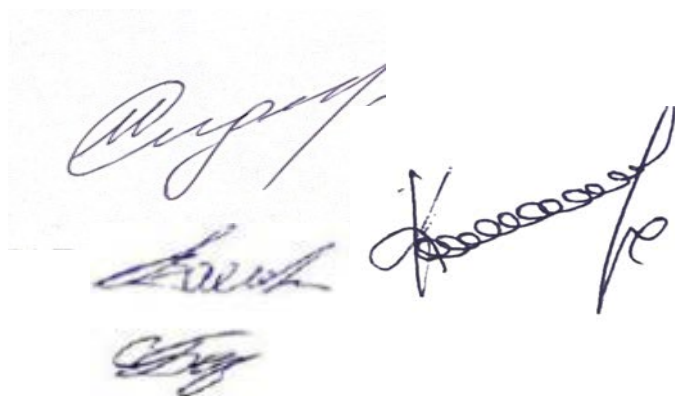
7. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
8. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.
9. 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.
10. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.
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. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. 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.

18. 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.

19. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. / [С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалый та ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

Інформаційні ресурси 1. Державні сайти України. Портал МВС [Електронний ресурс]: <http://mvs.gov.ua>
2. Національна академія внутрішніх справ України офіційний веб-портал [Електронний ресурс]: <http://www.naiu.kiev.ua>

Підписи авторів РПНД



Ігор СІДЕЛЬНИКОВ

Василь ДРОЖЖИН

Олег СУШКОВ

Світлана БУРЯК