



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 – 26 «Цивільна безпека»
Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність»
Форми здобуття вищої освіти : очна/заочна
Мова викладання : українська
Навчальний рік : 2024/2025
Форма підсумкового контролю : залік

Науково-педагогічні
працівники

Сідельников Ігор Олексійович, доцент, Заслужений тренер України з самбо.
Дрожжин Василь Юрійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Заслужений тренер України з сучасного п'ятиборства.

Профайл викладачів

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

Контактний телефон

(12-62)

E-mail:

kftp@naiau.kiev.ua

Консультації

Очні консультації:
<https://nnipp.navs.edu.ua/pro-nas/struktura-institutu/kafedri/kafedra-fizichnoyi-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 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.

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:

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 першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Перелік компетентностей, які забезпечує навчальна дисципліна, програмні результати навчання

Результати навчання	Компетентності, якими повинен володіти здобувач
<p>PH2. Вести міжособистий діалог та превентивну комунікацію з метою виконання завдань професійної діяльності;</p> <p>PH12. 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>PH15. 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 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).

Структура навчальної дисципліни та тематика навчальних занять

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
<p>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.</p> <p>Тема 2. 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"> Текст лекції: URL: https://cutt.ly/N21FDch Бондаренко В., Мартишко А., Худякова Н. Фізичне виховання в закладах вищої освіти МВС України: навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2022. 261 с. URL: http://surl.li/dhsqn Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с. URL: http://surl.li/dhsrh 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. URL: http://surl.li/dhsth
<p>Тема 3. Тема 3. Розвиток фізичних якостей та рухових умінь.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Практичне заняття Самостійна робота 	<ol style="list-style-type: none"> 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: http://surl.li/cvgry <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: http://surl.li/cvgry).</p> <p>Виконувати вправи:</p> <ol style="list-style-type: none"> Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м, човниковий біг 4×9 м). Прискорення після раптового сигналу. Естафети. Виконання з максимальною швидкістю цілісної вправи чи окремих її елементів в ациклічних видів спорту (гімнастика, спортивна боротьба, бокс тощо). Виконання в максимально швидкому темпі вправ чи їх елементів під час змагань, із залученням об'єктів або без них. Метання легких та обтяжених знарядь, поєднуючи зі знаряддями звичайної ваги. Рухливі та спортивні ігри. 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: http://surl.li/cvgry . Виконувати вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань
Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії. Розвиток рухових умінь для занять ігровими видами спорту (волейбол).	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. 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.
Тема 5. Больові та задушливі прийоми. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. 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.
Тема 6. Звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок з особистої безпеки. Розвиток рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. 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.
Тема 7. Взаємодія між працівникам правоохоронних органів під час забезпечення публічного (громадського) порядку. Прийоми страховки та самостраховки.	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. 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.
Тема 8. Прийоми страховки та самостраховки. Вдосконалення спеціальних рухових навичок та розвиток спеціальної фізичної підготовки.	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. Прийоми самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили) : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. А. Данильченко П. В. Чукреев та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 55 с. 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: http://surl.li/cvgry). Виконувати вправи:

		<p>1) акробатичні (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування);</p> <p>2) рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети.</p>
<p>Тема 9. Вдосконалення техніки виконання прийомів затримання (кидки, больові та задушливі прийоми). Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>1. 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.</p>
<p>Тема 10. Вдосконалення тактико-технічних дій під час звільнення від захватів та обхватів. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол).</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. 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.</p>
<p>Тема 11. Застосування засобів фізичного впливу при затриманні та під час захисту від нападу неозброєного правопорушника.</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>1. 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.</p> <p>2. Бондаренко В.В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями: монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.</p>
<p>Тема 12. Розвиток фізичних якостей та вдосконалення спеціальних рухових навичок. Вдосконалення рухових навичок для занять ігровими видами спорту (волейбол). Контрольні нормативи.</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>1. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». 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.
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 під час 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

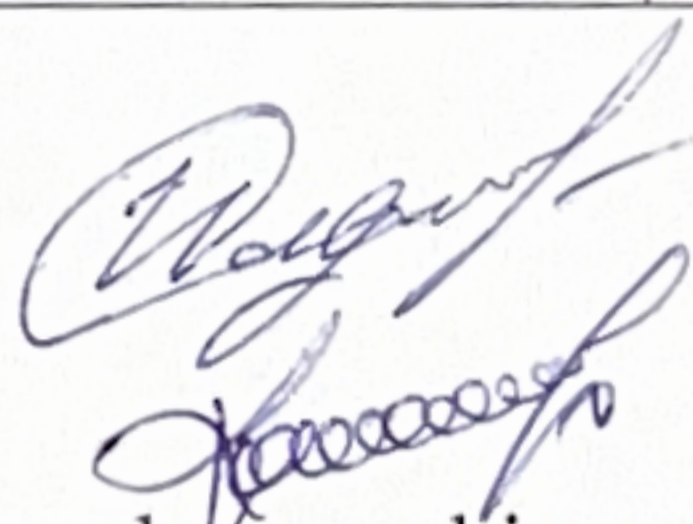
2 семестр

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	A	відмінне виконання
85-89	добре	B	вище від середнього рівня
75-84		C	загалом хороша робота
66-74		D	непогано
60-65	задовільно	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
35-59		FX	необхідне перескладання
1-34		F	необхідне повторне вивчення курсу
	незадовільно		

Розробники:



Ігор СІДЕЛЬНІКОВ
Василь ДРОЖЖИН

Силабус ухвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННПП НАВС

протокол від 05.09.2024 року № 1

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



Ігор СІДЕЛЬНІКОВ