



СИЛАБУС

навчальної дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

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
Мова викладання – українська
Навчальний рік – 2022/2023, 2023/2024, 2024/2025
Форма підсумкового контролю – залік, екзамен

Науково-педагогічні працівники	Завідувач кафедри, майор поліції, професор, доктор пед. наук, Бондаренко Валентин Володимирович Професор Решко Стефан Михайлович Доцент к.пед.н, доцент, поліції Бикова Ганна Володимирівна Доцент к.ю.н., доцент Худякова Наталія Юріївна Доцент к.ю.н., доцент Мартишко Андрій Юрійович Доцент Кузенков Олександр Васильович Ст. викладач Кримець Олександр Іванович Ст. викладач Арсененко Олександр Андрійович Ст. викладач Козенко Сергій Миколайович Ст. викладач Білик Валентин Вікторович Ст. викладач Дідковський Володимир Антонович Ст. викладач Корнійчук Юрій Миколайович Ст. викладач Сушков Олег Олександрович
Профайл викладачів	https://www.naiu.kiev.ua/zagalnoakademichni-kafedri/kafedra-specialnoyi-fizichnoyi-pidgotovki/kopiya-zagalni-vidomosti/kopiya-sklad-kafedri.html
Контактний телефон	15-77 (внутрішній)
E-mail:	Svp_navs@ukr.net
Сторінка навчальної дисципліни на офіційному вебпорталі НАВС	https://www.naiu.kiev.ua/zagalnoakademichni-kafedri/kafedra-specialnoyi-fizichnoyi-pidgotovki/
Консультації	Очні консультації: https://www.naiu.kiev.ua/zagalnoakademichni-kafedri/kafedra-specialnoyi-fizichnoyi-pidgotovki/kopiya-navchalno-metodichna-robota/kopiya-kopiya-grafik-konsultacij-vikladachiv.html On-line – консультації: електронною поштою з 9.00–16.00 Svp_navs@ukr.net
Сторінка дистанційного курсу	https://dn.naiu.kiev.ua/course/view.php?id=2216

Стислий опис навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни - мета спеціальної фізичної підготовки як навчальної дисципліни – забезпечення підготовки здобувачів вищої освіти високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або коли виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням заходів фізичного впливу (сили), а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Тривалість: 1-5 семестр

Передбачено 8 кредитів. Загальна кількість годин – 240; аудиторних – 170 годин, самостійної роботи – 70 годин.

Форми та методи навчання

Форми навчання: аудиторні та позааудиторні заняття.

Методи спеціальної 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.

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 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 частинах, 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.

Поточний контроль

Поточний контроль проводиться 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);

- вибіркове опитування на практичних заняттях з метою визначення якості засвоєння окремих прийомів фізичного впливу (практичне виконання вправ);

- оцінювання техніки подолання смуги перешкод та результату подолання спеціальної смуги перешкод в цілому (практичне виконання).

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 виконанням вправ.

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

Підсумковий контроль

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

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

Критерії оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості та виконання заходів фізичного впливу визначаються згідно нормативних документів, зокрема наказу МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

Пререквізити (Prerequisite). Особиста безпека поліцейського, Поліцейська діяльність, Тактико-спеціальна підготовка.

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

Результати навчання	Компетентності, якими повинен володіти здобувач
<p>РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.</p> <p>РН13. Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.</p>	<p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК5 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК7 Здатність до адаптації та дій в новій ситуації.</p> <p>ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p>РН15. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач</p>	<p>СК 4. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.</p>

<p>правоохоронної діяльності. РН 16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.</p>	<p>СК 16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.</p>
<p>РН 18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.</p>	
<p>РН 22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противників, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.</p>	

Перелік компетентностей, розвитку яких сприяє вивчення навчальної дисципліни («soft skills»):

- здатність опановувати положення законодавчих і нормативно-правових актів з організації фізичної підготовки працівників Національної поліції України;
- здатність аналізувати сучасні проблеми та виокремлювати ключові завдання спеціальної фізичної підготовки (фізичної підготовки) під час професійного вдосконалення поліцейського;
- здатність застосовувати теоретичні основи та закономірності розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок під час професійного самовдосконалення поліцейських.
- здатність застосовувати заходи фізичного впливу та спеціальні засоби відповідно до правових підстав;

– здатність ефективно діяти у штатних та екстремальних ситуаціях службової діяльності, під час силового затримання порушника та ведення двобою;

– здатність до розвитку професійно важливих фізичних якостей, які необхідні у повсякденній та службовій діяльності (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість);

– здатність виконувати рухові дії під час виникнення екстремальних ситуацій, пов'язаних із переслідуванням і затриманням правопорушника

– здатність до формування умінь, які надають перевагу в умовах силового протистояння правопорушнику;

– здатність упевнено долати штучні та природні перешкоди;

– здатність здійснювати самоконтроль за фізичним станом і станом здоров'я в процесі виконання фізичних вправ;

– здатність кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки.

Структура навчальної дисципліни та тематика навчальних занять

Назва теми	Види робіт	Завдання самостійної роботи в розрізі тем
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах, вправи з особистою вагою на перекладині та брусах, вправи з опором партнера, естафети, рухливі та спортивні ігри. Біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10×10м, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, комплексна силова вправа, тест Купера.
Тема 4. Сійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	1. Приймати окремі сійки із довільного вихідного положення з повільною швидкістю, згодом максимальною швидкістю – виконувати по 10–12 разів для кожної сійки. 2. Тривалий час перебувати у сійці з напруженням усіх м'язів тіла, згодом поперемінно (з короткими інтервалами) напружуючи і розслаблюючи всі м'язи. 3. Переходити із однієї сійки в іншу на місці і в русі. 4. Виконувати пересування у бойовій сійці з обов'язковою зміною способів. 5. Вправи з партнером для відпрацювання техніки пересувань: 6. Вправи для відпрацювання прямих ударів рукою

		<p>7. Вправи для відпрацювання ударів ногами:</p> <p>8. Відпрацювати удари руками та ногами «у повітря» у поєднанні з пересуваннями та захисними діями (можна перед дзеркалом)..</p> <p>9. Відпрацювати удари на спеціальному знарядді (боксерський мішок, боксерська груша, настінна подушка, на “лапах” тощо) у поєднанні з пересуваннями та захисними діями.</p>
Тема 5. Больові та задушливі прийоми	<p>1. Практичне заняття</p> <p>2. Самостійна робота</p>	<p>Виконувати <i>больові та задушливі прийоми</i> за розподілами: а) захоплення 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. Додати виконання заключних дій: імітація надягання кайданків – обшук – підйом партнера в стійку – супровід.</p>
Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень	<p>1. Практичне заняття</p> <p>2. Самостійна робота</p>	<p>Виконувати <i>прийоми звільнення від різних варіантів захоплень та обхватів</i> за розподілами, де це можливо: а) відволікаючий вплив; б) розрив захоплення або обхвату; 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. Додати виконання заключних дій: імітація надягання кайданків – обшук – підйом партнера в стійку – супровід.</p>
Тема 7. Прийоми страховки та само страховки	<p>1. Практичне заняття</p> <p>2. Самостійна робота</p>	<p>Виконувати перекиди вперед, вперед через праву та ліву руку, а також перекиди назад. Виконувати переكاتи на спині, падіння на спину з присіду, падіння з напівприсіду, падіння з положення стоячи, падіння через партнера, який стоїть навколiшки. Виконувати падіння на бік з положення сидячи, руки вперед, з упору присівши, присіду, з положення стоячи на одному коліні, стоячи. Виконувати переكاتи з живота на груди у положенні лежачи. Виконувати падіння вперед з колін з перекатом з живота</p>

		на груди. Виконувати падіння вперед з положення стоячи. Виконувати падіння в усіх напрямках із самострахуванням з поступовим ускладненням вихідного положення.
Тема 8. Кидки, прийоми боротьби лежачи	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Виконувати кидки повільно, із статичного положення і без опору партнера, потім при незначному опорі партнера, коли він рухається вперед або назад. Виконувати кидки під крок рухаючись різними напрямками з незначним опором партнера. Виконувати кидки після перекидів, падінь, після визволення від захоплень, захисту від ударів рукою, ногою, ножем тощо.
Тема 9. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Виконувати за розподілами <i>захист й обеззброєння при різних варіантах нападу з холодною зброєю</i> : 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 швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долання перешкоди тощо). Виконувати весь комплекс дій з поданням відповідних команд з кожної руки.
Тема 10. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Відпрацювати за розподілами <i>обеззброєння при різних варіантах погрози вогнепальною зброєю</i> : а) відхід з лінії вогню із захватом руки (зброї), або вибивання зброї; б) відволікаючий удар, де доцільно; в) больовий вплив; г) фіксація партнера з больовим контролем. Всі дії виконувати в повільному темпі,
Тема 11. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Виконувати за розподілами: а) захисна дія; б) захват з відволікаючим ударом; в) больовий вплив та звалювання (якщо доцільно); г) фіксація партнера. Всі дії виконувати в повільному темпі. Виконувати ці дії в цілому в швидкому темпі з нестандартних вихідних положень (після повороту, долання перешкоди тощо).

<p>Тема 12. Техніка і тактика надягання кайданків і поверхневої перевірки</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>Відпрацювати за розподілами <i>прийоми зовнішнього огляду з погрозою застосування вогнепальної зброї</i> : а) підготовча фаза прийомів; б) зближення з порушником та його фіксація з больовим контролем; в) зовнішній огляд г) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі. Відпрацювати за розподілами <i>прийоми зовнішнього огляду під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу</i> : а) зближення з порушником, застосування прийому фізичного впливу та його фіксація з больовим контролем; б) зовнішній огляд; в) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі.</p> <p>Відпрацювати за розподілами <i>прийоми надягання наручників під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу</i> : а) зближення з порушником, застосування прийому фізичного впливу та його фіксація з больовим контролем; б) приготування наручників, в) надягання наручників; г) перевід затриманого в стійку та супровід. Всі дії виконувати в повільному темпі.</p>
<p>Тема 13. Захисні та атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком</p>	<p>1. Практичне заняття 2. Самостійна робота</p>	<p>Спеціальні вправи для ознайомлення з кінематичними та динамічними властивостями кийка:</p> <p>а) тримаючи кийок посередині однією рукою, виконувати повороти кистю, рука при цьому спрямовується вперед, уверх та вбік;</p> <p>б) тримаючи кийок за рукоятку прямим затиском, лікоть притиснути до тулуба, передпліччя горизонтально, виконувати кругові рухи кийком у вертикальній площині вперед та назад;</p> <p>в) тримаючи кийок прямим затиском, лікоть притиснутий до тулуба, виконувати кругові рухи кийком уперед у вертикальній площині почергово справа та зліва від себе;</p> <p>г) така ж вправи, але виконувати кругові рухи кийком назад;</p> <p>д) тримаючи кийком прямим затиском, виконувати рукою рухи, що за траєкторію подібні до «вісімки (перед собою, з обох</p>

		боків та над головою); Відпрацювання форми ударів стоячи на місці. Відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці. Відпрацювання координації рухів при виконання ударів разом з пересуваннями та поворотами. Відпрацювання швидкості ударів у поєднанні з пересуваннями та поворотами. Відпрацювання форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями).
Тема 14. Подолання смуги перешкод	1. Практичне заняття 2. Самостійна робота	Долання окремих перешкод у повільному темпі дотримуючись правил безпеки (по 4–8 разів кожно). Долання окремих перешкод у швидкому темпі дотримуючись правил безпеки (по 4–8 разів кожно). Долання окремих ділянок (2–3 перешкоди по 2–3 рази кожне сполучення). Долання усієї смуги перешкод у сполученні з бігом.

Основні інформаційні джерела

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-ХІІ. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/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. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника : метод. рек. Київ : КНУВС, 2008. 28 с.
5. 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.
6. 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.
7. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
8. 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.

9. 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.

10. 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.

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

Політика вивчення та викладання 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

Рейтинг компетентності здобувача передбачає рейтинг компетентності з навчальної 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.

В разі, якщо здобувач 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 (відповідно до структури навчального плану – лекційні та практичні заняття) та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності з навчальної роботи здобувача 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 у рамках 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 здобувачем 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 здобувача визначається шляхом встановлення **середньоарифметичного балу здобувача отриманого на практичних заняттях з урахуванням самостійної роботи протягом опанування навчальної дисципліни помноженого на коефіцієнт 12.**

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

Залік з перевірки компетентності зі спеціальної фізичної підготовки складається з виконання і оцінювання вправ з загальної фізичної підготовки (чоловіки – 6 нормативів, жінки – 5 нормативів) та заходів фізичного впливу (3 завдання).

Із загальної фізичної підготовки виконуються вправи: біг на 100 м, біг на 1000 м., човниковий біг 10 x 10 м, підтягування на перекладині (чоловіки обов'язково, жінки за бажанням), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа

Заходи фізичного впливу виконуються за білетами підсумкового контролю, які містять три завдання.

Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та 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 «Спеціальна фізична підготовка», затвердженою Вченою радою НАВС 28 вересня 2021 року (протокол № 18).

Рейтинг з підсумкового контролю здобувача за результатами складання заліку встановлюється шляхом додавання оцінок за загальну фізичну підготовку та заходи фізичного впливу помножених на коефіцієнт 4 з округленням результату до цілого числа.

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 з тем за усі види робіт					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	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
20	10	10	10	10	40	100

2 семестр

Накопичення балів з тем за усі види робіт								Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>max 60 %</i>								<i>Max 40%</i>	<i>Max 100%</i>
Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 12	Тема 13	Тема 3	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
5	10	10	5	5	5	10	10	40	100

3 семестр

Накопичення балів з тем за усі види робіт					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	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
20	10	10	10	10	40	100

4 семестр

Накопичення балів з тем за усі види робіт								Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
<i>max 60 %</i>								<i>Max 40%</i>	<i>Max 100%</i>
Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 12	Тема 13	Тема 3	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
5	10	10	5	5	5	10	10	40	100

5 семестр

Накопичення балів з тем за усі види робіт								Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів

								контроль	балів
<i>max 60 %</i>								<i>Max 40%</i>	<i>Max 100%</i>
Тема 7	Тема 8	Тема 9	Тема 10	Тема 12	Тема 13	Тема 3	Самостійн а робота	Залік	
5	10	10	5	5	5	10	10	40	100

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	дуже добре	
75-84	C	добре	
66-74	D	задовільно	
60-65	E	достатньо	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розробники:



Валентин БОНДАРЕНКО
Наталія Худякова
Ганна БИКОВА

Силабус схвалено на засіданні кафедри
 протокол від 01.09.2022 року №8

**Завідувач кафедри
 спеціальної фізичної підготовки НАВС
 майор поліції**



Валентин БОНДАРЕНКО