

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Кафедра спеціальної фізичної підготовки**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Перший проректор НАВС  
полковник поліції  
**Станіслав ГУСАРЄВ**  
24.07.2024



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Статус дисципліни** – вибіркова  
**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський)  
**Ступінь вищої освіти** – бакалавр  
**Галузь знань** – «Право» (08)  
**Спеціальність** – «Право» (081)  
**Освітня програма** – «Право»  
**Форма здобуття вищої освіти** – денна  
**Мова викладання** – українська  
**Форма підсумкового контролю** – залік



Київ 2024

**Розробники:**

**Валентин БОНДАРЕНКО** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

**Наталія ХУДЯКОВА** – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

**Стефан РЕШКО** – професор кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

**Олександр КУЗЕНКОВ** – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС;

**Олександр КРИМЕЦЬ** – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Протокол від 04.07.2024 року, № 21

Завідувач кафедри  
спеціальної фізичної підготовки



**Валентин БОНДАРЕНКО**

Схвалено науково-методичною радою НАВС  
Протокол від 24.07.2024 року, № 4

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\_\_ № \_\_\_

Протокол науково-методичної ради  
від \_\_\_.\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_

Завідувач кафедри:

Голова НМР:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

Протокол засідання кафедри  
від \_\_\_.\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_

Протокол науково-методичної ради  
від \_\_\_.\_\_\_ 202\_\_ № \_\_\_

Завідувач кафедри:

Голова НМР:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 1. Загальні відомості про навчальну дисципліну

Робоча програма з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблена для органів досудового розслідування НП України та для підготовки фахівці для підрозділів техніко-криміналістичного забезпечення органів досудового розслідування НП України ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Право» (081) галузі знань «Право» (08) 3-й курс (набору 2022 року) в ННІ №1 та ННІ №2 Національної академії внутрішніх справ.

**Предмет** спеціальної фізичної підготовки становлять система заходів фізичного впливу (сили) на правопорушника, способи подолання перешкод і засоби гармонійного психофізичного вдосконалення особи.

Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми боротьби, рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затриманням «порушника», застосуванням кайданків або зв'язуванням, поверхневою перевіркою та конвоюванням.

**Мета** спеціальної фізичної підготовки як навчальної дисципліни – забезпечення підготовки фахівців Національної поліції України з 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.

Для досягнення мети під час занять зі спеціальної фізичної підготовки реалізують загальні та спеціальні завдання.

**Завдання** навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»:

- зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу;
- розвиток і вдосконалення фізичних якостей;
- опанування спеціальних знань, формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами.
- формування уміння і навички самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав;
- розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо;
- формування прикладних навичок долаття перешкод;
- забезпечення особистої безпеки працівників поліції під час виконання службових обов'язків;
- опанування спеціальними знаннями й формування практичних навичок організації самостійних і навчальних занять із фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України.

**Пререквізити:** приступаючи до занять зі спеціальної фізичної підготовки здобувач має бути фізично підготовленим, підтримувати свій фізичний стан на належному рівні; бути готовим до специфічних фізичних навантажень; дотримуватись заходів безпеки

**Постреквізити** – опанування теоретичних знань і практичних навичок з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» в обсязі освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

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

**Загальні компетентності:**

- ЗК2 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- ЗК3 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності;
- ЗК 13. 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.

**Спеціальні компетентності:**

- СК 3 Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.
- СК 13 Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ.

### **Програмні результати навчання**

Програмними результатами навчання є:

- РН 1. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин;
- РН 2. Знати та розуміти міжнародні стандарти прав людини, положення Конвенції про захист прав людини та основоположних свобод, а також практику Європейського суду з прав людини;
- РН 3. Проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел
- РН 5 Давати короткий правовий висновок щодо окремих фактичних обставин з достатньою обґрунтованістю;
- РН 9 Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.

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

- основні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України;
- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників поліції;
- загальні основи організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки;

- роль фізичної підготовки в підвищенні рівня готовності та здатності працівників поліції до виконання службових обов'язків;
  - особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів і дій;
  - зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загально фізичної та професійної працездатності;
  - дії працівника в типових ситуаціях затримання порушника та ведення двобою;
  - правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;
  - заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки;
  - 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, прийоми фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод;
  - застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня психологічної підготовленості.

## 2. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	Денна форма здобуття вищої освіти			
	д/б		ксф	
Кількість кредитів ECTS – 3	Рік підготовки			
	3-й			
	Семестр			
	5-й	6-й		
	Лекції			
	-	-		
	Семінарські			
-	-			
Загальна кількість годин – 90	Практичні			
	30	40		
	Самостійна робота			
	-	20		
	Вид контролю			
	залік	залік		

### 3. Тематичний план

Назви тем	Нормативний обсяг годин	з них:				
		Усього годин з викладачем	з них:			Самостійна робота
			Лекцій	Семінарських занять	Практичних занять	
<b>5 семестр</b>						
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	10	10			10	
Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	8	8			8	
Тема 8. Кидки, прийоми боротьби лежачи	6	6			6	
Тема 12. Техніка і тактика надягання кайданків і поверхневої перевірки	6	6			6	
<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>30</b>	<b>30</b>			<b>30</b>	
<b>6 семестр</b>						
Тема 11. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника	12	8			8	4
Тема 9. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)	8	8			8	
Тема 10. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника	8	8			8	
Тема 13. Захисні та атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком	4	2			2	6
Тема 14. Подолання смуги перешкод	6	2			2	
Тема 3. Розвиток фізичних якостей	22	12			12	10
<b>ЗАЛІК</b>						
<b>ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР</b>	<b>60</b>	<b>40</b>			<b>40</b>	<b>20</b>
<b>УСЬОГО ГОДИН</b>	<b>90</b>	<b>70</b>			<b>70</b>	<b>20</b>

#### 4. Плани практичних занять

##### 5-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 силових якостей.
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 спритності (спортивні ігри)
- 3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км)

###### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3

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 №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 швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети).
- 2. Виконання контрольних нормативів: – комплексна силова вправа;**
3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).

##### Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії (8 годин)

###### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Навчальні питання:

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

###### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 7

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення стійок рукопашного бою і пересування.
3. Вивчення техніки виконання прямого удару рукою стоячи на місці та у поєднанні з пересуваннями.

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 8**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки виконання захисту від ударів руками дистанцією (ухили, відхили, пірнання, розрив дистанції).
3. Вивчення техніки виконання удару рукою збоку стоячи на місці та у поєднанні з пересуваннями

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9**

Навчальні питання:

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

**Тема 8. Кидки, прийоми боротьби лежачи (6 години).**

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення прийомів самострахування при падінні вперед, назад, на бік.
3. Удосконалення кидків через стегно, через плече та способів переходу до затримання та надягання кайданок.
4. Удосконалення кидків

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11**

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 № 12**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. **Частково-обумовлені поєдинки з використанням техніки кидків**
3. **Атестація по темі: «Кидки, прийоми боротьби лежачи».**

**Тема 12. Техніка і тактика надягання кайданків і поверхневої перевірки (6 годин).**

## **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Удосконалення техніки надягання кайданок під загрозою застосування вогнепальної зброї (порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить).



### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Удосконалення техніки надягання кайданок під загрозою застосування вогнепальної зброї (порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить).

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Атестація по темі «Техніка і тактика надягання кайданків і поверхневої перевірки

### **6 семестр**

**Тема 11. Захист від нападу та силове затримання незброєного правопорушника (8 годин).**

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком).
3. Удосконалення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиску кисті при підході ззаду та збоку.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17**

Навчальні питання:

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

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 18**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході при підході ззаду – поштовхом)
3. Удосконалення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиску кисті при підході ззаду та збоку.

### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення важелів руки усередину, назвні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
4. **Атестація по темі «Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника»**

**Тема 9. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) (8 годин).**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки ударів ножем навідліг, захисту та обеззброєння від удару ножем навідліг
3. Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножем знизу, збоку

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 21**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножем знизу, збоку
3. Удосконалення техніки ударів ножем прямо („тичком”), захисту та обеззброєння від тичка ножем.
4. Навчально-тренувальні сутички із супротивником озброєним ножем.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 22**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножем знизу, збоку
3. Удосконалення техніки ударів ножем прямо („тичком”), захисту та обеззброєння від тичка ножем.
4. Навчально-тренувальні сутички із супротивником озброєним ножем.

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 23**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Навчально-тренувальні сутички із супротивником озброєним ножем.
3. **Атестація по темі: «Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю».**

**Тема 10. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника (8 годин).**

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 24**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури. Удосконалення техніки обеззброєння при погрозу спереду у голову, тулуб, заді у тулуб впритул.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 25**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури. Удосконалення техніки обеззброєння при погрозу спереду у голову, тулуб, заді у тулуб впритул.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 26**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури. Удосконалення техніки обеззброєння при погрозу спереду у голову, тулуб, заді у тулуб впритул.

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 27**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом спереду та ззаду.
3. **Атестація по темі: «Захист від погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника»**

**Тема 13. Захисні та атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком (2 години).**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 28**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки ударів ГК зверху та знизу.
3. Удосконалення техніки ударів ГК збоку, тиком та навідліг
4. Удосконалення техніки виконання ударів ГК у ближньому бою.
5. **Атестація по темі «Захисні та контратакуючі дії з гумовим та пластиковим кийком».**

**Тема 14. Подолання смуги перешкод (2 години)**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 29**

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вивчення техніки подолання окремих перешкод
3. Вивчення техніки подолання смуги перешкод

**Тема 3. Розвиток фізичних якостей (12 годин).**

**ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 30**

Навчальні питання:

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

естафети).

2. Розвиток спритності (спортивні ігри).
3. Розвиток витривалості (біг на 1-3 км).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 31**

Навчальні питання:

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

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 32**

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 № 33**

Навчальні питання:

1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети).
2. **Виконання контрольного нормативу з бігу на 100м.**
3. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).
4. Розвиток спритності (спортивні ігри, естафети).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 34**

Навчальні питання:

1. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).
2. **Виконання контрольного нормативу комплексно силова вправа**
3. Розвиток спритності (спортивні ігри).

#### **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 35**

Навчальні питання:

1. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).
2. **Виконання контрольного нормативу з бігу на 1000м.**
3. Розвиток спритності (спортивні ігри).

### **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 10х10м, 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 ввєрх, 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, згинанні та розгинанні 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 10×10 м** рекомендують 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.

**Захист від нападу та силове затримання незброшеного правопорушника.**

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 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, долаття перешкоди тощо): по 10-12 разів. Додати виконання заключних дій: вдягання кайданків – обшук – підйом партнера в

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

### **Захисні та атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком**

Удари спеціальними засобами доцільно вивчати та відпрацьовувати в такій послідовності: вивчення техніки ударів стоячи на місці; відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці; засвоєння координації рухів під час виконання ударів разом з пересуваннями та поворотами; відпрацювання швидкості ударів у поєднанні з пересуваннями та поворотами; відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі, з допомогою партнера тощо).

На початковому етапі навчання окремі удари або їх комбінації виконують «на повітря» з середньою інтенсивністю, з повним контролем форми рухів. Для напрацювання відчуття дистанції, з якої удар досягає мети, доцільно виконувати вправи у парах: партнер тримає гімнастичну палицю перпендикулярно площині удару, який виконує перший номер.

Захисні та контратакуючі дії з використанням спеціальних засобів доцільно відпрацьовувати у такій послідовності: вивчення форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями) з поступовим підвищенням швидкості рухів; відпрацювання захисних дій в парах з поступовим ускладненням умов вправ (захист від обумовлених ударів, що виконуються повільно – захист від обумовлених ударів, що виконуються з поступовим підвищенням швидкості).

## **6. Індивідуальні завдання**

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

## **7. Методи навчання**

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.

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

### ***Методи опанування знань***

*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;
- надати 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 використовують 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 – 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, перемінною – 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 об'ємності, 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.

Система контролю успішності включає: поточний контроль, рубіжний контроль, підсумковий контроль.

## **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. Поточний контроль здійснюють протягом навчального року. Він передбачає:

- оцінювання рівня розвитку окремих фізичних якостей та загальної фізичної підготовленості загалом шляхом виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки (тестування);

- вибіркоче 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 загалом (практичне виконання).

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

До виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу допускаються здобувачів, 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* проводять у формі заліку (за частиною дисципліни, вивченої в даному академічному періоді) або екзамену (в повному обсязі програми на випускному курсі) у періоди визначені робочим навчальним планом. Під час заліку (екзамену) оцінюють теоретичні знання та практичні навички здобувача. Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку в третьому та четвертому семестрах передбачених навчальним планом.

Залік передбачає перевірку та оцінювання засвоєння навчального матеріалу за розділами навчальної програми: загальна фізична підготовка та тактика самозахисту й 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 «Спеціальна фізична підготовка», затвердженої Вченою радою НАВС 28 вересня 2021 року (протокол № 18).

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 здобувач не отримав мінімальну кількість 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 та самостійної робіт. Оцінювання компетентності здобувача з навчальної роботи передбачає оцінювання контрольних нормативів із загальної фізичної підготовки й навичок виконання заходів фізичного впливу згідно з чинними нормативними документами («Положення про організацію

службової підготовки працівників Національної поліції України») за схемою: «відмінно» – 5 балів, «добре» – 4 бали, «задовільно» – 3 бали, «незадовільно» – 2 бали.

**Оцінювання з цих розділів проводять у 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 курсантом завдань (вправ загальної фізичної підготовки, подолання смуги перешкод 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 визначають шляхом встановлення середньоарифметичного балу отриманого на практичних заняттях та підчас рубіжних контролів з урахуванням самостійної роботи протягом опанування навчальної дисципліни **помноженого на коефіцієнт 12.**

Середньоарифметичний бал здобувача визначається з округленням результату до десятих. У разі коли середньоарифметичний бал здобувача 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 (6 вправ) та заходів фізичного впливу (3 ситуативних завдання).

Із загальної фізичної підготовки виконуються вправи: біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10×10 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 впливу визначається згідно розроблених нормативів (додаток 1, додаток 2). 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  
5 семестр**

Накопичення балів з тем за усі види робіт					<b>Підсумкова кількість балів</b>	<b>Підсумкова кількість балів</b>
Мах 60%					Мах 40%	Мах 100%
Тема №3	Тема №4	Тема № 8	Тема № 12	Самостійна робота	Залік	
5	5	5	5	5	40	100

**6 семестр**

Накопичення балів з тем за усі види робіт							<b>Підсумкова кількість балів</b>	<b>Підсумко ва кількість балів</b>
Мах 60%							Мах 40%	Мах 100%
Тема 11	Тема 9	Тема 10	Тема 13	Тема 14	Тема 3	Самостійна робота	Залік	
5	5	10	5	5	10	20	40	100

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

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

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

Заняття проводять у залі зі спеціальним покриттям (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 (гумові макети холодної та вогнепальної зброї, кайданки, гумові кийки, захисне спорядження).

## **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. Планування фізичної підготовки. Облік і звітність. Організація спортивно-масової роботи. Поняття про заходи фізичного впливу.
5. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби.
6. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.
7. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.
8. Види, засоби та методи фізичної підготовки. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
9. Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.
10. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
11. Засоби, методи та контроль розвитку: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.
12. Зміст та класифікація заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів: кайданків, гумового кийка.
13. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових навичок.
14. Методика вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів.
15. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів.
16. Структура навчального, навчально-тренувального практичного заняття, організація та методика проведення окремих його частин: вступно-підготовчої, основної, заключної.
17. Підготувати план-конспект проведення практичного навчального заняття.

### ***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. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду ривком. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.
5. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду пірнанням. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

6. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду замком. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

7. Силове затримання особи загином руки за спину при підході ззаду поштовхом. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

8. Силове затримання особи важелем руки усередину при підході збоку. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

9. Силове затримання особи важелем руки назовні при підході збоку. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

10. Силове затримання особи при підході ззаду шляхом захоплення та дотиснення кисті («під ручку»). Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

11. Силове затримання особи при підході ззаду з використання удущення плечем та передпліччям з переходом до загиноу руки за спину. Надягання кайданків, поверхневий огляд, конвоювання.

12. Звільнення від захоплення зверху за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання.

13. Звільнення від захоплення знизу за передпліччя або кисті рук. Силове затримання особи, конвоювання.

14. Звільнення від захоплення однією рукою однойменної руки . Силове затримання особи, конвоювання.

15. Звільнення від захоплення однією рукою різнойменної руки. Силове затримання особи, конвоювання.

16. Звільнення від захоплення двома руками однієї руки. Силове затримання особи, конвоювання.

17. Звільнення від захоплення за волосся на голові спереду. Силове затримання особи, конвоювання.

18. Звільнення від захоплення волосся на голові ззаду. Силове затримання особи, конвоювання.

19. Звільнення від захоплення одягу на грудях (руки правопорушника прямі). Силове затримання особи, конвоювання.

20. Звільнення від захоплення одягу на грудях (руки правопорушника зігнуті). Силове затримання особи, конвоювання.

21. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.

22. Звільнення від обхвату тулуба спереду без рук . Силове затримання особи, конвоювання.

23. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками. Силове затримання особи, конвоювання.

24. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук. Силове затримання особи, конвоювання.

25. Звільнення від захоплення за шию ззаду плечем та передпліччям (спроба удущення). Силове затримання особи, конвоювання.

Додаток 1

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти БАКАЛАВРА  
(курсанти, чоловіча стать)

№ з/п	Контрольні вправи	1-й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Підтягування на перекладині (кількість разів) *	13	11	9	14	12	10	16	14	12	16	14	12
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) *	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
3.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв) *	50	45	40	55	50	45	60	55	50	60	55	50
4.	Біг 100 м (с) *	13.5	14.0	14.5	13.3	13.7	14.2	13.0	13.5	14.0	13.0	13.5	14.0
5.	Біг 1000 м (хв, с) *	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50	3.25	3.35	3.45	3.25	3.35	3.45
6.	Човниковий біг 10×10 метрів (с) *	28.0	29.0	30.0	27.0	28.0	29.0	26.0	27.0	28.0	26.0	27.0	28.0
7.	Біг 3000 м (хв, с) **	12.50	13.20	14.00	12.40	13.10	13.40	12.30	13.00	13.30	12.30	13.00	13.30

\* – норматив обов'язковий для здачі;

\*\* – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

Додаток 2

**Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти БАКАЛАВРА  
(курсанти, жіноча стать)**

№ п/п	Контрольні вправи	1 –й курс			2-й курс			3-й курс			4-й курс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)*	25	22	19	27	24	21	30	27	24	30	27	24
2.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)*	35	30	25	40	35	30	45	40	35	45	40	35
3.	Біг 100 м (с)*	16.5	17.0	17.5	16.0	16.5	17.5	15.5	16.0	16.5	15.5	16.0	16.5
4.	Біг 1000 м (хв, с)*	4.15	4.45	5.05	4.10	4.40	4.55	4.05	4.30	4.50	4.05	4.30	4.50
5.	Човниковий біг 10×10 метрів (с)*	31.0	32.0	33.0	30.0	31.0	32.0	29.0	30.0	31.0	29.0	30.0	31.0
6.	Підтягування на перекладин (кількість разів)**	4	3	2	4	3	2	5	4	3	5	4	3
7.	Біг 2000 м (хв, с)**	9.30	10.00	10.30	9.20	9.50	10.20	9.10	9.40	10.10	9.00	9.30	10.00

\* – норматив обов'язковий для здачі;

\*\* – норматив для підвищення балу, отриманого за аудиторну роботу

## Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

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

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



## Додаток 4

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

**ЮНАКИ**

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

**ДІВЧАТА**

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

## 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](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., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
3. 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. 48 с.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімп. літ., 2008. 391 с.

12. 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.

13. 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.

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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**



**Валентин БОНДАРЕНКО**

**Наталія ХУДЯКОВА**

**Стефан РЕШКО**

**Олександр КУЗЕНКОВ**

**Олександр КРИМЕЦЬ**