

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра фізичної та тактичної підготовки**

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Перший проректор НАВС
полковник поліції**

Станіслав ГУСАРЄВ

____._____. 2024

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Статус дисципліни – обов'язкова

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – «Право» (08)

Спеціальність – «Право» (081)

Форма здобуття вищої освіти – очна (денна)

Мова викладання – українська

Форма підсумкового контролю – залік



Київ – 2024

Розробники:

***Ігор СІДЕЛЬНИКОВ**- доцент, Заслужений тренер України з самбо, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;*

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

***Олег СУШКОВ** –доцент, кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;*

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

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІ ПП НАВС

Протокол від 05.09.2024 року, № 01

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

Ігор СІДЕЛЬНИКОВ

Схвалено науково-методичною радою НАВС

Протокол від 20. 09. 2024 року, № 8

Голова науково-методичної ради НАВС

Станіслав ГУСАРЄВ

Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни

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

Протокол засідання кафедри

від ____ . ____ 202__ № ____

Завідувач кафедри:

Протокол науково-методичної ради

від ____ . ____ 202__ № ____

Голова НМР:

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

Протокол засідання кафедри

від ____ . ____ 202__ № ____

Завідувач кафедри:

Протокол науково-методичної ради

від ____ . ____ 202__ № ____

Голова НМР:

1. Загальні відомості про навчальну дисципліну

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізична підготовка» розроблена для підготовки фахівців за рахунок коштів фізичних або юридичних осіб ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальністю «Право» (081) галузі знань «Право» (08), 1-й курс (набору 2024 року) в Національній академії внутрішніх справ.

Предмет фізичної підготовки становить система засобів фізичного виховання, спрямованих на вирішення комплексу освітніх, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань: набуття теоретичних знань і умінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом. Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми боротьби з рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств.

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

Завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка»:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високого рівня працездатності протягом усього періоду навчання;
- виховання потреби в здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;
- формування свідомої потреби в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;
- вивчення методики розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я;
- сформувати спеціальні знання, уміння і навички самозахисту, застосування заходів фізичного впливу у випадках виникнення для цього правових підстав;
- стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Пререквізити:

Приступаючи до занять з фізичного виховання здобувач має бути:

- фізично підготовленим, підтримувати фізичний стан на належному рівні;
- бути готовим до специфічних фізичних навантажень;
- дотримуватись заходів безпеки під час занять фізичними вправами.

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

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

Загальні компетентності:

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК13. 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.

ЗК16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні компетентності:

СК3. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.

СК12. Здатність аналізувати правові проблеми та обґрунтовувати правові позиції.

СК13. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ.

Програмні результати навчання

РН 1. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин.

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 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

У результаті опанування навчальної дисципліни «Фізична підготовка» здобувачі повинні **знати:**

- сучасну роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці фахівця;
- засади фізичної культури і здорового способу життя;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- зміст, організацію та 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 фізичними вправами;
- вимоги особистої та громадської гігієни;

зобов'язані вміти:

- самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки, здійснювати індивідуальне тренування;
- упевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки;

– застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості (з виконанням вимог Державних тестів і нормативів з фізичної підготовки).

2. Структура навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
	Денна форма здобуття вищої освіти			
	д/б		ксф	
Кількість кредитів ECTS – 3	Рік підготовки			
			1-й	
	Семестр			
			1-й	2-й
	Лекції			
			-	-
	Семінарські			
			-	-
Загальна кількість годин – 90	Практичні			
			32	16
	Самостійна робота			
			28	14
	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	
1 семестр						
Тема 1. Фізичне виховання у системі гуманітарної освіти у закладах вищої освіти	4					4
Тема 2. Розвиток швидкісних якостей	14	8			8	6
Тема 3. Розвиток витривалості	14	8			8	6
Тема 4. Розвиток силових якостей	14	8			8	6
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей	14	8			8	6
ЗАЛІК						
ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР	60	32			32	28
2 семестр						
Тема 3. Розвиток витривалості	8	4			4	4
Тема 5. Розвиток координаційних здібностей	8	4			4	4
Тема 6. Розвиток гнучкості	6	4			4	2
Тема 7. Комплексний розвиток фізичних якостей	8	4			4	4
ЗАГАЛОМ ГОДИН ЗА СЕМЕСТР	30	16			16	14

4. Плани практичних занять

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі дистанції (100 м)
3. Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг.
4. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі дистанції (60 м)
3. Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.
4. Спеціальні вправи бігуна.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м, човниковий біг 10x10 м).
3. Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі дистанції (200 м, човниковий біг 10x10 м).
3. Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.
4. Спеціальні вправи бігуна.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 5

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Біг на короткі дистанції (200 м, човниковий біг 10x10 м).
3. Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.
4. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 6

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку витривалості. Біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м).
3. Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, дихання під час бігу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №7

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка

2. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.
3. Крос (3000 м.). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №8

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.
3. Крос (5000 м.). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, під гору, з гори, з подоланням перешкод), фінішування.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 9

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для рук і плечового поясу.
3. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, гімнастичній лаві, драбині, канаті).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 10

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для ніг. Вправи на рівновагу.
3. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 11

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для рук і плечового поясу.
3. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, гімнастичній лаві, драбині, канаті).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 12

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для ніг. Вправи на рівновагу.
3. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 13

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 14**Навчальні питання:**

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 15**Навчальні питання:**

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 16**Навчальні питання:**

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

2-й семестр

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 17

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку витривалості. Біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м).
3. Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, дихання під час бігу.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №18

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.
3. Крос (5000 м.). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, під гору, з гори, з подоланням перешкод), фінішування.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 19

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 20

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Заходи безпеки при розвитку координаційних здібностей.
3. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).
4. Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування).

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 21

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка
2. Вправи на розтягування м'язів, м'язових сполучень та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується.

3. Вправи із збільшеною амплітудою руху за рахунок власних зусиль, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружинні та махові рухи з зовнішньою дозованою та максимальною допомогою, з залученням ваги і без неї. Повторні пружинні рухи. Утримання статичних положень з найбільш можливим ступенем розтягнення без знарядь та з їх використанням.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 22

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка

2. Вправи на розтягування м'язів, м'язових сполучень та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується.

3. Вправи із збільшеною амплітудою руху за рахунок власних зусиль, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружинні та махові рухи з зовнішньою дозованою та максимальною допомогою, з залученням ваги і без неї. Повторні пружинні рухи. Утримання статичних положень з найбільш можливим ступенем розтягнення без знарядь та з їх використанням.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 23

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка

2. Одночасний розвиток різних якостей і здібностей.

3. Оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 24

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка

2. Вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палка, скакалка тощо). Вправи на тренажерних снарядах.

4. Вправи з залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів (з еспандерами та гумовими). Статичні (ізометричні) силові вправи.

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 10x10 м рекомендується виконувати складні, нетрадиційні вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Тема 1. Фізичне виховання у системі гуманітарної освіти у закладах вищої освіти

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Основні поняття і принципи фізичної підготовки. Зміст навчальної програми з фізичної підготовки, її основні розділи. Критерії засвоєння навчальної програми, залікові вимоги та контрольні нормативи.

Тема 2. Розвиток швидкісних якостей

Заходи безпеки під час розвитку швидкісних якостей. Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м, човниковий біг 10×10 м). Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Повторні циклічні вправи тривалістю до 20 с за умови якісного засвоєння техніки з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції (біг за лідером, з прискоренням, під ухил, із різних стартових положень, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки, вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання тощо).

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 обважнювань або без них.

Метання легких та обтяжених знарядь, поєднуючи зі знаряддями звичайної ваги. Рухливі та спортивні ігри.

Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку швидкісних якостей; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

Тема 3. Розвиток витривалості

Заходи безпеки під час розвитку витривалості. Біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, дихання під час бігу. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Крос (3000 м, 5000 м). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, під гору, з гори, з подоланням перешкод), фінішування.

Загальна витривалість. Циклічні вправи (ходіння, біг, біг на лижах, на ковзанах, плавання, велосипедний спорт тощо), які виконують від 30 хв до 1-2 годин до стану стомлення і з його подоланням рівномірним і змінним методом переважно в аеробному і змішаному режимах (спрямовані на розвиток аеробних можливостей).

Спеціальна швидкісна витривалість. Циклічні вправи, які виконують під час змагань, змінним, повторним та інтервальним методами, спрямованими на розвиток анаеробних можливостей.

Спеціальна силова витривалість. Повторні силові вправи з залученням ваги 30-70% від максимальної (до відмови, серіями).

Рухливі та спортивні ігри. Бігове оздоровче тренування. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку витривалості; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

Тема 4. Розвиток силових якостей

Заходи безпеки під час розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для шиї та тулуба, рук і плечового поясу, для ніг. Вправи на рівновагу. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах, гімнастичній лаві, драбині, канаті). Вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палка, скакалка тощо). Вправи на тренажерних снарядах.

Вправи із залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів (з еспандерами та гумовими амортизаторами). Статичні (ізометричні) силові вправи. Стрибки в довжину з місця та з розбігу. Багаторазові стрибки з ноги на ногу та на одній нозі. Стрибки в глибину, вгору з глибокого присідання, вгору зразу ж після стрибка в глибину, стрибки із залученням ваги. Метання м'ячів, диска, списа, штовхання ядра, кидання набивних м'ячів. Комплексне виконання швидко-силових вправ.

Силове оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку силових якостей, виконання контрольних вправ на силу в умовах змагань.

Тема 5. Розвиток координаційних здібностей

Заходи безпеки під час розвитку координаційних здібностей. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).

Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування). Виконання різних вправ у незвичайних поєднаннях: стрибків у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка, опорний стрибок з додатковим обертанням перед приземленням, застосування різних тактичних комбінацій й технічних прийомів у грі тощо. Зміна способів виконання вправ, зміни кінетичних і динамічних характеристик руху, який виконується. Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Формування умінь самоконтролю і самостійного планування фізичного навантаження для розвитку координаційних якостей, виконання контрольних вправ на координацію рухів в умовах змагань.

Тема 6. Розвиток гнучкості

Заходи безпеки під час розвитку гнучкості. Вправи на розтягнення м'язів, м'язових сполучень та суглобових зв'язок зі збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується. Вправи зі збільшеною амплітудою руху за власним зусиллям, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружні та махові рухи із зовнішньою дозованою та максимальною допомогою, із залученням ваги та без неї. Повторні пружні рухи. Утримання статичних положень тощо.

Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку гнучкості, виконання контрольних вправ на гнучкість в умовах змагань.

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, обертаннях, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Тема 7. Комплексний розвиток фізичних якостей

Одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Комплексні заняття передбачають послідовне або паралельне використання засобів для підвищення рівня розвитку різних фізичних якостей або послідовне вирішення завдань щодо вивчення нових технічних елементів, удосконалення тактичної підготовленості. Паралельно можуть вирішуватися завдання технічного й тактичного удосконалення (особливо у спортивних іграх), фізичного та психічного удосконалення (наприклад, під час розвитку витривалості).

Оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей.

6. Індивідуальні завдання

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

7. Методи навчання

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

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

Методи опанування знаннями

Методи, які передбачають усну передачу, засвоєння та відтворення інформації (розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення тощо).

Методи, які передбачають друковану передачу, засвоєння та відтворення інформації (робота з підручниками, посібниками, програмованими посібниками тощо).

Методи, які передбачають сенсорну передачу та засвоєння інформації (показ, демонстрація схем, фотографій, кіно і відеоматеріалів, використання предметних та символічних орієнтирів, звукова та світлова демонстрація тощо).

Методи, спрямовані переважно на засвоєння техніки прийомів фізичного впливу

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

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

Для ознайомлення з прийомом фізичного впливу необхідно:

- назвати прийом;
- виконати прийом в цілому;
- роз'яснити вплив на організм і у яких випадках прийом застосовується;
- показати, якщо це необхідно, прийом ще раз по 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 об'ємного навантаження, кількості повторень, темпу роботи тощо.

Ігровий метод забезпечує високу емоційність занять і пов'язаний з розв'язанням завдань у ситуаціях, що постійно змінюються і вимагають високого рівня прояву силових і швидкісних якостей, витривалості, гнучкості, координації, технічних, тактичних і психічних можливостей. Ці особливості ігрової діяльності вимагають ініціативи, сміливості, наполегливості, самостійності, вміння керувати своїми емоціями, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування і мислення, застосування несподіваних і оригінальних технічних і тактичних рішень. Не менш важливою є його роль як засобу активного відпочинку, відновлення після великих фізичних і психічних навантажень під час навчальних занять або службової діяльності.

Змагальний метод виступає як оптимальний спосіб підвищення навчального процесу. Застосування цього методу пов'язане із виключно високими вимогами до фізичних і психічних можливостей, рівня володіння технікою рухових дій. Лише у процесі змагань можна вийти на рівень граничних функціональних проявів і оволодіти здатністю виконувати таку роботу, яка під час тренувальних занять виявляється непосильною.

8. Форми та методи контролю, критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль здійснюють систематично на практичних заняттях для оцінювання рівня теоретичних знань, розвитку фізичних якостей, сформованості рухових умінь і навичок з тактики самозахисту та особистої безпеки згідно тематики конкретного навчального заняття або пройденого раніше навчального матеріалу в таких формах: вибіркоче усне опитування, виконання ситуативних завдань, виконання нормативів. Поточний контроль

проводиться для оцінювання рівня навчальних досягнень під час практичних занять та якості виконання самостійної та індивідуальної роботи.

Здійснюється протягом навчального року і передбачає:

- оцінювання рівня розвитку окремих фізичних якостей та загальної фізичної підготовленості в цілому - виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки (тестування);

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

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

До виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу допускаються слухачі, які постійно відвідували практичні заняття, ознайомлені з правилами безпеки та порядком виконання вправ.

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

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку у другому семестрі, що передбачено навчальним планом.

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

Критерії оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості та виконання заходів фізичного впливу визначається згідно з наказом МВС України від 21.01.2020 № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України», Навчальної програми з дисципліни «Фізична підготовка».

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з роботи (аудиторна та самостійна робота) та рейтинг компетентності з підсумкового контролю (контрольні заходи). Що відповідає пропорції за 100-бальною шкалою: максимальний рейтинг з навчальної роботи – 60 балів (мінімальний – 30 балів), максимальний рейтинг з підсумкового контролю – 40 балів.

Якщо слухач не зміг отримати мінімальної кількості балів з навчальної роботи (30) або його загальний рейтинг компетентності складає менше 60 балів він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Рейтинг з навчальної роботи слухача складається з аудиторної роботи та самостійної роботи.

Оцінювання компетентності з навчальної роботи слухача складається з оцінювання контрольних нормативів з **загальної фізичної підготовки та оцінювання заходів фізичного впливу** згідно «Про затвердження Положення

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

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

Разом з тим, викладач може на кожному начальному занятті оцінювати якість виконання студентом завдань (вправ загальної фізичної підготовки та виконання заходів фізичного впливу) з виставленням балів (**4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»**). **Максимальна кількість балів за заняття – 5 («відмінно»).**

Рейтинг компетентності з навчальної роботи слухача визначається шляхом встановлення середньоарифметичного балу слухача отриманого на практичних заняттях та під час рубіжних контролів з урахуванням самостійної роботи протягом опанування навчальної дисципліни помноженого на коефіцієнт 12.

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

Підсумковий контроль з навчальної дисципліни «Фізична підготовка» на 1 курсі відповідно до навчального плану передбачений у формі заліку у 2 семестрі.

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

Із загальної фізичної підготовки виконуються вправи: біг на 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 4x9 м, підтягування на перекладині (чоловіки), згинання та розгинання рук в упорі лежачи, комплексна силова вправа.

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

Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки та заходів фізичного визначається згідно розроблених нормативів (додаток 1, додаток 2).

Якщо здобувач під час підсумкового контролю не зміг отримати мінімальної кількості балів (24), то він також вважається таким, що має академічну заборгованість.

Розподіл балів, що присвоюються здобувачеві 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 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8	Самостійна робота	<i>Залік</i>	
10	5	10	10	10	10	5	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	
66-74	задовільно	D	непогано
60-65		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
35-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання
1-34		F	необхідне повторне вивчення курсу

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

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

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

1. Мета, завдання, організація та зміст фізичної підготовки.
2. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби.
3. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.
4. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.
5. Види, засоби та методи фізичної підготовки. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
6. Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму.
7. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
8. Засоби, методи та контроль розвитку: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.
9. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових навичок.
10. Структура навчального, навчально-тренувального практичного заняття, організація та методика проведення окремих його частин: вступно-підготовчої, основної, заключної.

Практичні вимоги

1. Проведення підготовчої частини практичного заняття, в якості викладача.
2. Проведення основної частини практичного заняття, в якості викладача.

3. Проведення заключної частини практичного заняття, в якості викладача.

4. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду ривком.

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

6. Силове затримання особи загином руки за спину при підході спереду замком.

7. Силове затримання особи загином руки за спину при підході ззаду поштовхом.

8. Силове затримання особи важелем руки усередину при підході збоку.

9. Силове затримання особи важелем руки назовні при підході збоку.

10. Звільнення від захвату зверху за передпліччя або кисті рук.

11. Звільнення від захвату знизу за передпліччя або кисті рук.

12. Звільнення від захвату однією рукою однойменної руки.

13. Звільнення від захвату однією рукою різнойменної руки.

14. Звільнення від захвату двома руками однієї руки.

15. Звільнення від захвату одягу на грудях.

16. Звільнення від обхоплення тулуба спереду з руками.

17. Звільнення від обхоплення тулуба спереду без рук

18. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду з руками.

19. Звільнення від обхоплення тулуба ззаду без рук.

Таблиця нормативів із загальної фізичної підготовки для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра (СТУДЕНТИ)

№ з/п	Контрольні вправи	Нормативи та оцінки							
		Чоловіки				Жінки			
		5	4	3	2	5	4	3	2
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	50	45	40	35	25	21	18	15
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	14	12	11	10				
3.	Стрибок у довжину з місця (см)					210	200	185	165
4.	Біг 100 м (с)	13.2	14.0	14.3	15.0	14.8	15.5	16.3	17.0
5.	Біг 2000 м (хв, с)					10.30	11.15	11.50	12.30
6.	Біг 3000 м (хв, с)	13.0	13.3	14.2	15.3				
7.	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв)	60	55	50	45	40	35	25	20
8.	Стрибки на скакалці (кількість разів за 1 хв)	140	110	80	70	140	110	80	70
9.	Човниковий біг 4×9 м (с)	9.0	9.6	10.0	10.4	10.4	10.8	11.3	11.6
10.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	13	11	9	6	20	18	16	9
11.	Підняття тулуба з положення лежачи (кількість разів)	53	47	40	>39	47	42	37	>36

Додаток 2

Контрольні нормативи із загальної фізичної підготовки

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

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки							Жінки						
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
1	Підтягування на перекладині, к-ть разів	5														
		4														
		3														
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	5						30	25						15	12
		4						25	20						12	9
		3						20	15						9	6
3	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		

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

ЮНАКИ

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

ДІВЧАТА

Оцінка		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
Вагова категорія													
Ривок гирі	8 кг	95	105	115	125	90	100	110	120	80	90	100	110
	16 кг	33	38	43	48	30	35	40	45	25	30	35	40

11. Рекомендовані джерела інформації

Основні

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2438-20>
2. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
3. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z_0260-16.
4. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
5. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
6. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки: Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/286-2022-%D1%80#Text>

Додаткові

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
2. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2014. 69 с.
3. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
4. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
5. Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.
6. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
7. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.
8. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.
9. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 60 с.

10. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком : навч.-метод. посіб. / [В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.

11. Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю (ножем) : метод. рек. / [Н.Ю. Худякова; В. В. Бондаренко, ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.

12. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.

13. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.

14. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.

15. Прийоми самострахування під час застосування поліцейських заходів примусу (фізичної сили) : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, В. А. Данильченко П. В. Чукреєв та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 55 с.

16. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

17. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.]; за заг ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П. 2021. 341 с.

18. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

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

Інформаційні ресурси

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

Підписи авторів РПНД

Ігор СІДЕЛЬНИКОВ

Василь ДРОЖЖИН

Олег СУШКОВ

Світлана БУРЯК