

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

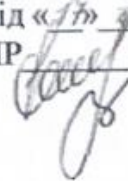
Навчально-науковий інститут економічної безпеки та митної справи

Кафедра правоохоронної діяльності

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,

протокол від «17» листопада 2021 р. № 1

Голова НМР  Світлана СУПРУНЕНКО

**Робоча програма
навчальної дисципліни
«Спеціальна функціональна підготовка»**

для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
(денної та заочної форми навчання)
галузь знань 26 «Цивільна безпека»
спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»
освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність»
Статус дисципліни: обов'язкова

Ірпінь 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» складена на основі освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність» першого (бакалаврського) освітнього рівня, спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», затвердженої Вченою радою Університету 26.04. 2021 № 5.

Укладачі:



В.Л. Гришук, в.о. завідувача кафедри правоохоронної діяльності, кандидат юридичних наук, майстер спорту

О.В. Буток, старший викладач кафедри правоохоронної діяльності, майстер спорту

Рецензенти:



С.М. Бадьора, доцент кафедри правоохоронної діяльності, кандидат педагогічних наук

О.М. Лаврентьєв, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, майстер спорту

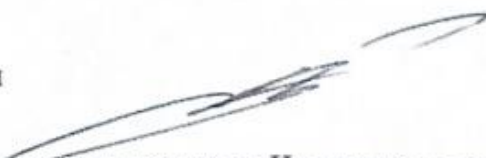
Гарант освітньої програми



Г.Л. Чигрина, к.ю.н, доцент

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою правоохоронної діяльності, протокол від «01» 12 2021 р. № 1

В.о. завідувача кафедри



В.Л. Гришук, к.ю.н.

Розглянуто і схвалено вченою радою Навчально-науковий інститут економічної безпеки та митної справи, протокол від «15» 12 2021 р. № 1

Голова Вченої ради
Навчально-науковий інститут
економічної безпеки та митної справи



В.Р. Біла, д.ю.н.

Завідувач сектору науково-методичного
забезпечення освітнього процесу



С.В. Меднікова

Реєстраційний № _____

Зміст

1. Передмова	4
2. Опис навчальної дисципліни	5
2.1. Перелік компетентностей, формування яких забезпечує вивчення дисципліни	5
2.2. Результати навчання	6
2.3. Пререквізити та постреквізити вивчення дисципліни	6
2.4. Структура навчальної дисципліни	6
3. Зміст навчальної дисципліни за змістовними модулями	9
4. Критерії оцінювання	26
5. Засоби оцінювання	36
6. Форми та перелік питань до поточного та підсумкового контролю	36
7. Рекомендована література	37

1. ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна „Спеціальна функціональна підготовка” є навчальною дисципліною, що передбачена та складена на основі освітньо-професійної програми „Правоохоронна діяльність” першого (бакалаврського) освітнього рівня, спеціальності 262 „Правоохоронна діяльність”, затвердженої Вченою радою у 2021 році.

Мета навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» є формування фізичних, спеціальних та психологічних якостей, що забезпечують високу підготовленість до виконання функціональних обов’язків та службової діяльності в екстремальних умовах.

Завдання навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» полягає у всебічному розвитку професійно важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах, вихованні самоорганізованості, дисципліни, наполегливості у процесі долаття труднощів, витривалості, мужності, гуртування колективу та ін.

Методи та форми навчання

Під час навчання здобувачів вищої освіти з дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» застосовуються наступні методи та форми навчання:

Методи:

Словесні методи (пояснення, вказівки, завдання);

Наочні методи (демонстрація, спостереження);

Практичні методи (вправи підготовчі, тренувальні, чіткої регламентації, вивчення по частинам, вивчення в цілому).

Методи контролю:

Метод повторного контролю, який спрямований на створення умов для формування умінь і навичок.

Метод поточного контролю передбачає перевірку якості у процесі вивчення конкретної теми.

Метод підсумкового контролю з’ясування рівня засвоєння здобувачами вищої освіти навчального матеріалу.

Форма навчання – денна та заочна.

Форми організації занять – основними формами навчання є практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача, самостійна робота здобувачів вищої освіти, диференційований залік, екзамен.

Організація поточного та підсумкового контролю знань. Організація поточного та підсумкового контролю знань. У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням здобувачами вищої освіти відповідних нормативів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку здобувача вищої освіти, з урахуванням позитивного світового досвіду.

Під час вивчення дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» застосовується поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти. Останній здійснюється у формі диференційованого заліку та екзамену. Зазначені форми контролю тісно взаємопов’язані між собою й проводяться так, щоб стимулювати ефективну самостійну роботу здобувачів вищої освіти протягом семестру і забезпечити об’єктивне оцінювання їх знань.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань, спеціальність, Освітня програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 12	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський рівень)	Обов'язкова	
Модулів - 4	Галузь знань: 26 «Цивільна безпека»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 8		I, II-й	I, II-й
Загальна кількість годин -360		Семестр	
		1-4-й	1-4-й
	Спеціальність: 262 «Правоохоронна діяльність» Освітня програма «Правоохоронна діяльність»	Лекції	
		-	-
		Практичні	
		180 год.	24 год.
		Самостійна робота	
		174 год.	328 год.
		Індивід. консультац. робота:	
		6 год.	8 год.
		Форма семестрового контролю: 1,3 семестри – диф. залік, 2,4 семестри – екзамен	

2.1. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ФОРМУВАННЯ ЯКИХ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

За результатами вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен володіти такими компетентностями:

Загальні:

ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК7 Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні (фахові предметні):

СК7. Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми.

СК16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі

отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.

ФК1. Здатність приймати вірне правове рішення в нестандартних та екстремальних ситуаціях.

ФК2. Вміння стійко переносити тривалі психофізичні навантаження, пов'язані із виконанням службових обов'язків.

2.2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмними результатами навчання є:

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

РН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

РН18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

РН23. Вміти приймати вірне правове рішення в нестандартних та екстремальних ситуаціях та стійко переносити тривалі психофізичні навантаження, пов'язані із виконанням службових обов'язків.

2.3. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для подальшого вивчення дисципліни є «Основи вогневої підготовки», «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка».

Дисципліною, для вивчення якої потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення навчальної дисципліни «Особиста безпека працівників правоохоронних органів», «Тактика поведінки з вогнепальною зброєю в нестандартних ситуаціях», «Вогнева підготовка», «Використання спеціальних засобів в правоохоронній діяльності».

2.4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Для денної форми навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ I = 2 залікових кредита (60 год)						
ЗМ 1. Розвиток функціональних здібностей (Теми 1-2)						
T.1	Розвиток функціональних здібностей		8	1	10	19
T.2	Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях		4		4	8
ЗМ 2. Самостраховка під час занять з функціональної підготовки (Тема 3)						
T.3	Самостраховка як захід безпеки під час виконання функціональних обов'язків.		10		8	18
	Комплексні заняття (теми 1,2,3)		8		7	15
Всього по модулю:			30	1	29	60
Форма підсумкового контролю – диференційований залік						

МОДУЛЬ II = 2 залікових кредита (60 год)						
ЗМ 3. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях (Теми 4-6)						
Т.4	Розвиток функціональних здібностей, необхідних для виконання тактичних прийомів пересування на місцевості у нестандартних ситуаціях		4		8	12
Т.5	Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях.		4	1	4	9
Т.6	Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях для виконання групових завдань		4		6	10
ЗМ 4 Способи звільнення від захватів правопорушника						
Т.7	Способи звільнення від захватів правопорушника		12		5	17
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,7)		6		6	12
Всього по модулю:			30	1	29	60
Форма підсумкового контролю – екзамен						
Модуль III = 4 заліковий кредита (120 год)						
ЗМ 5 Протистояння фізичному нападу на працівника неозброєного злочинця						
Т.8	Протистояння фізичному нападу на працівника неозброєного злочинця.		12		10	22
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6)		18		15	33
ЗМ 6 Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця						
Т.9	Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця.		12	2	10	24
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6,7,8)		18		23	41
Всього по модулю:			60	2	58	120
Форма підсумкового контролю – диференційований залік						
Модуль IV = 4 залікових кредита 120 год						
ЗМ 7 Протистояння нападу на працівника в нестандартних ситуаціях						
Т.10	Тема 10. Протидія нападу на працівника в нестандартних ситуаціях.		14		12	26
Т.11	Тема 11. Проведення затримання і одягання кайданок		16		13	29
ЗМ 8 Застосування спеціальних засобів						
Т.12	Тема 12. Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця з елементами несподіваності.		8	2	8	18
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11,12)		22		25	47
Всього по модулю:			60	2	58	120
Форма підсумкового контролю – екзамен						

Разом годин з курсу		180	6	174	360
---------------------	--	-----	---	-----	-----

2.4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Для заочної форми навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ I = 2 залікових кредита (60 год)						
ЗМ 1. Розвиток функціональних здібностей (Теми 1-2)						
Т.1	Розвиток функціональних здібностей		1	2	12	15
Т.2	Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях		1		8	9
ЗМ 2. Самостраховка під час занять з функціональної підготовки (Тема 3)						
Т.3	Самостраховка як захід безпеки під час виконання функціональних обов'язків.		1		18	19
	Комплексні заняття (теми 1,2,3)		1		16	17
Всього по модулю:			4	2	54	60
Форма підсумкового контролю – диференційований залік						
МОДУЛЬ II = 2 залікових кредита (60 год)						
ЗМ 3. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях (Теми 4-6)						
Т.4	Розвиток функціональних здібностей, необхідних для виконання тактичних прийомів пересування на місцевості у нестандартних ситуаціях		1		12	13
Т.5	Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях.		1	2	6	9
Т.6	Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях для виконання групових завдань		1		8	9
ЗМ 4 Способи звільнення від захватів правопорушника						
Т.7	Способи звільнення від захватів правопорушника		1		15	16
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,7)				13	13
Всього по модулю:			4	2	54	60
Форма підсумкового контролю – екзамен						
Модуль III = 4 заліковий кредита (120 год)						
ЗМ 5 Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця						
Т.8	Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця.		2		25	27

	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6)		2		30	32
ЗМ 6 Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця						
T.9	Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця.		2	2	25	29
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6,7,8)		2		30	32
	Всього по модулю:		8	2	110	120
Форма підсумкового контролю – диференційований залік						
Модуль IV =4 залікових кредита 120 год						
ЗМ 7 Протистояння нападу на працівника в нестандартних ситуаціях						
T.10	Тема 10. Протидія нападу на працівника в нестандартних ситуаціях.		2		40	42
T.11	Тема 11. Проведення затримання і одягання кайданок		2		13	15
ЗМ 8 Застосування спеціальних засобів						
T.12	Тема 12. Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця з елементами несподіваності.		2	2	30	34
	Комплексні заняття (теми 1,2,3,4,5,6,7,8,9, 10, 11,12)		2		27	29
	Всього по модулю:		8	2	110	120
Форма підсумкового контролю – екзамен						
Разом годин з курсу			24	8	328	360

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМ. 1 РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Тема № 1. Розвиток функціональних здібностей.

Практичне заняття № 1.

Ознайомлення з основними вимогами програми і нормативами.

1. Заходи безпеки під час занять фізичними вправами.
2. Вправи для розвитку витривалості.
3. Силкові вправи на перекладині.
4. Командні вправи.
5. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття №2.

1. Кросовий біг.
2. Силкові вправи для м'язів рук, ніг і м'язів тулуба.
3. Командні вправи.
4. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 3.

1. Вправи для розвитку швидкості.
2. Вправи для розвитку координації.
3. Командні вправи.
4. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 4.

1. Тест Купера.
2. Вправи для розвитку координації.
3. Силові вправи на перекладині (х), силові вправи на тренажерах (д).
4. Командні вправи.
5. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Полягає у розвитку професійно важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах: загальної та спеціальної витривалості, розвиток швидкості, спритності, сили, гнучкості, координаційних здібностей. З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладині та брусах;
3. Тренування згинання та розгинання рук упорі лежачі;
4. Тренування координаційних здібностей та гнучкості.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила та техніка виконання вправ біг на короткі та довгі дистанції.
2. Правила та техніка виконання вправ на перекладині та брусах.
3. Правила та техніка виконання вправи згинання та розгинання рук упорі лежачі.
4. Правила та техніка виконання вправ для розвитку координаційних здібностей.
5. Правила та техніка виконання вправ на гнучкість.
6. Вимірювання пульсу до навантаження.
7. Вимірювання пульсу після навантаження.
8. Контроль індексу ваги.
9. Поступове підвищення навантаження.

План індивідуально-консультаційної роботи

Конституція України ст.55.

Рекомендована література

основна: [4], [5];

допоміжна: [1], [2];

Інтернет-ресурс: [1], [3];

міжнародна: [1], [2].

Тема № 2. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях.

Практичне заняття № 1.

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем.
3. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Стабілізаційні вправи.
5. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 2.

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем.
3. Вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розвиток спеціальних функціональних якостей, які забезпечать життєдіяльність в типових та екстремальних ситуаціях, відповідну реакцію на фізичні і психологічні навантаження під час

виконання службових обов'язків. Розвиток сенсорних систем: слухової, зорової, тактильної, рухової, пізнавальних процесів, уваги, операційної пам'яті, операційного мислення.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

- 1) тренування оперативної пам'яті;
- 2) тренування психічної стійкості;
- 3) тренування координаційних здібностей.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Вимірювання пульсу до навантаження.
2. Вимірювання пульсу під час та після навантаження.
3. Контроль індексу ваги.
4. Поступове підвищення навантаження.
5. Здорове харчування.

Рекомендована література

основна: [1], [3];

допоміжна: [2], [4];

Інтернет-ресурс: [1];

міжнародна: [1], [3].

ЗМ 2. САМОСТРАХОВКА ЯК ЗАХІД БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Тема № 3. Самостраховка як захід безпеки під час виконання функціональних обов'язків.

Практичне заняття №1.

1. Заходи безпеки під час занять фізичними вправами.
2. Вивчення та тренування елементів самостраховки.
3. Вправи для розвитку координації.
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей за допомогою естафет.
5. Вправи для відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Практичне заняття №2,3.

1. Тренування елементів самостраховки.
2. Вправи для розвитку швидкісної витривалості.
3. Вправи для розвитку сили.
4. Вправи для розвитку координаційних здібностей та командної роботи за допомогою ігрового методу.
5. Вправи для відновлення дихання, вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 4,5.

1. Вдосконалення елементів самостраховки.
2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили.
4. Вправи для розвитку координаційних здібностей та командної роботи за допомогою ігрового методу.
5. Вправи для відновлення дихання, вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Вдосконалення елементів самостраховки при падіннях на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук. Виконання елементів самостраховки в стандартних і ускладнених умовах. Тренування та виконання кувирок вперед назад, перекид вперед, назад через ліве, праве плече, при падінні на дві руки вперед, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування падіння на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук;
2. Тренування перекиду вперед, назад через ліве, праве плече;

3.Тренування падіння на дві руки вперед з положення на колінах, з положення стоячи, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «падіння на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук»
2. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «перекид вперед, назад через ліве, праве плече;
3. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «падіння на дві руки вперед, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері»

Рекомендована література

основна: [1], [2], [4];

допоміжна: [1];

Інтернет-ресурс: [1];

міжнародна: [1], [2].

Комплексні заняття.

Практичне заняття № 1, 2.

1. Тренування перекатів на жорсткій поверхні.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
3. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
5. Вправи для розвитку сприйняття простору і часу.
6. Вправи на гнучкість

Практичне заняття № 3.

Контрольні нормативи:

1. Біг 100 м.
2. Підтягування (ч), згинання і розгинання рук в упорі лежачі.
3. Біг 1000 м.

Практичне заняття № 4.

Контрольні нормативи:

1. Комплекс самостраховки.
2. Біг 100 м.
3. Підтягування на перекладині (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачи (д)
4. Тест Купера)

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Узагальнення та вдосконалення пройдених тем. Розвиток спеціальних функціональних якостей, які забезпечать життєдіяльність в типових та екстремальних ситуаціях, відповідну реакцію на фізичні і психологічні навантаження під час виконання службових обов'язків. Розвиток функціональних здібностей. Розвиток психофізіологічних здібностей. Самостраховка.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

- 1.Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
- 2.Тренування сили на перекладені та брусах
- 3.Тренування координаційних здібностей та гнучкості.
- 4.Тренування оперативної пам'яті;
- 5.Тренування психічної стійкості;
- 6.Тренування координаційних здібностей.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила та техніка виконання бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Правила та техніка виконання вправ для розвитку сили на перекладині та брусах;
3. Правила та техніка виконання вправ для розвитку координаційних здібностей та гнучкості;
4. Правила та техніка виконання вправ для розвитку оперативної пам'яті та уваги;
5. Правила та техніка виконання вправ для розвитку психічної стійкості;
6. Вимірювання пульсу до, під час та після навантаження.
7. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання комплексу самостраховки.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [3], [5];

допоміжна: [1]; [2], [4], [5];

Інтернет-ресурс: [1]; [2], [3];

міжнародна: [1], [2], [3].

ЗМ 3. ПЕРЕСУВАННЯ НА МІСЦЕВОСТІ В НЕСТАНДАРТНИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ОBOB'ЯЗКІВ

Тема № 4. Розвиток функціональних здібностей, необхідних для виконання тактичних прийомів пересування на місцевості у нестандартних ситуаціях

Практичне заняття № 1.

Ознайомлення з основними вимогами програми і нормативами.

1. Заходи безпеки під час занять фізичними вправами.
2. Ознайомлення з вправами для пересування на місцевості.
2. Вправи для розвитку витривалості.
3. Силові вправи на перекладині.
4. Силові вправи на килимі.
5. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття №2.

1. Кросовий біг.
2. Силові вправи для м'язів рук, ніг і м'язів тулуба.
3. Командні вправи.
4. Пересування на місцевості на різних рівнях.
5. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розвиток функціональних здібностей, які забезпечать життєдіяльність в типових та нестандартних ситуаціях, відповідну реакцію на фізичні і психологічні навантаження під час виконання службових обов'язків.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

- 1.Тренування пересування на відкритій місцевості на дальні дистанції;
- 2.Тренування пересування на відкритій місцевості в середньому рівні та низьких рівнях;
- 3.Тренування перекатів на жорсткій поверхні.
4. Групові пересування в нестандартних ситуаціях.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила та техніка виконання пересування на місцевості у середньому і низькому рівнях.
2. Правила та техніка виконання пересування на місцевості в парах та групах.
3. Правила та техніка виконання пересування в групах з подоланням перешкод.
4. Правила та техніка виконання пересування при проходженні кутів.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [5];

допоміжна: [1]; [2], [4], [5];

Інтернет-ресурс: [1]; [2], [3];

міжнародна: [1], [3].

Тема № 5. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях.

Практичне заняття № 1.

1. Вдосконалення техніки пересування на місцевості на дальні дистанції з подоланням перешкод.
2. Прийоми самостраховки.
3. Тренування перекатів на жорсткій поверхні.
4. Тренування пересувань на місцевості в команді.
5. Силові вправи.
6. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 2.

1. Пересування на місцевості на короткі дистанції з подоланням перешкод.
2. Прийоми самостраховки.
3. Командні вправи.
4. Вправи для розвитку уваги та оперативного мислення.
5. Силові вправи.
6. Ігрові вправи.
7. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розвиток спеціальних функціональних якостей, які забезпечать життєдіяльність в типових та нестандартних ситуаціях, відповідну реакцію на фізичні і психологічні навантаження під час виконання службових обов'язків.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування пересування на відкритій місцевості;
2. Тренування пересування на відкритій місцевості в середньому рівні та низьких рівнях;
3. Тренування перекатів на жорсткій поверхні.
4. Групові пересування в нестандартних ситуаціях.

Перелік питань до самоконтролю:

2. Правила та техніка виконання пересування на місцевості у середньому і низькому рівнях.
2. Правила та техніка виконання пересування на місцевості в парах.
3. Правила та техніка виконання пересування на місцевості в групах.
4. Правила та техніка виконання пересування в групах з подоланням перешкод.
5. Правила та техніка виконання пересування при проходженні кутів.

План індивідуально-консультаційної роботи

КК України ст.36, 37, 38, 39.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [5];

допоміжна: [1]; [2], [4], [5];

Інтернет-ресурс: [1]; [2], [3];

міжнародна: [1], [3].

Тема № 6. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях для виконання групових завдань

Практичне заняття № 1.

1. Тренування елементів самостраховки.
2. Тренування перекатів на жорсткій поверхні.
3. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
4. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
5. Командні вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короточасної пам'яті.
6. Вправи для розвитку сприйняття простору і часу.
7. Вправи для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 2.

1. Тренування елементів самостраховки.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
3. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Командні вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короточасної пам'яті.
5. Вправи для розвитку сприйняття простору і часу.
6. Вправи для розвитку гнучкості.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розвиток спеціальних функціональних якостей, які забезпечать життєдіяльність в типових та екстремальних ситуаціях, відповідну реакцію на фізичні і психологічні навантаження під час виконання службових обов'язків.

Розвиток сенсорних систем: слухової, зорової, тактильної, рухової, пізнавальних процесів, уваги, операційної пам'яті; операційного мислення.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування оперативної пам'яті за допомогою спеціальних вправ;
2. Тренування психічної стійкості за допомогою вправ на витривалість, статичних вправ;
3. Тренування координаційних здібностей за допомогою ігрових вправ, з підручними засобами (м'ячі різного діаметру, палки, резинки та ін.).

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку психічної стійкості.
2. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку оперативної пам'яті.
3. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку сенсорних систем: слухової, зорової, тактильної, рухової.

Рекомендована література

основна: [1], [5];

допоміжна: [1]; [2], [4];

Інтернет-ресурс: [1]; [2], [3];

міжнародна: [1], [2].

ЗМ 4 СПОСОБИ ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ ПРАВОПОРУШНИКА

Тема № 7. Способи звільнення від захватів правопорушника.

Практичне заняття № 1, 2.

1. Елементи самостраховки.
2. Ознайомлення та тренування прийомів звільнення від захватів та обхватів спереду.
3. Ознайомлення з кидковою технікою (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
4. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
5. Тренування силових якостей.
6. Вправи на розвиток гнучкості.

Практичне заняття № 3.

1. Елементи самостраховки.
2. Ознайомлення та тренування звільнень від захватів та обхватів с заду.
3. Тренування кидкової техніки (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
4. Вправи для розвитку сенсорних систем.
5. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
6. Вправи для розвитку гнучкості.

Практичне заняття № 4,5,6.

1. Елементи самостраховки.
2. Тренування звільнень від захватів та обхватів с заду.
3. Тренування кидкової техніки (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
4. Вправи для розвитку сенсорних систем.
5. Командні вправи для розвитку фізичних якостей.
6. Вправи для розвитку гнучкості.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування звільнення від захватів спереду;
2. Тренування звільнення від захватів ззаду;
3. Тренування звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки;
4. Тренування звільнення за волосся;
5. Тренування звільнення від захватів за шию.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправи «звільнення від захватів спереду».
2. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправи «звільнення від захватів ззаду за тулуб і одягу».
3. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «звільнення від захватів за шию, волосся».
4. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки».

Рекомендована література

основна: [1], [5];
допоміжна: [1]; [3], [4];
Інтернет-ресурс: [1]; [2];
міжнародна: [1], [3].

Комплексні заняття.

Практичне заняття № 1.

1. Тренування захисних дій звільнення від захватів спереду і ззаду.
2. Тренування борцівських прийомів.
3. Вправи для розвитку швидкості та координації.
4. Командні вправи.
5. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 2.

Виконання контрольних нормативів:

1. Комплексна вправа (100м., підтягування на перекладині (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж), 1000м.).

Практичне заняття № 3.

Контрольні нормативи:

1. Підйом переворотом на перекладині (ч); Комплексно-координаційна вправа (ж);
2. Звільнення від захватів і обхватів;
3. Кидкова техніка (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо).

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Узагальнення та вдосконалення пройдених тем. Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

Розвиток функціональних здібностей у нестандартних ситуаціях. Самостраховка. Способи звільнення від захватів правопорушника. Больові прийоми. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях. Способи звільнення від захватів правопорушника.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладені та брусах
3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості;
4. Тренування вправ зі самостраховки;
5. Тренування звільнення від захватів спереду та ззаду.
6. Тренування пересування на місцевості на різних рівнях.
7. Тренування больових прийомів.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку функціональних здібностей.
2. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання комплексу вправ «Самостраховки».
3. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «Звільнення від захватів».
4. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання «Больових прийомів».
5. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання пересувань на місцевості.

6. Вимірювання пульсу до навантаження.
7. Вимірювання пульсу під час та після навантаження.
8. Якісний розвиток фізичних якостей, дозоване навантаження.

Рекомендована література

основна: [1], [4];
допоміжна: [3], [4];
Інтернет-ресурс: [1]; [2];
міжнародна: [1], [2].

ЗМ 5. ПРОТИСТОЯННЯ ФІЗИЧНОМУ НАПАДУ НА ПРАЦІВНИКА НЕОЗБРОЄНОГО ЗЛОЧИНЦЯ

Тема № 8. Протистояння фізичному нападу на працівника незброєного злочинця.

Практичне заняття № 1.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Ознайомлення з кидковою технікою.
3. Больові прийоми.
4. Тренування захисних дій від ударів ногами
5. Вивчення захисних дій від ударів руками.
6. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
7. КСВ на килимі.
8. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 2.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування кидків.
5. Відпрацювання больових прийомів.
6. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 3.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування кидкової техніки.
5. Тренування захисних дій від захватів за руки, одягу, волосся.
6. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 4.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Відпрацювання кидкової техніки.
5. Тренування захисних дій від захватів за шию.
6. Тренування захисних дій від обхватів за тулуб.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 5.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування прийомів звалювання.
5. Тренування захисних дій від захватів та обхватів.
6. Тренування командних дій.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 6.

1. Тренування комплексу самостраховки.

2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування захисних дій від захватів за шию.
5. Тренування захисних дій від обхватів за тулуб.
6. Тренування кидкової техніки.
7. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Розвиток професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Межі застосування фізичної сили під час нападу на працівника неозброєного злочинця.
2. Тренування ударів руками і ногами;
3. Тренування ударів руками і ногами в русі;
4. Тренування ударів руками і ногами в русі; та в комбінаціях;
5. Тренування захисних дій при ударах руками і ногами;
6. Тренування кидкової техніки і техніки звалювання;
7. Тренування больових прийомів;
8. Тренування звільнення від обхватів, захватів.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника неозброєного злочинця.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника неозброєного злочинця.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника неозброєного злочинця.
4. Правила та техніка захисту від ударів руками і ногами.
5. Правила і техніка виконання кидків.
6. Правила і техніка виконання больових прийомів.
7. Правила і техніка виконання звільнення від захватів, обхватів.

Рекомендована література

основна: [1], [4], [5];

допоміжна: [3], [4];

Інтернет-ресурс: [1]; [3];

міжнародна: [1], [2].

Тема Комплексні заняття. Узагальнення та вдосконалення всіх пройдених тем.

Практичне заняття № 1.

1. Кросова підготовка.
2. Тренування бігу на короткі дистанції.
3. Тренування силових якостей на перекладині та брусах.
4. Тренування кидкової техніки (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
5. Звільнення від захватів з переду, ззаду.
6. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 2.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування кидкової техніки (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
5. Звільнення від захватів з переду, ззаду.
6. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 3.

1. Кросова підготовка
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Звільнення від захватів спереду, ззаду.
5. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
6. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 4.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування захисних дій від захватів за шию.
5. Тренування захисних дій від обхватів за тулуб.
6. Тренування кидкової техніки (стегно, передня та задня підніжка, підхват, «пістолет», «млин» тощо)
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 5.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування кидків.
5. Відпрацювання больових прийомів.
6. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 6.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування кидкової техніки.
5. Тренування захисних дій від захватів за руки, одягу, волосся.
6. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 7.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Відпрацювання кидкової техніки.
5. Тренування захисних дій від захватів за шию.
6. Тренування захисних дій від обхватів за тулуб.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 8.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування захисних дій від ударів ногами
3. Тренування захисних дій від ударів руками.
4. Тренування прийомів звалювання.
5. Тренування захисних дій від захватів та обхватів.
6. Тренування командних дій.
7. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 9.

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування пересування на місцевості.
3. Тренування прийомів звалювання.
4. Тренування захисних дій від захватів та обхватів.
5. Тренування командних дій.
6. Вправи на гнучкість.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах. Розвиток функціональних здібностей у нестандартних ситуаціях. Самостраховка. Способи звільнення від захватів правопорушника. Больові прийоми. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях. Способи звільнення від захватів правопорушника. Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладині та брусах;
3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості;
4. Тренування психофізіологічних здібностей в нестандартних ситуаціях;
5. Межі застосування фізичної сили під час нападу на працівника озброєного злочинця;
6. Тренування звільнень від захватів, обхватів;
7. Тренування ударів руками і ногами;
8. Тренування ударів руками і ногами в русі; та в комбінаціях;

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.
4. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку функціональних здібностей.
5. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання комплексу вправ «Самостраховки».
6. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ «Звільнення від захватів».
7. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання «Больових прийомів».
8. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання пересувань на місцевості.
9. Вимірювання пульсу до, під час та після навантаження.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [4];

допоміжна: [2], [4];

Інтернет-ресурс: [1]; [2];

міжнародна: [1], [2], [3]; .

ЗМ 6. ПРОТИСТОЯННЯ ФІЗИЧНОМУ НАПАДУ НА ПРАЦІВНИКА ОЗБРОЄНОГО ЗЛОЧИНЦЯ.

Тема № 9. Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця.

Практичне заняття № 1.

1. Ознайомлення захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю (ножем) на працівника.
2. Тренування захисних дій від прямого удару ножем.
3. Тренування захисних дій від удару ножа зверху.
4. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

Практичне заняття № 2,3.

1. Тренування захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.
2. Тренування захисних дій при нападі від бокового удару ножа.
3. Тренування захисних дій при нападі від удару ножа знизу.
4. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
5. Тренування комплексу самостраховки.

Практичне заняття № 4,5.

1. Тренування захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.
2. Тренування захисних дій при нападі від бокового удару ножа.

3. Тренування захисних дій при нападі від удару ножа знизу.
4. Тренування захисних дій від удару ножа навідріг.
5. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

Практичне заняття № 6.

Контрольні нормативи:

1. Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю.
2. Захисні дії при загрозі холодною зброєю.
3. Захисні дії при загрозі нападу озброєного злочинця
4. Комплексна вправа (100 м. підтягування (ч), згинання рук в упорі лежачи (д), 1000 м.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування захисту від ударів ножа зверху;
2. Тренування захисту від ударів ножа знизу;
3. Тренування захисту від ударів ножа навідріг;
4. Тренування захисту від бокового удару ножа;
5. Тренування захисту від ударів ножа знизу.
6. Тренування захисту від ударів ножа в русі.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця.

План індивідуально-консультаційної роботи

КК України ст.118, 124.

Рекомендована література

основна: [1], [3], [5];

допоміжна: [1], [3];

Інтернет-ресурс: [1]; [2];

міжнародна: [1], [2].

Тема Комплексні заняття.

Практичне заняття № 1,2,3.

1. Вправи для пересування на місцевості.
2. Тренування переكاتів на жорсткій поверхні.
3. Тренування захисних дій від ударів ногами.
4. Тренування захисних дій від ударів руками.
5. Тренування захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю.
6. Тренування захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю на працівника.
7. Тренування прийомів звалювання.
8. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

Практичні заняття № 4,5.

1. Прийоми самостраховки.
2. Больові прийоми.
3. Тренування звільнення від обхватів, захватів.
4. Тренування кидків.
5. Вправи на гнучкість.

Практичні заняття № 6,7.

1. Прийоми самостраховки.
2. Тренування звільнення від обхватів, захватів.
3. Тренування захисних дій при нападі з холодною зброєю.

4. Тренування борцівських прийомів.
5. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття № 8,9.

Виконання контрольних нормативів:

- 1.Комплекс захисних дій від ударів руками, ногами.
- 2.Комплекс захисних дій при нападі озброєного злочинця.
- 3.Комплексна вправа (1000м., підтягування, 100м.) (ч/ж).

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Узагальнення та вдосконалення пройдених тем. Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

Розвиток функціональних здібностей у нестандартних ситуаціях. Самостраховка. Способи звільнення від захватів правопорушника. Больові прийоми. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях. Больові прийоми. Протистояння фізичному нападу на працівника неозброєного та озброєного злочинця.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендуємо:

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладині та брусах
3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості;
4. Тренування комплексу самостраховки;
5. Тренування звільнення від захватів спереду та ззаду.
6. Тренування пересування на місцевості на різних рівнях.
7. Тренування больових та борцівських прийомів.
8. Тренування захисних дій від ударів ногами та руками;
9. Тренування захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю на працівника;

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника неозброєного та озброєного злочинця.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника неозброєного та озброєного злочинця.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника неозброєного і озброєного злочинця.
4. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку функціональних здібностей.
5. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання комплексу вправ самостраховки.
6. Правила виконання та техніка безпеки під час захисних дій неозброєного злочинця.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [5];

допоміжна: [1], [3];

Інтернет-ресурс: [3]; [4];

міжнародна: [1], [2].

ЗМ 7. ПРОТИСТОЯННЯ НАПАДУ НА ПРАЦІВНИКА В НЕСТАНДАРТНИХ СИТУАЦІЯХ

Тема 10. Протидія нападу на працівника в нестандартних ситуаціях.

Практичне заняття № 1,2.

- 1.Тренування захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю на працівника в нестандартних ситуаціях.
- 2.Тренування прийомів звалювання в нестандартних ситуаціях.
- 3.Тренування захисних дій від ударів руками в нестандартних ситуаціях.
4. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

Практичне заняття № 3,4.

1. Тренування захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю на працівника в нестандартних ситуаціях.
2. Тренування прийомів звільнення від захватів, обхватів в нестандартних ситуаціях.
3. Тренування захисних дій від ударів ногами в нестандартних ситуаціях.
4. Командні вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.

Практичне заняття № 5,6.

1. Тренування захисних дій при погрозі вогнепальної зброї в нестандартних ситуаціях.
2. Вдосконалення фізичних якостей.

Практичне заняття № 7.

1. Борцівські прийоми в нестандартних ситуаціях.
2. Тренування больових та задушливих прийомів.
3. Тренування звалювань та супроводжень.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Захисні дії при нападі декількох чоловік, темний час доби, при пораненнях, в холодну пору року, психологічний захист, декілька видів зброї, припинення конфлікту.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування борцівських прийомів в нестандартних ситуаціях.
2. Тренування комплексу захисних дій звільнення від захватів спереду, ззаду в нестандартних ситуаціях.
3. Тренування комплексу ударів руками, ногами та захисні дій від ударів ногами, руками в нестандартних ситуаціях.
4. Тренування больових та задушливих прийомів. Звалювання та супроводження в нестандартних ситуаціях.
5. Тренування захисних дій від погрози вогнепальною зброєю в нестандартних ситуаціях.
6. Тренування захисних дій від погрози холодної зброї в нестандартних ситуаціях.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника озброєного та неозброєного злочинця в нестандартних ситуаціях.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника озброєного та неозброєного злочинця в нестандартних ситуаціях.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника озброєного і неозброєного злочинця в нестандартних ситуаціях.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [4];

допоміжна: [1], [2];

Інтернет-ресурс: [3]; [4];

міжнародна: [1], [2].

Тема № 11. Проведення затримання і одягання кайданок.

Практичне заняття № 1, 2.

1. Вивчення прийомів затримання і одягання кайданок.
2. Тренування прийомів звалювання.
3. Вправи для розвитку сенсорних систем.

Практичне заняття № 3,4.

1. Тренування затримання і одягання кайданок.
2. Тренування особистого огляду.
3. Тренування больових та задушливих прийомів.
2. Тренування прийомів звалювання.
3. Тренування кидкової техніки.
4. Вправи для розвитку сенсорних систем.

Практичне заняття № 5,6.

1. Спаринги за правилами боксу.
2. Спаринги за правилами боротьби.
3. Тренування затримання і одягання кайданок.

4. Тренування особистого огляду.
5. Вправи для розвитку сенсорних систем.

Практичне заняття № 7,8.

1. Тренування затримання і одягання кайданок.
2. Тренування особистого огляду.
3. Вдосконалення кидкової техніки.
4. Вдосконалення захисту від погрози вогнепальної та холодної зброї.
5. Вправи для розвитку координаційних здібностей.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Для розвитку професійно важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах. Тренування та вдосконалення затримань правопорушника: при підході с переду; при підході с боку; при підході с заду. Проведення огляду з одяганням кайданок: на відкритій місцевості; біля стіни; на колінах.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Знати правила рукопашного бою, боротьби;
2. Знати ЗУ «Про національну поліцію» ст.ст.42-45.
3. Тренування особистого огляду на відкритій місцевості; біля стіни; на колінах.
4. Тренування одягання кайданок.
5. Тренування затримань правопорушника при підході с переду, с боку, з заду.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування затримань правопорушника.
2. Правові підстави проведення особистого огляду.
3. Правові підстави одягання кайданок.
4. Правила виконання та техніка безпеки при виконанні огляду.
5. Правила виконання та техніка безпеки при одяганні кайданок.
6. Правила виконання та техніка безпеки при виконанні затримань правопорушника.

Рекомендована література

основна: [1], [4];
допоміжна: [1], [2];
Інтернет-ресурс: [3];
міжнародна: [2], [4].

ЗМ 8. ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗАСОБІВ.

Тема № 12. Протистояння фізичному нападу на працівника озброєного злочинця з елементами несподіваності.

Практичне заняття № 1,2.

1. Розвиток психофізіологічних здібностей ігровим методом.
2. Моделювання ситуацій нападу на працівника озброєного і неозброєного.
3. Тренування прийомів затримання і одягання кайданок.
4. Вправи для розвитку сенсорних систем.
5. Вдосконалення захисту від нападу на працівника озброєного і неозброєного.

Практичне заняття № 3,4.

1. Розвиток фізичних якостей.
2. Тренування кидкової техніки в комбінаціях.
3. Тренування комплексу захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця з елементами несподіваності.
4. Тренування прийомів звалювання.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Для розвитку професійно важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах. Моделювання ситуацій протидії нападу на працівника озброєного злочинця з елементами несподіваності.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендовано:

1. Тренування захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю при підході з переду, з боку, с заду, на різних дистанціях з елементами несподіваності.
2. Тренування захисних дій при погрозі холодної зброї з елементами несподіваності.

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця вогнепальною зброєю.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця холодною зброєю.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника озброєного злочинця вогнепальною і холодною зброєю.

План індивідуально-консультаційної роботи

Закон України «Національна поліція України» ст. 42-45

Рекомендована література

основна: [1], [4], [5], ;

допоміжна: [1], [2];

Інтернет-ресурс: [3];

міжнародна: [2], [4] .

Комплексні заняття

Практичне заняття № 1,2,3.

1. Тренування захисних дій при погрозі вогнепальної зброї.
2. Тренування захисних дій при захватах і обхватах.
3. Командні дії в екстремальних ситуаціях.

Практичне заняття № 4,5,6.

1. Тренування захисних дій при погрозі холодною зброєю в екстремальних ситуаціях.
2. Тренування захисних дій від ударів руками і ногами.
3. Пересування на місцевості з подоланням перешкод.

Практичне заняття № 6,7,8.

1. Тренування кидків.
2. Тренування больових прийомів.
3. Проведення затримання.
4. Одягання кайданок.
5. Тренування силових якостей.

Практичне заняття № 9,10,11.

Контрольні нормативи:

1. Комплекс захисних дій при нападі незброєного злочинця та з елементами несподіваності;
2. Комплекс захисних дій при нападі озброєного злочинця та з елементами несподіваності;
3. Особистий огляд. Комплекс затримання з одяганням кайданок.
4. Комплексна вправа (100м., підтягування на перекладині (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж), 1000м.)

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

Узагальнення та вдосконалення пройдених тем. Полягає у розвитку професійно-важливих умінь та навичок необхідних для виконання службових завдань в ускладнених та екстремальних умовах.

Розвиток функціональних здібностей у нестандартних ситуаціях. Самостраховка. Способи звільнення від захватів правопорушника. Больові прийоми. Розвиток психофізіологічних здібностей у нестандартних ситуаціях. Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях. Больові прийоми. Протистояння фізичному нападу на працівника незброєного та озброєного злочинця.

З метою досягнення запланованих результатів навчання рекомендуємо:

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладині та брусах
3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості;
4. Тренування комплексу самостраховки;

5. Тренування звільнення від захватів спереду та ззаду.
6. Тренування пересування на місцевості на різних рівнях.
7. Тренування больових та борцівських прийомів.
8. Тренування захисних дій від ударів ногами та руками;
9. Тренування захисних дій при нападі злочинця з холодною зброєю на працівника;

Перелік питань до самоконтролю:

1. Правові підстави застосування фізичної сили під час протистояння нападу на працівника неозброєного та озброєного злочинця.
2. Дозволені та заборонені прийоми фізичного впливу під час протистояння нападу на працівника неозброєного та озброєного злочинця.
3. Перевищення меж необхідної самооборони під час протистояння нападу на працівника неозброєного і озброєного злочинця.
4. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання вправ для розвитку функціональних здібностей.
5. Правила виконання та техніка безпеки під час виконання комплексу вправ самостраховки.
6. Правила виконання та техніка безпеки під час захисних дій неозброєного злочинця.

Рекомендована література

основна: [1], [2], [5];

допоміжна: [1], [3];

Інтернет-ресурс: [3]; [4];

міжнародна: [1], [2], [4].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка» здійснюється за 100-бальною шкалою.

Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за поточну успішність складає 50 балів і за диференційований залік чи екзамен – 50 балів.

Самостійна робота проходить у вигляді додаткових занять з різних видів спорту, а також відпрацьовуються вправи для розвитку певних фізичних якостей і рухових навичок. Виконання самостійної роботи здійснюється у формі «Щоденника самоконтролю», в якому міститься інформація самостійних занять, з визначенням ваги, зросту, індексу маси тіла, поставлених і досягнених цілей, навантаження, змісту занять, кількості серій, часу виконання, з обов'язковим зазначенням пульсу до навантаження, під час навантаження та після навантаження.

Індивідуальна робота.

Індивідуальні завдання направлені на поглиблене узагальнення та закріплення знань. До них відноситься реферати, відвідування спортивних секцій, виступи на змаганнях. Виконуються вони під керівництвом викладача за напрямком. Розраховані 1-2 години на семестр.

Розподіл балів з навчальної дисципліни «Спеціальна функціональна підготовка»

Денна та заочна форма навчання

1 семестр

Модулі	Модуль 1 – 100 балів				Контрольний захід №1-4 (К.3.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	100 балів						
Теми	T1	T2	T3	Комплексні заняття	К.3. 1	50	100
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10		

Теми	T1	T2	T3	Комплексні заняття	К.З. 2
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10
Теми	T1	T2	T3	Комплексні заняття	К.З. 3
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10
Теми	T1	T2	T3	Комплексні заняття	К.З. 4
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять				
Індивідуальна робота	10				
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE					

2 семестр

Модулі	Модуль 2 – 100 балів					Контрольний захід №1-4 (К.З.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №2	100 балів							
Теми	T4	T5	T6	T7	Компл. зан.	К.З. 1	50	100
Оцінка за виконання контрольного нормативу						10		
Теми	T4	T5	T6	T7	Компл. зан.	К.З. 2		
Оцінка за виконання контрольного нормативу						10		
Теми	T4	T5	T6	T7	Компл. зан.	К.З. 3		
Оцінка за виконання контрольного нормативу						10		
Теми	T4	T5	T6	T7	Компл. зан.	К.З. 4		
Оцінка за виконання контрольного нормативу						10		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять							
Індивідуальна робота	10							
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE								

3 семестр

Модулі	Модуль 3 – 100 балів			Контрольний захід №1-4 (К.З.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №3	100 балів					
Теми	T8	Компл. зан.	T9	К.З. 1	50	100

Оцінка за виконання контрольного нормативу				10	
Теми	T8	Компл. зан.	T9	К.3. 2	
Оцінка за виконання контрольного нормативу				10	
Теми	T8	Компл. зан.	T9	К.3. 3	
Оцінка за виконання контрольного нормативу				10	
Теми	T8	Компл. зан.	T9	К.3. 4	
Оцінка за виконання контрольного нормативу				10	
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять				
Індивідуальна робота	10				
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE					

4 семестр

Модулі	Модуль 1 – 100 балів				Контрольний захід №1-4 (К.3.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	100 балів						
Теми	T10	T11	T12	Комплексні заняття	К.3. 1	50	100
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10		
Теми	T10	T11	T12	Комплексні заняття	К.3. 2		
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10		
Теми	T10	T11	T12	Комплексні заняття	К.3. 3		
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10		
Теми	T10	T11	T12	Комплексні заняття	К.3. 4		
Оцінка за виконання контрольного нормативу					10		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять						
Індивідуальна робота	10						
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE							

Контрольні нормативи

№ п/п	Найменування вправи
I семестр	
1	Біг 100м., (ч/ж)
2	Підтягування (ч), згинання і розгинання рук в упорі лежачі.
3	Тест Купера
4	Комплекс самостраховки
II семестр	
1	Комплексна вправа (100м., підтягування на перекладині (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж), 1000м.)
2	Звільнення від захватів, обхватів
3	Кидкова техніка
4	Підйом переворотом на перекладині (ч)
4а	Комплексно-координаційна вправа (ж)
III семестр	
1	Захисні дії при загрозі холодною зброєю
2	Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю
3	Захисні дії при загрозі нападу неозброєного злочинця
4	Комплексна вправа (1000м., підтягування, 100м.) (ч/ж).
IV семестр	
1	Комплекс захисних дій при нападі неозброєного злочинця з елементами несподіваності.
2	Комплекс захисних дій при нападі озброєного, злочинця з елементами несподіваності.
3	Особистий огляд. Комплекс затримання з одяганням кайданок.
4	Комплексна вправа (100м., підтягування на перекладині (ч), згинання розгинання рук в упорі лежачі (ж), 1000м.)

Таблиця 2.

Таблиця переведення нормативів у шкалу національної оцінки

№ п/п	Найменування вправи	Національна шкала			
		10	7	5	2
1.	Біг 100м., (ч/ж)	13,3/14,7 с.	13,8/15,5 с.	14,3/16,5 с.	
2.	Підтягування (ч)	15	13	11	
3.	Згинання розгинання рук в упорі лежачі	22/50 разів	19/45 разів	17/40 разів	
4.	Біг 1000 м.	3,20/4,06 с.	3,35/4,25 с.	3,45/4,45 с.	
5.	Тест Купера (біг 12 хв.)	3000/2800 м.	2790/2500 м.	2490/2200 м.	
6.	Комплекс вправ (1000 м., підтягування, 100 м.) (ч/ж).	105 балів	94 бали	75 балів	
7.	КСВ на підлозі (ч/ж) (5 хв.)	5 к./4 к.	4 к./3к.	3 к./2 к.	
8.	Підйом силою на перекладині (ч)	5	4	3	
9.	Вис на перекладині (ж)	42	40	36	
10.	Підйом переворотом на перекладині	5	4	3	
11.	Ривок гирі 16 кг. (чол.)/ 8 кг. (ж)	25x25	20x20	10x10	
12.	Кут 90 градусів	15 сек.	10 сек.	5 сек.	
13.	Стрибки через скакалку за 35 сек. (ч/ж)	84/94 разів	82/92 разів	80/90 разів	
14.	Вправа на гнучкість см. (ч/ж)	+14/17	+11/13	+7/9	
15.	Стрибки в довжину см. (ч/ж)	250/210	240/195	230/180	
16.	Комплексно-атлетична вправа на перекладині (ч).	5 серій	4 серії	3 серії	
17.	Комплексно-координаційна вправа (ж).	100 разів	95 разів	85 разів	
18.	Біг 3000 м. (сек.)	12.20 сек.	12.50 сек.	13.20 сек.	
19.	Біг 2000 м. (ж.)	9.40 сек.	10.30 сек.	11.20 сек.	

Нарахування балів за виконання комплексних вправ

Бали	Для юнаків					Для дівчата				
	Підтягування	Біг на 100 м.	Біг на 1 км.	Комплексно-атлетична вправа	Згин. і розгин. рук в упорі на брусах	Комплексно-силова вправа	Біг на 100 м.	Біг на 1 км.	Човниковий біг 10x10 м.	Бали
50	30	12,3	3,00	10	33	54	13,2	3,30	25,0	50
49	29	12,4	3,02	-	32	52	13,4	3,33	25,2	49
48	28	12,5	3,04	9	31	50	13,5	3,36	25,4	48
47	27	12,6	3,06	-	30	49	13,6	3,39	25,6	47
46	26	12,7	3,08	8	29	48	13,7	3,42	25,8	46
45	25	12,8	3,10	-	28	47	13,8	3,45	26,0	45
44	24	12,9	3,11	-	27	46	13,9	3,47	26,2	44
43	23	13,0	3,12	7	26	45	14,0	3,49	26,4	43
42	22	13,1	3,13	-	25	44	14,1	3,51	26,6	42
41	21	13,2	3,14	-	24	43	14,2	3,53	26,8	41
40	20	13,3	3,15	6	23	42	14,3	3,55	27,0	40
39	19	13,4	3,16	-	22	41	14,4	3,57	27,2	39
38	18	13,5	3,17	-	21	40	14,5	3,59	27,4	38
37	17	13,6	3,18	-	20	39	14,6	4,01	27,6	37
36	16	13,7	3,19	-	19	38	14,7	4,03	27,8	36
35	15	13,8	3,20	5	18	37	14,8	4,06	28,0	35
34	-	13,9	3,23	-	-	36	14,9	4,09	28,2	34
33	14	14,0	3,26	-	17	35	15,0	4,12	28,4	33
32	-	14,1	3,29	-	-	34	15,1	4,15	28,8	32
31	13	14,2	3,32	-	16	33	15,2	4,19	29,2	31
30	-	14,3	3,35	4	-	32	15,3	4,23	29,6	30
29	12	14,4	3,38	-	15	31	15,4	4,27	30,0	29
28	-	14,5	3,41	-	-	30	15,6	4,31	30,4	28
27	11	14,6	3,44	-	14	29	15,8	4,35	30,8	27
26	-	14,7	3,47	-	-	28	16,0	4,40	31,2	26
25	10	14,8	3,50	3	13	27	16,2	4,45	31,6	25
24	-	14,9	3,53	-	-	26	16,4	4,50	32,0	24
23	9	15,0	3,56	-	12	25	16,6	4,55	32,4	23
22	-	15,1	3,59	-	-	24	16,8	5,00	32,8	22
21	8	15,2	4,02	-	11	23	17,0	5,07	33,2	21
20	-	15,3	4,05	2	-	22	17,2	5,15	33,6	20
19	7	15,4	4,10	-	10	21	17,4	5,21	34,0	19
18	-	15,5	4,15	-	-	20	17,6	5,28	34,4	18
17	6	15,6	4,19	-	9	19	17,8	5,35	34,8	17
16	-	15,8	4,23	-	-	18	18,0	5,42	35,2	16
15	-	16,0	4,27	1	8	17	18,3	5,49	35,6	15
14	5	16,2	4,31	-	-	16	18,6	5,56	36,0	14
13	-	16,4	4,35	-	7	15	19,0	6,06	36,4	13
12	-	16,6	4,45	-	-	14	19,2	6,10	36,8	12
11	4	16,8	4,55	-	6	13	19,4	6,20	37,2	11
10	-	17,0	5,05	-	-	12	19,6	6,30	37,6	10
9	-	17,2	5,15	-	5	11	19,8	6,40	38,0	9
8	3	17,5	5,25	-	-	10	20,0	6,50	38,4	8
7	-	17,8	5,35	-	4	9	20,2	7,00	38,8	7
6	-	18,1	5,45	-	-	8	20,4	7,10	39,2	6

Кількість балів	Критерії оцінювання вправ при виконанні прийомів рукопашного бою: тестування виконання рухових навичок
10	Високий рівень.
7	Середній рівень
5	Початковий рівень

Самостраховка.

Початковий - середній рівні. Вправа виконується протягом 1 хвилини в комплексі з партнером, який емітує перешкоди на м'якій поверхні. (В процесі виконання звертається увага на якість виконання техніки).

Високий рівень. Вправа виконується з утриманням в одній руці макета пістолета, протягом 1 хвилини в комплексі з партнером, який емітує перешкоди на жорсткій поверхні.

Вправи виконуються після комплексно силового навантаження.

Техніка звалювання.

Початковий рівень - Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання з партнером, який під час виконання вправи не чинить опору. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки. Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

Середній рівень - Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання виконавець виконує з зав'язаними очима, як лівою так і правою рукою з виходом на больове утримання або задушливий. Партнер, під час виконання вправи не здійснює опору. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки, руки виконавця знаходяться на плечах партнера.

Високий рівень – Одиночне виконання кидкової техніки та техніки звалювання з партнером, який під час виконання вправи по можливості виконує звільнення від захвату. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Під час виконання вправи може перейти з однієї техніки на більш прийнятну тільки без втрати темпу виконання вправи.

Звільнення від захвату.

Початковий рівень - Виконання прийомів звільнення. (Захвати нападника обумовлюються, але якщо захват однією рукою то він може проводитись як лівою так і правою рукою) Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Початковий рівень здається тільки в якості оцінювання знань техніки. на кожний захват, виконавець повинен засвоїти, що найменше три варіанти звільнення.

Середній рівень - Одиночне виконання техніки звільнення від захвату виконавець виконує з зав'язаними очима, з виходом на больове утримання або задушливий. Захват з виконавцем не обумовлюється. Партнер, під час виконання вправи не здійснює опору. Партнери стоять обличчям один до одного, на відстані витягнутої руки.

Високий рівень – (Контратакуючі протизахватні дії). Вправа виконується з елементами несподіваності. Захват з виконавцем не обумовлюється. Якщо виконавець при звільненні від захвату здійснює помилку, то атакуючий може продовжити дії за попередньою домовленістю з викладачем ударною, або кидковою технікою. Не виключно, що під час виконання вправи, атакуючий може перейти з однієї техніки на більш прийнятну тільки без втрати темпу виконання вправи.

Захист від ударів руками.

Початковий рівень - Одиночне виконання захисних дій. (Обумовлені удари можуть наноситись як лівою так і правою рукою). Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки, на кожний удар рукою виконавець повинен засвоїти щонайменше три варіанти захисту.

Середній рівень - Виконання захисту від ударів руками з елементами несподіваності. (Виконавець стоїть на ближній дистанції, спиною до партнера, не знає якою рукою, та який удар буде наносити нападник).

Високий рівень – Наноситься серія ударів руками з елементами несподіваності, на ближній дистанції.

Захист від ударів ногами.

Початковий рівень - Одиночне виконання захисних дій. (Обумовлені удари можуть наноситись як лівою так і правою ногою) Партнери стоять обличчям один до одного на середній дистанції. Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки на кожний удар ногою виконавець повинен засвоїти щонайменше три варіанти захисту.

Середній рівень - Виконання прийомів рукопашного бою з елементами несподіваності. (Виконавець стоїть на відповідній дистанції, спиною до партнера, не знає якою ногою, та який удар буде наносити нападник.)

Високий рівень – Виконавець при виконанні знаходиться при обмежених фізичних можливостях, (захисні дії виконуються правою, або лівою рукою, сидячи на стільці, знаходячись у нижньому рівні. Виконання захисних дій зараховується тільки в тому випадку, якщо дотримані всі необхідні вимоги.) Проти виконавця наноситься серія ударів ногами з елементами несподіваності, на відповідній дистанції. При скороченні дистанції виконавцем, та його пасивності що до захисних дій, атакуючий може продовжити атаку руками, якщо при цьому склалася відповідна дистанція.

Захист від погрози ножем, ударів ножем, та обеззброєння.

Початковий рівень – Удари ножем попередньо обумовлюються, але він може проводитись як лівою так і правою рукою. Виконавець повинен виконувати щонайменше три варіанти захисту, або обеззброєння від кожного удару. Партнери стоять обличчям один до одного на відстані витягнутої руки. На цьому рівні також оцінюється навички виконавця виконувати блокування, вибивання, виривання холодної зброї та, захист від погрози ножем до шиї з переду, з заду, до грудей. На цьому рівні також оцінюється навички виконавця виконувати блокування, вибивання, виривання холодної зброї.

Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

Середній рівень - Одиночне виконання техніки захисту, або обеззброєння від ударів ножем з елементами несподіваності на ближній відстані. Удари ножем наносяться як лівою так і правою рукою.

Високий рівень – Вправа виконується з елементами несподіваності на ближній відстані. Удари ножем наносяться, як лівою так і правою рукою. При відсутності контролю за зброєю з боку виконавця асистент може перейти до виконання іншого удару не втрачаючи темпу виконання вправи.

Захист від погрози вогнепальною зброєю, та обеззброєння.

Початковий рівень - Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується без елементів несподіваності. На цьому рівні оцінюється вміння навичок вибивання, виривання та блокування зброї.

Середній рівень - Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується з елементами несподіваності. На цьому рівні оцінюється вміння вибивання, виривання та блокування зброї.

Високий рівень - Обеззброєння злочинця при погрозі спереду, ззаду, збоку. Вправа виконується з елементами несподіваності. Після команди „прийом”, нападник може почати вправу зі спроби дістати зброю, при цьому виконавець повинен встигнути своєчасно та вірно на це відреагувати, обеззброївши злочинця.

Проведення затримання і поверхневого огляду.

Початковий рівень – Проведення затримання з переводом на больове утримання. Початковий рівень здається в якості оцінювання знань техніки.

Високий рівень - Проведення затримання і одягання кайданок. Затримання проводиться на швидкість з регламентом часу.

Прийом вважається не зарахованим:

- а). якщо прийом виконаний технічно неправильно;
- б). якщо пройшла атака рукою чи ногою;
- в). якщо при обеззброєнні ніж, або пістолет пройшли вздовж тіла виконавця;
- г). при відсутності відходу з лінії пострілу при обеззброєнні від погрози вогнепальною зброєю;

- д). в разі падіння з партнером, або без нього під час виконання прийому;
- е). якщо допущено дві грубі помилки.

Оцінка «відмінно» виконання одного прийому ставиться:

- якщо прийом виконаний швидко і точно.

Оцінка «добре» виконання одного прийому ставиться:

- якщо прийом виконаний в середньому темпі або зроблена одна помилка.

Оцінка «задовільно» виконання одного прийому ставиться:

- якщо прийом виконаний повільно або допущено дві помилки.

Оцінка «незадовільно» виконання одного прийому ставиться:

- якщо прийом не виконаний або припущено більше 2 помилок.

Помилками треба вважати:

Грубі помилки:

- не виведення із рівноваги;
- відсутність контролю над зброєю при проведенні прийому;
- відсутність відходу з лінії атаки, або відходу в безпечну зону;
- зброя пройшла по тілу виконавця, зброя перетнула силует виконавця;

помилки:

- повільне проведення прийому;
- проведення прийому з зупинками без єдності;
- втрата рівноваги;
- невиконання будь-якого елемента прийому, що описаний в програмі рукопашного бою;
- неправильно підібрана дистанція;
- неправильно проведене відбирання зброї;
- відсутній контроль за зброєю.
- несвоєчасно виконаний прийом;
- втрата контролю над нападником;
- одягання кайданок без больового утримання.

Індивідуальна оцінка за володіння прийомами рукопашного бою

визначається:

«Відмінно» – якщо чотири прийоми виконано «відмінно» а один «добре».

«Добре» – якщо один прийом «задовільно», а решта на «відмінно» та «добре».

«Задовільно» – якщо всі прийоми виконано «задовільно» або чотири виконано на оцінки не нижче «добре» і один «незадовільно».

Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

Написати реферати та вивчити Закони України:

КК України ст.36 Необхідна оборона, ст.37 Уявна оборона, ст. 39 Крайня необхідність

КК України ст.118 Умисне вбивство при перевищенні меж необхідної оборони 124. Умисне заподіяння тяжких тілесних ушкоджень у разі перевищення меж необхідної оборони.

Закон України «Національна поліція України» ст. 42 Поліцейські заходи примусу, с. 43 Порядок застосування поліцейських заходів примусу, ст. 44 Застосування фізичної сили, ст.45 Застосування спеціальних засобів, ст. 46 Застосування вогнепальної зброї.

Ведення щоденнику самоконтролю, в ньому описати мету, навантаження, кількість серій, дистанцію, контроль пульсу до навантаження, під час навантаження, після навантаження, визначити та контролювати індекс маси тіла, тренування в спортивних секціях, виступи у змаганнях.

Кількість балів	Критерії оцінювання
10	Послідовність, логічність написання реферату, тренування в секціях, щоденник самоконтролю, участь у змаганнях різного рівня.
5	Послідовність, логічність написання реферату, без тренування в секціях і виступів у змаганнях.
0	Не написано реферат, не тренується самостійно, не веде щоденник самоконтролю, не займається в секціях, не виступає на змаганнях.

Підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного контролю (від 0 до 50 балів) та диференційованого заліку або екзамену (від 0 до 50 балів). Критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти підсумкового оцінювання є отримання не менше 25 балів за поточний контроль та 25 балів за підсумковий контроль у формі диференційованого заліку або екзамену.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Таблиця відповідності результатів контролю знань за різними шкалами й критеріями оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ Диференційований залік	Залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
80-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
70-79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60-69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно	
50-59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано

		складання семестрового контролю	навчального матеріалу			
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

5. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

- диференційований залік, екзамен;
- контрольні нормативи;
- реферати;
- індивідуальні та групові завдання (тренування в секціях, щоденник самоконтролю, участь у змаганнях різного рівня)

6. ФОРМИ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма підсумкового контролю – диф. залік – 1,3 семестр; екзамен – 2,4 семестр.

Перелік питань для поточного та семестрового контролю знань

№ п/п	Найменування вправи
1.	Біг 100м., (ч/ж)
2.	Підтягування (ч), віджимання від підлоги (д).
3.	Біг 1000 м.
4.	Тест Купера/ ИГСТ
5.	КСВ на підлозі
6.	Піднімання тулуба із положення лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ч. за 1хв., ж за 30с.)
7.	Стрибки через скакалку за 35 сек. (ч/ж)
8.	Стрибок у довжину з місця
9.	Підйом переворотом на перекладині
10.	Вихід силою на перекладині
11.	Ривок гирі
12.	Тест на гнучкість
13.	Комплекс вправ (1000 м., підтягування, 100 м.) (ч/ж)
14.	Комплексно-атлетична вправа на перекладині (ч)
15.	Комплексно-силова вправа на підлозі (ч/ж)
16.	Комплексно координаційна вправа (ж)
17.	Біг 3000 м. (ч)
18.	Біг 2000 м. (ж)
19.	Комплекс самостраховки
20.	Пересування на місцевості в нестандартних ситуаціях
20.	Комплекс захисних дій від ударів руками
21.	Комплекс захисних дій від ударів ногами
22.	Борцівські прийоми, больові
23.	Комплекс захисних дій звільнення від захватів, обхватів
24.	Комплекс захисних дій від нападу з холодною зброєю (ніж)
25.	Комплекс захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю
26.	Комплекс самостраховки з утриманням зброї
27.	Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця.
28.	Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця з елементами несподіваності

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

7.1. Основна

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р.Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
2. Ануфрієв М.І. Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Навч. Посібник.-Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. В., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підруч. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.;
4. Дідковський В. А. , Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В.Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОРМ Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібн. – Київ: — Освіта України, 2008. – 256 с.;
6. Кисленко Д.П. Теоретичні основи професійної підготовки майбутніх фахівців охоронної діяльності: навч. посіб.- Київ: - Освіта України, 2018. -181 с.

7.2. Допоміжна

1. Буток О.В., Малишев О.В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка, випуск 129, том III, серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт, сторінка 42-45, Чернігів 2015 р.
2. Буток О.В., Лаврентьев О.М., Сокіл О.А. Рухова активність запорука здорового способу життя. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 4(85)17 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 65-68.
3. Горбачовський В.Я. Тактика дій працівників ОВС в екстремальних ситуаціях та правові основи застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і вогнепальної зброї / В.Я. Горбачовський, А.Г. Сучаво. – Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2001. – 24 с. – (посібник).
4. Лаврентьев О.М. Формування функціональної підготовленості працівників оперативних підрозділів правоохоронних органів України / Лаврентьев О.М. // за редакцією проф. С.С. Єрмакова [Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту]. – Харків: ХГАДИ, 2009. - № 12. – С 113-116.
5. Лаврентьев О.М., Сергієнко Ю.П.,Буток О.В., Сокіл О.А. Проблеми фізичної підготовленості кандидатів до вступу ВНЗ правоохоронних органів України (на прикладі податкової міліції). Науковий Часопис серія 11. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 2(108)19– Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 100-105.

7.3. Міжнародні видання

1. Kuzmin A.A. Kettlebell Sport: Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, - 2003. – 60 p.
2. Martyka Anna. Czas wolny dzieci we wspolczesnych polskich miastach / A. Martyka// Wydzial Architektury, Politechnika Krakowska – 2012 – S. 105-120.
3. Hainer V., Toplak H., Mitrakou A. Treatment modalities of obesity: What fits whom//Diabetes Care. – 2008. – Vol. 31 (suppl. 2). – S269-277.

7.4. Інформаційні ресурси

1. Офіційний портал Верховної Ради України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>
2. Офіційний сайт Президента України URL: <http://www.president.gov.ua/>
3. Офіційний портал Верховної Ради України URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/>
4. Урядовий портал (КМУ) URL: <http://www.kmu.gov.ua/>

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри правоохоронної діяльності

Протокол від ____ _____ 2021 р. № ____

Укладач (і):

Гришук В.Л. Буток О.В.

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни (протягом 5 років після затвердження або до затвердження освітньої програми)

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта ОП
2018-2019 н.р.	31.08.2018 р.	№ 1		
2020-2021 н.р.	15.04.2021 р.	№ 3		

РЕЦЕНЗІЯ

на робочу програму навчальної дисципліни з курсу «Спеціальна функціональна підготовка» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського рівня), денної та заочної форми навчання, галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність», освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність», статус дисципліни: обов'язкова

Навчальна дисципліна «Спеціальна функціональна підготовка» є одним із основних предметів, і займає значне місце у системі професійного навчання здобувачів вищої освіти, складена у відповідності до вимог, з дотриманням принципів науковості, систематичності і послідовності.

Зміст робочої програми обов'язкової навчальної дисципліни розкриває практичні рекомендації відносно напрацювання, розвитку і вдосконалення фізичних та психофізіологічних здібностей, важливих умінь та навичок необхідних для формування професійних якостей.

Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни складається з: опису навчальної дисципліни, переліку компетентностей, результатів навчання, пререквізитів та постреквізитів вивчення дисципліни, мети, завдань, структури, змісту навчальної дисципліни за змістовими модулями, вказані критерії та засоби оцінювання, форми та перелік питань до поточного та підсумкового контролю, рекомендованої літератури.

Курс денної форми навчання складає 360 годин, з яких: 180 практичних годин, 6 годин індивідуально-консультаційної роботи, 174 годин самостійна робота. Курс заочної форми навчання складає 360 годин, з яких: 24 практичні години, 8 годин індивідуально-консультаційної роботи, 328 годин самостійна робота. Програма розрахована на 2 роки навчання. Форма семестрового контролю: 1,3 семестр – залік, 2,4 семестр – екзамен.

Дана програма навчальної дисципліни є досить актуальною для підготовки здобувачів вищої освіти і рекомендується до використання при проведенні практичних занять зі студентами.

Доцент кафедри правоохоронної діяльності, кандидат педагогічних наук



Сергій БАДЬОРА

РЕЦЕНЗІЯ

на робочу програму навчальної дисципліни з курсу «Спеціальна функціональна підготовка» для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського рівня), денної та заочної форми навчання, галузь знань 26 «Цивільна безпека», спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність», освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність», статус дисципліни: обов'язкова

Навчальна дисципліна з курсу «Спеціальна функціональна підготовка» спрямована на розвиток фізичних якостей і формує у здобувачів вищої освіти фізичну і психічну готовність до ефективних дій в екстремальних ситуаціях, в майбутньому пов'язаних із службовою необхідністю. Якісна підготовка майбутніх працівників правоохоронних органів потребує систематичних та планомірних занять протягом усього періоду навчання,

Зміст даної робочої програми навчальної дисципліни розкриває практичні рекомендації відносно напрацювання, розвитку і вдосконалення фізичних та психофізіологічних здібностей, важливих умінь та навичок необхідних для формування професійних якостей.

Автори Гришук В.Л. і Буток О.В. у робочій програмі розкривають практичні основи, принципи та методи ефективної підготовки здобувачів вищої освіти.

При складанні робочої програми збережені педагогічні принципи свідомості та активності, систематичності та послідовності навчання, наочності та доступності. Робоча програма навчальної дисципліни складається з опису навчальної дисципліни, мети, завдань, вказаний перелік компетентностей, послідовно описані практичні заняття, критерії оцінювання, та рекомендована література.

Курс денної форми навчання складає 360 годин, з яких: 180 практичних годин, 6 годин індивідуально-консультаційної роботи, 174 годин самостійна робота. Курс заочної форми навчання складає 360 годин, з яких: 24 практичні години, 8 годин індивідуально-консультаційної роботи, 328 годин самостійна робота. Програма розрахована на 2 роки навчання. Форма семестрового контролю: 1,3 семестр – залік, 2,4 семестр – екзамен.

В цілому робоча програма відповідає навчально-методичним вимогам заслуговує на впровадження у навчальний процес.

Доцент кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я, кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент,
майстер спорту



Олександр ЛАВРЕНТЬЄВ