

ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ФАКУЛЬТЕТ №3

КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ДОМЕДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Галузь знань 26 Цивільна безпека

Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Освітньо-професійна програма Правоохоронна діяльність (поліцейські)

Шифр за ОПП: ОК 25

Мова навчання: українська

Розробник:

ГАЛІМСЬКИЙ Володимир, доцент викладач
кафедри спеціальної фізичної та домедичної
підготовки факультету №3 ДонДУВС
к.н. фіз. вих. та спорту, доцент

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри спеціальної
фізичної та домедичної підготовки факультету №3 ДонДУВС
Протокол № 15 від «03» серпня 2023 року

Завідувач кафедри



Ігор ШОСТАК

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо-професійної програми
Правоохоронна діяльність (поліцейські)
«03» серпня 2023 року

Гарант ОПП _____



Ольга МЕРДОВА

**Лист оновлення та перезатвердження
робочої програми навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача

1. ВСТУП

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Рік підготовки:	1-3-й	1-3-й
Семестр:	1-5-й	1-5-й
Кількість кредитів ЄКТС / годин	8 / 240	
Модулів:	5	
Змістових модулів:	9	
Лекції:		
Семінарські:		
Практичні:	170 годин	26 годин
Самостійна робота:	70 годин	214 годин
Індивідуальні завдання (курсова робота):	не передбачено	
Підсумковий семестровий контроль:	залік, екзамен	
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:	2,4:1	1:8

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: підготовка висококваліфікованих фахівців та фахівчинь правоохоронної діяльності для реалізації завдань Національної поліції України з високим рівнем всебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати оперативно-службові завдання, стійко переносити нервово-психологічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності, при цьому досконало володіючи прийомами фізичного впливу та навичками самозахисту.

Завдання: формування всебічно розвиненої особи, здатної реалізовувати заходи щодо збереження здоров'я і підтримання належної фізичної форми із використанням сучасних способів, описаних у різних джерелах; оптимізація

фізичного та психічного стану майбутніх поліцейських; оволодіння здобувачами та здобувачками вищої освіти навичками застосування заходів поліцейського примусу з метою застосування їх у практичних ситуаціях; виховання практичної готовності діяти самостійно, а також у команді колег у типових та екстремальних ситуаціях в умовах застосування фізичного впливу, спеціальних засобів при виконанні завдань Національної поліції України.

1.3. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна є вихідною. Компетентності сформовані під час її вивчення в подальшому будуть використовуватися під час опанування таких навчальних дисциплін, як: «Тактико-спеціальна підготовка».

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

	ПРН12	ПРН13	ПРН15	ПРН16	ПРН18	ПРН22	ПРН25
знати правові підстави застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів при затриманні правопорушника		+					
знати засади регулювання фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ, спеціальних прийомів та дій за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки	+						
вміти впевнено і кваліфіковано виконувати вправи, прийоми та контрольні нормативи із спеціальної та загальної фізичної підготовки, передбачені навчальною програмою відповідно до наказу Міністерства внутрішніх справ від 26.01.2016 № 50 «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України»	+			+	+		+
проводити індивідуальні та групові фізичні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму з метою підтримання фізичної форми правоохоронця			+				
бути готовим до застосування заходів фізичного впливу для затримання осіб, які	+	+	+	+	+	+	+

порушують публічний порядок, або погрожують особистій безпеці громадян									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лекції	семинар.	практичн.	сам. раб		лекції	семинар.	практичн.	сам. раб
1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	15
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка										
Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки	2			2						
Тема 2. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей	16			12	4					
Разом за змістовим модулем 1	18			14	4					
Змістовий модуль 2. Спеціальна фізична підготовка										
Тема 3. Гімнастика з елементами акробатики	16			12	4					
Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи <i>Модульна контрольна робота</i>	18			14	4					
Разом за змістовим модулем 2	34			26	8					
Модуль 2										
Змістовий модуль 3. Спеціальна фізична підготовка										
Тема 5. Техніка	26			20	6					

виконання основних кидків										
Тема 6. Техніка виконання ударів руками	14			10	4					
Тема 7. Техніка виконання ударів ногами	10			6	4					
Разом за змістовим модулем 3	50			36	14					
Змістовий модуль 4. Загальна фізична підготовка										
Тема 8. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей <i>Модульна контрольна робота</i>	18			14	4					
Разом за змістовим модулем 4	18			14	4					
Усього за 1 курс	120			90	30					
Модуль 3										
Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка										
Тема 9. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей	14			10	4					
Разом за змістовим модулем 5	14			10	4					
Змістовий модуль 6. Спеціальна фізична підготовка										
Тема 10. Способи затримання правопорушника <i>Модульна контрольна робота</i>	16			10	6					
Разом за змістовим модулем 6	30			20	10					
Модуль 4										
Змістовий модуль 7. Спеціальна фізична підготовка										

Тема 11. Техніка виконання прийомів визволення від захватів, обхватів	16			10	6					
Тема 12. Техніка захисту від нападу озброєного право порушника	22			16	6					
Тема 13. Техніка і тактика поверхневої перевірки та надягання кайданок.	6			4	2					
Разом за змістовим модулем 7	44			30	14					
Змістовий модуль 8. Загальна фізична підготовка										
Тема 14. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей <i>Модульна контрольна робота</i>	16			10	6					
Разом за змістовим модулем 8	16			10	6					
Усього за 2 курс	90			60	30					
Модуль 5										
Змістовий модуль 9. Спеціальна фізична підготовка										
Тема 15. Удосконалення техніки виконання способів затримання право порушника	8			6	2					
Тема 16. Удосконалення техніки виконання	8			6	2					

прийомів визволення від захватів, обхватів										
Тема 17. Удосконалення техніки захисту від нападу озброєного право порушника <i>Модульна контрольна робота</i>	14			8	6					
Разом за змістовим модулем 9	30			20	10					
Усього за 3 курс	30			20	10					
Усього годин	240			170	70					

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1

Змістовий модуль 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка в системі підготовки здобувачів та здобувачок вищої освіти у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських. Методика викладання дисципліни. Правила техніки безпеки під час занять з дисципліни. Поняття травматизму, види та причини травм при заняття фізичними вправами. Профілактика травматизму й захворювань у процесі занять фізичними вправами.

Тема 2. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей. Поняття бігу на короткі дистанції, його різновиди. Особливості бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції: техніка бігу по прямій, техніка низького старту і стартового розгону, техніка фінішування. Поняття бігу на середні дистанції, його різновиди. Особливості бігу на середні дистанції. Техніка бігу на середні дистанції: техніка бігу по прямій, техніка бігу на повороті, техніка високого старту й стартове прискорення, техніка фінішування. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Засоби розвитку сили. Методика розвитку сили.

Виконання контрольних нормативів – біг 100 м, біг на 1000 м, комплексна силова вправа.

Змістовий модуль 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 3. Гімнастика з елементами акробатики.

Гімнастичні вправи. Перекиди. Акробатичні вправи.

Виконання контрольних нормативів – гімнастична комплексна вправа (перекид вперед, назад, вправа «місток», стійка на лопатках, стійка на голові), акробатична комплексна вправа (стрибок перекид уперед, стрибок перекид у висоту, переворот в лівий бік, переворот в правий бік).

Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи. Поняття страховки партнера та самостраховки. Види страховок та самостраховок. Перекиди та переكاتи: перекид вперед; перекид вперед через ліву руку з коліна; перекид вперед через ліву руку із положення стоячи; перекид вперед без допомоги рук; перекид назад. Падіння: вивчення самостраховки при падінні на спину; переكاتи на спині; падіння на спину з присіду; падіння з напівприсіду; падіння з положення стоячи; падіння через партнера, який стоїть навколішки; падіння на спину через жердину. Вивчення прийомів самостраховки при падінні на бік.

Виконання контрольних нормативів - страховка при падінні вперед, на спину, страховка при падінні на бік та самостраховка.

Модуль 2

Змістовий модуль 3. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 5. Техніка виконання основних кидків. Загальна характеристика кидків. Техніка виконання кидків: передньої підніжки; задньої підніжки; через стегно; через спину; захопленням ніг спереду (ззаду). Методика вивчення та вдосконалення кидків.

Виконання контрольних нормативів - кидок через стегно, кидок через плече; кидок за допомогою передньої підніжки, кидок за допомогою задньої підніжки, кидок з захопленням ніг спереду (ззаду).

Тема 6. Техніка виконання ударів руками.

Види ударів руками та техніка їх виконання. Тактичні цілі нанесення ударів. Фази ударного руху.

Виконання контрольних нормативів - прямий удар рукою (правою, лівою), боковий удар рукою (правою, лівою), удар рукою знизу «аперкот» (правою, лівою).

Тема 7. Техніка виконання ударів ногами

Види ударів ногами та техніка їх виконання. Тактичні цілі нанесення ударів. Фази ударного руху.

Виконання контрольних нормативів - прямий удар ногою (правою, лівою), удар ногою у бік чи боковий удар (правою, лівою).

Змістовий модуль 4. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 8. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції: техніка бігу по прямій, техніка низького

старту і стартового розгону, техніка фінішування. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції: техніка бігу по прямій, техніка бігу на повороті, техніка високого старту й стартове прискорення, техніка фінішування. Виконання вправ на розвиток сили.

Виконання контрольних нормативів – біг 100 м, біг на 1000 м, комплексна силова вправа.

Модуль 3

Змістовий модуль 5. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 9. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції: техніка бігу по прямій, техніка низького старту і стартового розгону, техніка фінішування. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції: техніка бігу по прямій, техніка бігу на повороті, техніка високого старту й стартове прискорення, техніка фінішування. Поняття човникового бігу. Техніка виконання човникового бігу. Виконання вправ на розвиток сили.

Виконання контрольних нормативів – біг 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10x10, комплексна силова вправа.

Змістовий модуль 6. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 10. Способи затримання правопорушника. Правомірність дій при силовому затриманні правопорушника. Загальна характеристика дій працівника поліції при силовому затриманні правопорушника. Класифікація прийомів затримання. Техніка виконання прийомів затримання: загинання руки за спину з ущемленням зап'ястка, загинання руки за спину із контролем ліктьового суглобу, важіль руки досередини, вузол руки зовні, кидок захватом ніг (при підході спереду; при підході ззаду), затримання поваленням за шию. Типові помилки при виконання прийомів затримання.

Виконання контрольних нормативів – загинання руки за спину з ущемленням зап'ястка, загинання руки за спину із контролем ліктьового суглобу, загинання руки за спину замком, вузол руки зовні, кидок захватом ніг (при підході спереду; при підході ззаду), затримання поваленням за шию.

Модуль 4

Змістовий модуль 7. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 11. Техніка виконання прийомів визволення від захватів, обхватів.

Загальна характеристика способів звільнення від захватів та обхватів. Звільнення від захватів спереду за руки, одяг (з зігнутими та прямими руками) та ззаду за одяг (однойменною та різнойменною рукою), за шию. Звільнення від

обхватів за тулуб ззаду (поверх рук, без обхвату рук), спереду поверх рук. Методика вивчення та вдосконалення техніки виконання прийомів звільнення від захватів і обхватів.

Виконання контрольних нормативів: звільнення від захвату ззаду за одяг (однойменною та різнойменною рукою), захист від захвату за обидві руки, звільнення від прямого захвату спереду за одяг (з зігнутими та прямими руками), звільнення від захвату ззаду за шию, звільнення від обхвату за тулуб ззаду (поверх рук, без обхвату рук), звільнення від обхват спереду поверх рук.

Тема 12. Техніка захисту від нападу озброєного правопорушника. Загальна характеристика захисних дій при загрозі вогнепальною зброєю та холодною зброєю. Техніка виконання прийомів: захист від загрози вогнепальною зброєю з переду (з відстані 40-50 см в голову, у груди, у черево), в притул із заду (у потилицю, у спину, у поперек); захист від удару ножем зверху, збоку, знизу, на відліг, тичком у груди.

Виконання контрольних нормативів: захист від загрози вогнепальною зброєю з переду (з відстані 40-50 см в голову, у груди, у черево), в притул із заду (у потилицю, у спину, у поперек); захист від удару ножем зверху, збоку, знизу, на відліг, тичком у груди.

Тема 13. Техніка і тактика поверхневої перевірки та надягання кайданок

Техніка і тактика здійснення поверхневої перевірки. Надягання кайданок після застосування фізичної сили. Особливості надягання кайданок у положенні стоячи, стоячи на колінах, лежачі на животі. Техніка виконання підйому правопорушника у кайданках.

Виконання контрольних нормативів: поверхнева перевірка у положенні лежачі, у положенні стоячи в кайданках, надягання кайданків у положенні стоячи, стоячи на колінах, лежачі на животі, спосіб підйому правопорушника у кайданках

Змістовий модуль 8. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 14. Легка атлетика. Розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції: техніка бігу по прямій, техніка низького старту і стартового розгону, техніка фінішування. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції: техніка бігу по прямій, техніка бігу на повороті, техніка високого старту й стартове прискорення, техніка фінішування. Удосконалення техніки виконання човникового бігу. Виконання вправ на розвиток сили..

Виконання контрольних нормативів – біг 100 м, біг на 1000 м, човниковий біг 10x10, комплексна силова вправа.

Модуль 5

Змістовий модуль 9. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 15. Удосконалення техніки виконання способів затримання правопорушника. Повторення підстав правомірності дій при силовому затриманні правопорушника. Удосконалення техніки виконання прийомів затримання: загинання руки за спину з ущемленням зап'ястка, загинання руки за спину із контролем ліктьового суглобу, важіль руки досередини, вузол руки зовні, кидок захватом ніг (при підході спереду; при підході ззаду), затримання поваленням за шию. Типові помилки при виконання прийомів затримання.

Виконання контрольних нормативів – загинання руки за спину з ущемленням зап'ястка, загинання руки за спину із контролем ліктьового суглобу, загинання руки за спину замком, вузол руки зовні, кидок захватом ніг (при підході спереду; при підході ззаду), затримання поваленням за шию.

Тема 16. Удосконалення техніки виконання прийомів визволення від захватів, обхватів. Повторення методики вивчення та вдосконалення техніки виконання прийомів звільнення від захватів і обхватів. Удосконалення навичок виконання прийомів звільнення від захватів спереду за руки, одяг (з зігнутими та прямими руками) та ззаду за одяг (однойменною та різнойменною рукою), за шию. Удосконалення навичок виконання прийомів звільнення від обхватів за тулуб ззаду (поверх рук, без обхвату рук), спереду поверх рук.

Виконання контрольних нормативів: звільнення від захвату ззаду за одяг (однойменною та різнойменною рукою), захист від захвату за обидві руки, звільнення від прямого захвату спереду за одяг (з зігнутими та прямими руками), звільнення від захвату ззаду за шию, звільнення від обхвату за тулуб ззаду (поверх рук, без обхвату рук), звільнення від обхват спереду поверх рук.

Тема 17. Удосконалення техніки захисту від нападу озброєного правопорушника. Удосконалення техніки виконання захисних дій із захисту від удару ножем зверху, збоку, знизу, на відліг, тичком у груди. Удосконалення техніки виконання захисних дій від загрози вогнепальною зброєю з переду (з відстані 40-50 см в голову, у груди, у черево), в притул із заду (у потилицю, у спину, у поперек), з боку.

Виконання контрольних нормативів: захист від удару ножем зверху, збоку, знизу, на відліг, тичком у груди; захист від нападу із застосуванням гумового кийка, захист від загрози вогнепальною зброєю з переду (з відстані 40-50 см в голову, у груди, у черево), в притул із заду (у потилицю, у спину, у поперек); збоку.

5. ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

5.1. Методи навчання

Під час проведення навчальних занять можуть застосовуватися такі методи:

- словесні методи навчання;

- наочні методи навчання;
- практичні методи навчання.

5.2. Порядок оцінювання результатів навчання

Оцінювання роботи здобувачів/здобувачок вищої освіти здійснюється відповідно до загальноуніверситетської системи оцінювання знань.

Система передбачає:

для денної форми навчання

	Поточний контроль			Підсумковий контроль
	Семінарські та практичні заняття	Самостійна робота	Модульна контрольна робота	Залік/екзамен
	30	10	20	40
Всього за навчальну дисципліну	100			

Для переведення оцінок у бали необхідно користуватися формулою:

$$K = \frac{\text{сума одержаних оцінок (балів)}}{\text{кількість нормативів} * 5} * 30 =$$

Модульна контрольна робота

- 19-20 балів – «5» відмінно;
- 15-18 балів – «4» добре;
- 10-14 балів – «3» задовільно;
- 0-9 балів – «0» незадовільно.

При оцінюванні заліку/екзамену на денній формі навчання застосовуються такі критерії:

- 36-40 балів – здобувач/здобувачка вищої освіти вільно володіє навчальним матеріалом, надав/надала повну, вичерпну відповідь на поставлене запитання, з посиланням на чинні нормативно-правові акти (або правильно відповів/відповіла на 90-100% тестових завдань). Максимальна кількість балів може бути знижена, якщо під час відповіді здобувач/здобувачка вищої освіти не зробив/зробила посилання на чинні нормативно-правові акти чи допустив/допустила незначні помилки.

- 28-35 балів – здобувач/здобувачка вищої освіти володіє достатнім обсягом навчального матеріалу, надав/надала відповідь на питання але

допустив/допустила помилки, що впливають на загальний висновок (або правильно відповів/відповіла на 70-89% тестових завдань);

- 20-27 балів – здобувач/здобувачка вищої освіти володіє навчальним матеріалом поверхово і фрагментарно на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу чи допускає значні помилки, які приводять до викривлення інформації (або правильно відповів/відповіла на 50-69% тестових завдань);

- 0-19 балів – здобувач/здобувачка вищої освіти не може виконати завдання, не володіє навчальним матеріалом, відмовляється відповідати на запитання або робить принципові помилки, які викривлюють усе рішення (або правильно відповів/відповіла менше ніж на 50% тестових завдань).

Критерії оцінювання виконання контрольних нормативів:

«5» - «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

«4» - «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

«3» - «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

«0» - «незадовільно», якщо при виконанні завдання було допущено більше двох помилок або здобувач вищої освіти відмовився від його виконання.

Нормативи із загальної фізичної підготовки, затверджені наказом МВС України «Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України» від 26.01.2016 №50

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки	Жінки
1.	Комплексна силова вправа, разів за хв.	5	60	35
		4	55	32
		3	50	29
2.	Біг на 100 метрів (сек.)	5	13,5	16,5
		4	14,0	17,0
		3	14,5	17,5
3.	Біг на 1000 метрів (хв.,сек.)	5	3.30	4.10
		4	3.45	4.40
		3	4.00	5.10
4.	Човниковий біг 10x10 метрів (сек.)	5	27,0	31,0
		4	28,0	32,0
		3	29,0	33,0

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка за національною	Оцінка за шкалою	Пояснення
------------	------------------------	------------------	-----------

	шкалою	ECTS	
90-100	Відмінно	A	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок.
82–89	Добре	B	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками.
75–81		C	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок.
67–74	Задовільно	D	Кредит зараховано. Контрольні заходи виконані непогано, але зі значною кількістю недоліків.
60–66		E	Кредит зараховано. Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям.
35–59	Незадовільно	FX	Кредит не зараховано. Здобувачу/здобувачці вищої освіти надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки
1-34		F	Кредит не зараховано. Здобувач/здобувачка вищої освіти повинен/повинна повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни (модуля).

6. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Базові

1. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26.01.2016 №50. *Офіційний вісник України*. 2016. № 22. Ст. 861.
2. Зубченко Л.В. Фізичне виховання у таблицях і схемах: навчальний посібник. Кривий Ріг: ДЮОІ МВС України, 2020. 95 с.
3. Спеціальна фізична підготовка: навчально-методичні рекомендації / Уклад.: Білобров В.М., О.В.Валевахін, А.І. Капітонов. Кривий Ріг, 2020. 33 с.
4. Особливості застосування поліцейськими кайданок та засобів обмеження рухомості: навчально-методичні рекомендації / Укладачі: Цуркан О.П., Голик В.А., Мердов С.П. Кривий Ріг: Донецький юридичний інститут МВС України, 2020. 38 с.

Додаткові

1. Діагностика і моніторинг стану здоров'я студентів: навчально-методичне видання щодо організації самоконтролю студентів з навчальної

дисципліни «Фізичне виховання» денної форми навчання спеціальності 081 «Право» / Укладачі: В.О. Гаврилін, Л.В.Зубченко, С.П.Мердов, Ю.О.Миронов. Кривий Ріг: ДЮІ, 2017. 36 с.

2. Звільнення від захватів та обхватів: метод. рекомендації / розроб.: С. Б. Малолєпший, В. В. Савінов ; МВС України, Харківський нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2014. 36 с.

3. Кидки, больові прийоми та утримання: навч.-метод. рекомендації / уклад.: І. М. Ковальов, О. В. Гладніков ; МВС України, Харківський нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2013. 23 с.

4. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи: навч.-метод. рекомендації / уклад.: О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова, М. А. Демчук ; МВС України, Харківський нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2013. 48 с.

5. Мердов С. П. Навчально-методичні рекомендації для проведення ранкової фізичної зарядки з курсантами Донецького юридичного інституту МВС України. Кривий Ріг : ДЮІ, 2016. 73 с.

6. Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» за темою «Кидки. Прийоми боротьби лежачи» / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2019. 30 с. URL: https://www.naiu.kiev.ua/files/kafedru/sfp/2020/spf_tema_8.pdf

7. Методична розробка для проведення практичних занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» за темою «Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії» / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2019. 47 с.

8. Методичні рекомендації «Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії» / Укладачі: С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.

9. Спеціальна фізична підготовка: конспект лекцій / уклад.: Ю.В. Герасимчук, Д.В. Петрушин. Дніпро. : ДДУВС, 2016. 34 с. URL: <https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/lectures/09011.1.pdf>.

10. Спеціальна фізична підготовка працівників органів внутрішніх справ: навч. посібник / О.І. Тьорло та ін.; Львівський держ. ун-т внутр. справ. Львів: ЛьвДУВС, 2013. 368 с.

11. Стійки, захвати, виведення із рівноваги, самострахування, кувирки та спеціальні підготовчі вправи: навч.-метод. рекомендації / уклад.: О. В. Савінов, І. М. Ковальов ; МВС України, Харківський нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2014. 78 с.

12. Тактика самозахисту та особистої безпеки працівників Національної поліції України : метод. рек. / Уклад.: Бортник С. М., Моргунов О. А., Артем'єв В. О., Хомко І. Г.; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Каф. спец. фіз. підготовки ф-ту № 2; за заг. ред. В. В. Сокурєнка. Харків : ХНУВС, 2017. 136 с. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1169/Taktyka%20samozakhystu%20ta%20osobystoi%20bezpeky%20pratsivnykiv%20Natsionalnoi%20pol>

[itsii%20Ukrainy_Metodychni%20rekomendatsii_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

13. Фізична підготовка кандидатів на навчання у вищих навчальних закладах, які здійснюють підготовку фахівців для системи МВС України: метод. рекомендації / уклад.: І. В. Магдаліна, О. А. Моргунов, О. А. Соколов, В. Ю. Соколова ; МВС України, Харківський нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2013. 128 с.

14. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с. URL: <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/14518/3/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2%20%D0%9D%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%96%D1%86%D1%96%D1%97%20%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8.pdf>.

15. Фізичні вправи в домашніх умовах: навчальний посібник / Ю.О. Миронов, С.П. Мердов, Д.І. Лунгу, В.В. Сирмаїїх. Кропивницький: Донецький державний університет внутрішніх справ, 2022. 135 с.

Інформаційні ресурси

1. Інформаційно-телекомунікаційна система «МІА:Освіта». URL: <https://osvita.dnuvs.ukr.education/md/course/view.php?id=95>