

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

КРИВОРІЗЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

**ФАКУЛЬТЕТ № 2
(ФАКУЛЬТЕТ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ПРАВА ТА
ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ)**

**КАФЕДРА ДЕРЖАВНО-ПРАВОВИХ ДИСЦИПЛІН ТА БЕЗПЕКИ
ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Галузь знань 26 Цивільна безпека
Спеціальність 262 Правоохоронна діяльність
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма Правоохоронна діяльність
Шифр за ОПП: ОК 5

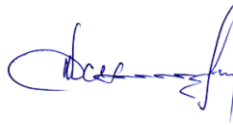
Мова навчання: українська

Кривий Ріг – 2024 рік

Розробник:
КРИНИЧНА Анна, викладачка кафедри
 державно-правових дисциплін та безпеки
 життєдіяльності

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри державно-
 правових дисциплін та безпеки життєдіяльності факультету № 2 КННІ
 Протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

т.в.о. завідувача кафедрою
 державно-правових дисциплін



Руслан МИХАЙЛОВ

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри державно-
 правових дисципліни та безпеки життєдіяльності № 2 КННІ ДонДУВС
 Протокол № 1 від 05.09.2024

Гарант ОПШ



Тимур ЛОСКУТОВ

**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-й, 2-й	1-й, 2-й
Семестр:	1,2,3,4-й	1,2,3,4-й
Кількість кредитів ЄКТС / годин	8/240	8/240
Модулів:	1	
Змістових модулів:	2	
Лекції:	-	6
Семінарські:	-	-
Практичні:	80	18
Самостійна робота:	160	216
Індивідуальні завдання (курсова робота):	не передбачено	
Підсумковий семестровий контроль:	залік	
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:	1 : 2	1 : 12

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.

Завдання: формування всебічно розвинутої 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 фахівців та фахівчинь; оволодіння

здобувачами та здобувачками вищої освіти навичками використання засобів фізичного виховання для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння системою самоконтролю за організмом під час фізичних навантажень; формування звички до щоденних самостійних занять фізичними вправами.

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: «Тактична підготовка».

2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Результати навчання дисципліни	Програмні результати навчання				
	PH 12	PH 14	PH 16	PH 17	PH 18
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	+		+	+	
Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності	+		+		+
Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями		+		+	
Здатність до адаптації та дії в новій ситуації		+		+	+
Здатність приймати обґрунтовані рішення		+		+	
Здатність працювати в команді	+	+	+	+	+

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	денна форма							заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		лекції	семінар.	практич	лаборат	індивід	с.ам. раб		лекції	семінар.	практич	лаборат	індивід	с.ам. раб
Модуль 1														
Змістовний модуль 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА														
Тема 1. Розвиток фізичних якостей.	38	-	-	10	-	-	28	42	2	-	4	-	-	36
Тема 2. Фізична підготовка в системі МВС України.	48	-	-	20	-	-	28	40	-	-	4	-	-	36
Тема 3. Психологія фізичної культури	36	-	-	10	-	-	26	38	-	-	2	-	-	36
Разом за змістовним модулем 1	122	-	-	40	-	-	82	120	-	-	10	-	-	108
Змістовний модуль 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА														
Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи.	36	-	-	10	-	-	26	42	2	-	4	-	-	36
Тема 5. Техніка виконання основних кидків	36	-	-	10	-	-	26	38	-	-	2	-	-	36
Тема 6. Способи затримання правопорушника.	46	-	-	20	-	-	26	40	2	-	2	-	-	36
Усього за змістовним модулем	118	-	-	40	-	-	78	120	-	-	8	-	-	108
Усього годин	240	-	-	80			160	240	6	-	18	-	-	216

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1

Змістовний модуль 1. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Розвиток фізичних якостей. Основи розвитку витривалості. Основи розвитку сили. Основи розвитку швидкості. Основи розвитку спритності. Основи розвитку гнучкості. Засоби розвитку фізичних якостей. Методика розвитку фізичних якостей.

Виконання контрольних нормативів – згинання-розгинання рук в упорі лежачі, піднімання тулуба в сід, комплексна силова вправа, комплекс вправ №1-3.

Тема 2. Фізична підготовка в системі МВС України. Нормативно-правові акти, що регламентують організацію фізичної підготовки в системі МВС України. Мета, завдання, складові та зміст фізичної підготовки. Форми занять з фізичної підготовки.

Тема 3. Психологія фізичної культури

Психологія фізичної культури – взаємозв'язки між психічними процесами, станами та поведінкою людини під час занять фізичними вправами та спортом. Вона допомагає зрозуміти, як наш розум впливає на фізичні результати, як ми долаємо труднощі та досягаємо поставлених цілей.

Основні аспекти психології фізичної культури

- **Мотивація:** Вивчення причин, які спонукають людей займатися спортом, ставити перед собою амбітні цілі та докладати зусиль для їх досягнення.
- **Емоції:** Аналіз емоційних переживань спортсменів під час тренувань та змагань, їх вплив на результативність.
- **Воля:** Дослідження вольових якостей, таких як наполегливість, цілеспрямованість, здатність долати труднощі.
- **Стрес:** Вивчення впливу стресу на спортивні результати, методи його подолання та управління.
- **Самооцінка:** Аналіз самооцінки спортсменів, її вплив на мотивацію та результативність.
- **Командна взаємодія:** Дослідження взаємовідносин між членами команди, лідерства, створення сприятливого психологічного клімату.
- **Психологічна підготовка:** Розробка та застосування методів психологічної підготовки спортсменів до змагань.

Змістовний модуль 2. СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 4. Спеціальні підготовчі вправи. Поняття страховки партнера та самостраховки. Види страховок та самостраховок. Перекиди та перекати: 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; перекати 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 контрольного нормативу: страховка при падінні вперед, на спину, страховка при падінні на бік та самостраховка.

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 нормативу: кидок через стегно, кидок через плече; кидок за допомогою передньої підніжки, кидок за допомогою задньої підніжки, кидок з захопленням ніг спереду (ззаду).

Тема 6. 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, важіль руки досередини, вузол руки зовні, кидок захватом ніг (при підході спереду; при підході ззаду), затримання поваленням за шию

5. ПОРЯДОК ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

5.1. Поточне оцінювання знань Здобувачів на денній та заочній формах здобуття вищої освіти в Університеті здійснюється за 5-бальною системою, де 5 балів відповідає оцінці «відмінно», 4 бали відповідає оцінці «добре», 3 бали відповідає оцінці «задовільно», 0 балів відповідає оцінці «незадовільно».

5.2. Підсумкове/семестрове оцінювання знань Здобувачів за результатами вивчення освітніх компонент на денній та заочній формах здобуття вищої освіти в Університеті здійснюється за 100-бальною уніфікованою системою, яка поширюється на всі навчальні дисципліни незалежно від обсягу та тривалості викладання. Розподіл балів за формами організації освітнього процесу наведений в таблиці (див. Таблицю 1).

Таблиця 1. Розподіл балів за формами організації освітнього процесу.

Заочна форма
Аудиторна робота – 20 балів
Самостійна робота – 40 балів
Залік/екзамен – 40 балів
Усього за навчальну дисципліну – 100 балів

5.3. Для заочної форми навчання поточна успішність (кількість балів) Здобувачів за аудиторну роботу (на семінарських та практичних заняттях) визначається за такою формулою:

$$AP = \frac{\text{сума всіх отриманих оцінок за аудиторну роботу}}{\text{кількість аудиторних занять за семестр за аудиторну роботу}} * 4 =$$

поточна успішність (кількість балів) Здобувачів за аудиторну роботу (на семінарських та практичних заняттях), для яких оцінювання результатів навчання здійснюється за контрольними нормативами, визначається за такою формулою:

$$AP = \frac{\text{сума всіх отриманих оцінок за аудиторну роботу}}{\text{кількість нормативів за семестр за аудиторну роботу}} * 4 =$$

Коефіцієнт максимально можливого балу за аудиторну роботу, який для заочної форми навчання складає 4, визначається шляхом ділення максимального балу за аудиторну роботу на максимально можливу оцінку ($20/5=4$).

Розподіл 40 балів за самостійну роботу визначається рішенням кафедри з урахуванням змісту запропонованих у методичних рекомендаціях завдань на її виконання.

5.4. Підсумковий контроль – залік складається Здобувачами в обов'язковому порядку.

– 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).

Розрахунок балів за самостійну роботу

На самостійну роботу виносяться:

-складання комплексу вправ для розвитку фізичних якостей – 20;

-тестові завдання – 20.

	Складання комплексу вправ для розвитку фізичних якостей	Тестові завдання
	4*5=20 балів	20*1=20 бали
ВСЬОГО	40 балів	

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
5.	Нахил тулуба вперед з	5	13	20

	положення сидячи, см*	4	11	18
		3	9	16

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	Пояснення
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. Студенту/студентці надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки
1-34		F	Кредит не зараховано. Студент/студентка 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. Малолепший, 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. Меньялін А.С. Основні кидки та прийоми боротьби лежачи: навчально-методичні матеріали для проведення занять з курсантами зі спеціальної фізичної підготовки / А.С. Меньялін. Донецьк : Норд Комп'ютер, 2010. 46 с.
7. Морфунцов В.В. Комбінації ударної та кидкової техніки / В.В. Морфунцов, О.В. Долженко. Донецьк, 2013. 28 с.
8. Морфунцов В.В. Удари та захисні дії / В.В. Морфунцов, О.В. Долженко. Донецьк, 2013. 62 с.
9. 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.
10. 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.
11. 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%20politsii%20Ukrainy%20Metodychni%20rekomentatsii%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. 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.

Інформаційні ресурси

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