

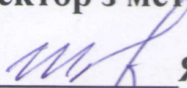
**ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Факультет суспільних та прикладних наук

Кафедра права імені академіка УАН о. Івана Луцького

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Проректор з методичної роботи

 **Ярослав ШТАНЬКО**

«29» 08 2025 р.

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань	К Безпека та оборона
Спеціальність	К9 Правоохоронна діяльність
Освітньо-професійна програма	«Правоохоронна діяльність»
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	обов'язкова
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

**Івано-Франківськ
2025**

РОЗРОБНИК:

Викладач кафедри права
імені академіка УАН о. Івана Луцького

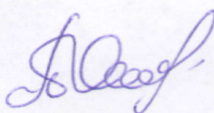


Ігор РАВЛЮК

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри права
імені академіка УАН о. Івана Луцького
протокол №1 від 28 серпня 2025 р.

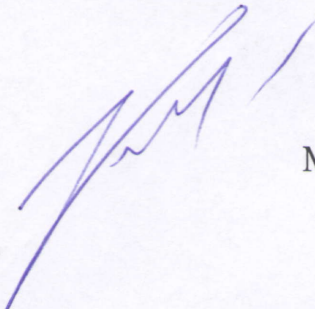
В.о. завідувача кафедри



Олександра ПТАШНИК

УЗГОДЖЕНО:

Гарант ОП



Микола КАРЧЕВСЬКИЙ

СХВАЛЕНО:

на засіданні Науково-методичної ради, протокол № 1 від 29.08.2025 р.

е-mail	ihor.ravliuk@ukd.edu.ua
Номер аудиторії чи кафедри	201
Посилання на сайт	
Сторінка курсу в СДО	https://ukd.edu.ua/

ВСТУП

Анотація навчальної дисципліни. Зміст навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» передбачає комплексний розвиток фізичних якостей та формування спеціальних рухових умінь і навичок. Це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на здобувачів вищої освіти фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних здібностей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращення основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, здатності застосовувати знання у практичних ситуаціях; формування навичок застосування поліцейських заходів примусу, зокрема фізичної сили та готовності до активної участі в суспільному, культурному та професійному житті.

Мета спеціальної фізичної підготовки як навчальної дисципліни – забезпечення підготовки здобувачів вищої освіти високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або коли виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням заходів фізичного впливу (сили), а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Основними **завданнями** курсу є засвоєння студентами системи знань, вмінь та навиків які забезпечать ефективне виконання завдань в правоохоронній діяльності.

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

- основні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в правоохоронній сфері;
- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників правоохоронних органів;
- загальні основи організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки;
- роль фізичної підготовки у підвищенні рівня готовності та здатності працівників правоохоронних органів до виконання службових обов'язків;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів та дій;
- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я,

функціональним станом організму, підтримання загально фізичної та професійної працездатності;

– дії працівника в типових ситуаціях затримання порушника та ведення двобою;

– правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками правоохоронних органів; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;

– заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки;

– вимоги особистої та громадської гігієни;

Зобов'язані вміти:

– самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки, здійснювати індивідуальне тренування;

– упевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки, прийоми фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод;

– застосовувати поглиблені практичні навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних і спеціалізованих задач у сфері професійної діяльності або навчання;

– критично осмислювати основні теорії, принципи, методи та поняття у навчанні й професійній діяльності, зокрема на межі предметних галузей;

– застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня психологічної підготовленості.

Компетентності та результати навчання, яких набувають здобувачі освіти внаслідок вивчення навчальної дисципліни (шифри та зміст компетентностей та програмних результатів навчання вказано відповідно до ОПП “Правоохоронна діяльність”

Код компетентності	Назва компетентності	Результати навчання
СК 14	СК14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів	РН7. Взаємодіяти із суб'єктами забезпечення публічної (громадської) безпеки і порядку, а також здійснювати комунікацію з фізичними та юридичними особами з метою виконання завдань у сфері правоохоронної діяльності.

	особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну, допомогу	
--	---	--

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс		1		
Семестр		1/2		
Кількість кредитів ЄКТС		12		
Аудиторні навчальні заняття		Денна форма навчання		
		1 семестр	2 семестр	
	практичні	30	30	
Самостійна робота		30	30	
Форма підсумкового контролю		екзам ен		

Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни:

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
	Основи тактичної підготовки правоохоронців

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Зміст практичних занять

ТЕМА 1. Розвиток фізичних якостей 16 год. (48 год. 1,3,5-й семестр)

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка присутніх, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.

2. Проведення інструктажу з техніки безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки, кожний студент особисто повинен підписатися в журналі проведення інструктажу.

3. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обтяженнями).

2. Розвиток швидкісних якостей (біг на короткі, на середні та довгі дистанції, біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками, човниковий біг, спортивні ігри, естафети, вправи на координацію рухів).

3. Розвиток витривалості (безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах, кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому ґрунту).

4. Розвиток спритності (спортивні ігри).

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

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

2. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).

3. Розвиток спритності (спортивні ігри).

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 3 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

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

2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).

3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 4 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

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

2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями).

3.Розвиток спритності (спортивні ігри).

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 5 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

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

2. **Виконання контрольних нормативів.**

3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).

4. Розвиток спритності (спортивні ігри).

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 6 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка

наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

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

2. Виконання контрольних нормативів.

3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 7 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з об'єктами).

2. Виконання контрольних нормативів.

3. Розвиток спритності (спортивні ігри).

Заключна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 8 (2 год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Розвиток гнучкості.

3. Виконання контрольних нормативів.

Заклучна частина: вправи на відновлення дихання, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ТЕМА 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контр атакуючі дії (14 год.)

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення ударів руками: зверху, ліктем, прямих, бокових, знизу.
3. Удосконалення техніки ударів ногами: бокових, знизу, назад, коліном.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, поступове і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка особового складу, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення ударів руками: зверху, навідліг, ліктем, прямих, бокових, знизу.
3. Удосконалення техніки ударів ногами: прямий, збоку, вбік.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення ударів руками та ногами. Комбінації ударів руками та ногами.
3. Удосконалення техніки захисту кінцівками від ударів руками та ногами (блоки, відбиви, підставки, накладки).

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення ударів руками: зверху, навідліг, ліктем, прямих, бокових, знизу.

3. Удосконалення техніки ударів ногами: прямий, збоку, вбік.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення техніки захисту від ударів руками пересуванням (ухили, уклони, розрив дистанції).

3. Навчально-тренувальні поєдинки з використанням ударів руками та захисту від них.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), підведення підсумку заняття.

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Тактика виконання контратакуючи дій після захисту від ударів руками.

3. Частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), підведення підсумку заняття.

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Контрольно-перевірочне заняття з техніки і тактики виконання ударів руками, захисних та контратакуючих дій.

3. Навчально-тренувальні поєдинки.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), підведення підсумку заняття.

ТЕМА 3. Больові та задушливі прийоми (14 год.)

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий та плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – поштовхом).

3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.

4. Удосконалення больових прийомів загин руки за спину при підході спереду (ривком, «пірнанням», «замком», «важелем руки усередину» та «важелем руки назовні») затримання та конвоювання.

5. Удосконалення способів затримання за допомогою задушливих прийомів плечем та передпліччям в партері та стоячи.

6. Удосконалення прийомів затримання важелем руки усередину та назовні, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.

3. Удосконалення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиску кисті при підході ззаду та збоку.

4. Удосконалення больових прийомів загин руки за спину ззаду (при підході

ззаду, «під ручку») затримання та конвоювання.

5. Удосконалення больових прийомів на ногу (защемлення литконогожного м'яза ноги з заду - прохід в ноги з заду; защемлення ахіллесового сухожилля, вплив на колінний суглоб, на хребет - прохід в ноги спереду) затримання та конвоювання.

6. Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
4. Удосконалення техніки супроводження та конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.
5. Удосконалення больових прийомів при підході збоку (важіль ліктя через передпліччя, важіль ліктя вверху, важелем руки усередину, важелем руки назовні) затримання та конвоювання.
6. Удосконалення больових прийомів на руку в партері затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.)

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, нирком, при підході ззаду – поштовхом)
3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
4. Атестація по темі: «Больові та задушливі прийоми».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

Завдання для самостійного вивчення (2 - год.):

1. Вивчити, закріпити больові прийоми.
2. Вивчити, закріпити задушливі прийоми.
3. Вивчити, закріпити техніки супроводження та конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.
4. Розвиток фізичних якостей (спритність, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів та розвиток силових якостей).

Завдання для індивідуального вивчення (2 - год.):

1. Закріпити больові прийоми.
2. Закріпити задушливі прийоми.
3. Закріпити техніки супроводження та конвоювання затриманого під впливом больових прийомів.
4. Розвиток швидкісних якостей (біг на короткі та середні дистанції, вправи на координацію рухів).
5. Розвиток гнучкості (вправи на розтягування м'язів, вправи на розслаблення м'язів), спритності.
6. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обтяженнями).

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий та плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – поштовхом).
3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
4. Удосконалення больових прийомів загин руки за спину при підході спереду (ривком, «пірнанням», «замком», «важелем руки усередину» та «важелем руки назовні») затримання та конвоювання.
5. Удосконалення способів затримання за допомогою задушливих прийомів плечем та передпліччям в партері та стоячи.
6. Удосконалення прийомів затримання важелем руки усередину та назовні, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, нирком, при підході ззаду – поштовхом)
3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

ТЕМА 4. Звільнення від захоплень та обхоплень (8 год.)

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки звільнення від захоплень ззаду за шию (двома руками, плечем та передпліччям), волосся на голові, передпліч та кистей рук.

3. Удосконалення звільнення від захоплень спереду, ззаду, збоку, за руки, ноги, голову та одяг , звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) затримання та конвоювання
4. Удосконалення звільнення від придушливих прийомів та кидків, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки звільнення від захоплень ззаду за шию (двома руками, плечем та передпліччям), волосся на голові, передпліч та кистей рук.
3. Удосконалення звільнення від захоплень спереду, ззаду, збоку, за руки, ноги, голову та одяг , звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) затримання та конвоювання
4. Удосконалення звільнення від придушливих прийомів та кидків, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки звільнення від захоплень ззаду за шию (двома руками, плечем та передпліччям), волосся на голові, передпліч та кистей рук.
3. Удосконалення звільнення від захоплень спереду, ззаду, збоку, за руки, ноги, голову та одяг , звільнення від охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) затримання та конвоювання.
4. Удосконалення звільнення від придушливих прийомів та кидків, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки звільнення від захоплень за ноги спереду.
3. Удосконалення техніки звільнення від охоплень тулуба спереду та ззаду.
4. Атестація по темі: «Звільнення від захоплень та охоплень».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

ТЕМА 5. Прийоми страховки та самостраховки (8 год.)

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

Загальна фізична підготовка.

Прийоми самостраховки під час падіння вперед.

Прийоми самостраховки під час падіння назад.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Прийоми самостраховки під час падіння на бік.
3. Прийоми самостраховки під час подолання перешкод.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Прийоми самостраховки під час застосування заходів фізичного впливу.
3. Взаємодія та страховка партнера під час виконання прийомів фізичного впливу (кидків).

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Загальна фізична підготовка.
3. Удосконалення самостраховки під час падіння вперед.
4. Удосконалення самостраховки під час падіння назад.
5. Удосконалення самостраховки під час падіння на бік.
6. Удосконалення самостраховки під час подолання перешкод.
7. Удосконалення самостраховки під час застосування заходів фізичного впливу.
8. Взаємодія та страховка партнера під час виконання прийомів фізичного впливу (кидків).

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

ТЕМА 6. Кидки. Прийоми боротьби лежачи 14 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Вивчення кидка через стегно затримання та конвоювання.
2. Вивчення кидка задня підніжка підніжка затримання та конвоювання.

3. Вивчення прийомів боротьби лежачи (утримання) та звільнення від них.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Відпрацювання кидка через стегно, затримання та конвоювання.
2. Відпрацювання кидка задня підніжка, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування ірупи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

1. Вивчення кидка передня підніжка, затримання та конвоювання.
2. Вивчення кидка захоплення ніг супротивника спереду затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування ірупи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

1. Відпрацювання кидка передня підніжка, затримання та конвоювання.
2. Відпрацювання кидка захоплення ніг супротивника спереду затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування ірупи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

1. Відпрацювання кидка захоплення ніг супротивника ззаду затримання та конвоювання.
2. Відпрацювання кидка через плече затримання та конвоювання.
3. Частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки (боротьба).

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

1. Відпрацювання кидка захоплення ніг супротивника ззаду затримання та конвоювання.
2. Відпрацювання кидка через плече затримання та конвоювання.
3. Частково обумовлені навчально-тренувальні поєдинки (боротьба).

Закріплення теми. Контрольно-перевірочне заняття по темі: «Кидки, прийоми боротьби лежачи».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ, виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності).

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення кидка через стегно затримання та конвоювання.
2. Удосконалення кидка задня підніжка затримання та конвоювання.
3. Удосконалення кидка задня підніжка підніжка затримання та конвоювання.
4. Прийоми боротьби лежачи (утримання) та звільнення від них.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

Самостійна та індивідуальна роботи

1. Ознайомитись зі спеціальною літературою та з другими джерелами (документальні-фільми) за темою: «Кидки, прийоми боротьби лежачи».
2. Вивчити, закріпити прийоми боротьби лежачи.
3. Вивчення кидків.

Розвиток фізичних якостей (спритність, швидкість, витривалість, гнучкість, координація рухів та розвиток силових якостей).

Застосування кидків під час затримання правопорушників

ТЕМА 7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) 16 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення способів утримання рукою ножа (чотири способи).
2. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем зверху, затримання за допомогою прийомів: важелем руки, усередину; вузлом руки зверху; «обкатки».
3. Розвиток фізичних якостей.
4. Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань,

заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем зверху за допомогою, прийомів: затримання, кидка та больових прийомів.
2. Удосконалення прийому захисту від удару ножем знизу.
3. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем збоку, затриманням за допомогою важелем руки усередину.
4. Удосконалення прийомів захист від удару ножем збоку, однойменний удар та різнойменний удар затримання – кидком задньою підніжкою та передньою підніжкою.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення техніки прийомів захист від удару ножем знизу, зверху, збоку.
2. Повністю обумовлені та частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки в парах.
3. Удосконалення прийомів захисту від прямого удару ножем в тулуб « тичком », затримання за допомогою важелем руки назовні та за допомогою скручування руки всередину.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення техніки прийомів захист від прямого удару ножем «тичком».
2. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем навідліг, затримання важелем руки назовні, вузлом ліктьового та плечового суглоба вверху.
3. Удосконалення прийомів захисту загрози ножем, пристосованого до

шиї з ліва за допомогою прийомів: важіль руки усередину, важіль руки назовні, кидок передня підніжка.

4. Удосконалення взаємодії працівників поліції при захисних діях від загрози ножем спереду.
5. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обтяженнями).
6. Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем зверху, затримання за допомогою прийомів: важелем руки, усередину; вузлом руки зверху; «обкатки».
2. Удосконалення прийому захисту від удару ножем зверху затримання за допомогою прийому – кидком через спину.
3. Розвиток фізичних якостей.
4. Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення прийому захисту від удару ножем знизу.
2. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем збоку, затриманням за допомогою важелем руки усередину.
3. Удосконалення прийомів захисту від удару ножем збоку, однойменний удар та різнойменний удар затримання – кидком задньою підніжкою та передньою підніжкою.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань,

заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення техніки прийомів захист від удару ножом знизу, зверху, збоку.
2. Повністю обумовлені та частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки в парах.
3. Удосконалення прийомів захисту від прямого удару ножом в тулуб « тичком », затримання за допомогою важелем руки назовні та за допомогою скручування руки усередину.
4. Розвиток фізичних якостей.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 8 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Удосконалення техніки прийомів захист від прямого удару ножом «тичком».
2. Удосконалення прийомів захисту від удару ножом навідліг, затримання важелем руки назовні, вузлом ліктьового та плечового суглоба вверху.
3. Удосконалення прийомів захисту загрози ножом, пристосованого до шиї з ліва за допомогою прийомів: важіль руки усередину, важіль руки назовні, кидок передня підніжка.
4. Удосконалення взаємодії працівників поліції при захисних діях від загрози ножом спереду.
5. Повністю обумовлені та частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки в парах.
6. Контрольно-перевірочне заняття за темою.
7. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обтяженнями).
8. Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

Завдання для самостійного вивчення

1. Ознайомитись зі спеціальною літературою та з другими джерелами (документальні-фільми) за темою: «Захисні дії від загрози холодною зброєю (ніж)».

2. Удосконалити прийоми захисту від удару ножом: знизу, зверху, збоку, прямий удар «тичком», навідліг.
3. Удосконалити прийоми захисту при загрозі ножом: приставленим до спини між лопаток та до шиї.
4. Вивчити, удосконалити та закріпити прийоми захисту від удару ножом: знизу, зверху, збоку, прямий удар «тичком», навідліг.
5. Вивчити, удосконалити та закріпити прийоми захисту при загрозі ножом: приставленим до спини між лопаток та до шиї.

ТЕМА 8. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника 14 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом спереду.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Підготовча частина:

загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом спереду та ззаду.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із-за пояса штанів.

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури. Силове затримання особи, конвоювання.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

Загальна фізична підготовка.

Обеззброєння при загрозі пістолетом спереду впритул. Силове затримання особи, конвоювання.

Обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду впритул. Силове затримання особи, конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із внутрішньої кишені піджака. Силове затримання особи, конвоювання.

3. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із-за пояса штанив. Силове затримання особи, конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом спереду.
3. Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Обеззброєння при загрозі пістолетом спереду впритул. Силове затримання особи, конвоювання.
3. Обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду впритул. Силове затримання особи, конвоювання.
4. Контрольно-перевірочне заняття за темою: «Захисні дії при загрозі вогнепальною зброєю».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ТЕМА 9. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника 14 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, замком, при підході ззаду – поштовхом)
3. Удосконалення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиску кисті при підході ззаду та збоку.
4. Удосконалення способів затримання за допомогою задушливих прийомів плечем та передпліччям в партері та стоячи.
5. Удосконалення прийомів затримання важелем руки усередину та назовні, затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий та плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – загином руки за спину).
3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
4. Удосконалення больових прийомів на ногу (защемлення литконогого м'яза ноги з заду - прохід в ноги з заду; защемлення ахіллесового сухожилля, вплив на колінний суглоб, на хребет - прохід в ноги спереду) затримання та конвоювання.
5. Частково-обумовлені навчально-тренувальні поєдинки.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
 4. Удосконалення больових прийомів при підході збоку (важіль ліктя через передпліччя, важіль ліктя вверху, важелем руки усередину, важелем руки назовні) затримання та конвоювання.
5. Удосконалення больових прийомів на руку в партері затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, нирком, при підході ззаду – поштовхом)
3. Удосконалення техніки больового впливу на пальці рук та шляхом дотиску кисті при підході ззаду та збоку.
4. Захисні дії від атак противника руками та ногами з переходом на затримання і конвоювання.
5. Удосконалення звільнення від захоплень спереду, ззаду, збоку, за руки, ноги, голову та одяг затримання та конвоювання.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.

2. Удосконалення больових прийомів на ліктьовий та плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, пірнанням; при підході ззаду – поштовхом).
3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
4. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 6 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення звільнення від придушливих прийомів та кидків, затримання та конвоювання.
3. Удосконалення взаємодії працівників поліції при звільненні від захоплень та охоплень.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ).

План проведення практичного заняття 7 (2 - год.):

Вступно-підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка
2. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.
3. Удосконалення техніки конвоювання за допомогою больових прийомів.
4. Контрольно-перевірочне заняття по темі: «Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника».

ТЕМА 10. Техніка і тактика надягання кайданків й поверхневої перевірки 6 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Підготовча частина:

Загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань.

Виконання комплексу загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення поверхневої перевірки під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть біля стіни та конвоювання затриманого.
4. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
5. Удосконалення техніки надягання кайданок під загрозою застосування вогнепальної зброї (коли порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить) та конвоювання затриманого.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально-підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення поверхневої перевірки при взаємодії двох працівників поліції.
3. Проведення поверхневої перевірки під загрозою застосування вогнепальної зброї (коли порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить) та конвоювання затриманого.
4. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
5. Удосконалення техніки надягання кайданків під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах, руки витягнуті назад долонями вверх та конвоювання затриманого.
6. Удосконалення техніки надягання кайданків під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах, руки закладені за голову, пальці рук зчеплені та конвоювання затриманого.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка наявності студентів, самопочуття та стану здоров'я, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Удосконалення техніки надягання кайданок під загрозою застосування вогнепальної зброї (порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить).
4. Удосконалення техніки проведення поверхневої перевірки під больовим контролем стоячи та на колінах.
5. Проведення поверхневої перевірки під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник лежить обличчям вниз та конвоювання затриманого.
6. Проведення поверхневого огляду після одягання кайданок у положенні коли порушник лежить лицем вниз.
7. Атестація по темі: «Техніка та тактика зовнішнього огляду, надягання кайданків».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ТЕМА 11. Захисні й атакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком 6 год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Стійки та пересування з гумовими кийками.
3. Вивчення техніки ударів гумовими кийками зверху та знизу.

4. Вивчення техніки виконання ударів гумовими кийками у ближньому бою.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки виконання ударів гумовими кийками у ближньому бою.
3. Відпрацювання техніки ударів гумовими кийками збоку, тиком та навідлік.
4. Відпрацювання техніки захисту гумовими кийками від удару рукою, холодною зброєю зверху і тиком.
5. Комбінації ударів, захисних дій та контрударів гумовими кийками.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки ударів гумовими кийками збоку, тиком та навідліг.
3. Удосконалення техніки захисту гумовими кийками від удару рукою, холодною зброєю зверху і тиком.
4. Удосконалення техніки ударів ГК зверху та знизу.
5. Удосконалення техніки виконання ударів ГК у ближньому бою.
6. Комбінації ударів, захисних дій та контрударів гумовими кийками.

7. Атестація по темі «Захисні та контратакуючі дії з гумовим та пластиковим кийком».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ТЕМА № 12 «Техніка і тактика зовнішнього огляду» 10. Год.

План проведення практичного заняття 1 (2 - год.):

Підготовча частина:

- Загальне шикування групи, перевірка особового складу, самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
- Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення зовнішнього огляду під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу.
3. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть біля стіни та конвоювання затриманого.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 2 (2 - год.):

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення зовнішнього огляду при взаємодії двох працівників поліції.
3. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах та конвоювання затриманого.

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 3 (2 - год.):

Підготовча частина:

1. Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.
2. Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення зовнішнього огляду під больовим контролем стоячи та на колінах.
3. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник лежить обличчям вниз та конвоювання затриманого.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 4 (2 - год.):

Підготовча частина:

Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.

Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки проведення зовнішнього огляду з переходом на надягання кайданок.
3. Проведення поверхневого огляду після одягання кайданок у положенні коли порушник лежить лицем вниз.

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

План проведення практичного заняття 5 (2 - год.):

Підготовча частина:

Загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети та навчальних питань.

Виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Основна частина:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник стоїть на колінах та конвоювання затриманого.

3. Проведення поверхневого огляду під загрозою застосування вогнепальної зброї у положенні коли порушник лежить обличчям вниз та конвоювання затриманого.
4. Контрольно-перевірочне заняття за темою: «Техніка і тактика зовнішнього огляду».

Заключна частина: виконання вправ невисокої інтенсивності (дихальні вправи, плавне і повільне виконання комплексу вправ), виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ТЕМА 13. Подолання смуги перешкод 8 год.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 (2-години)

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Навчальні питання:

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

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2 (2-години)

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод з елементами виконання прийомів самозахисту.
3. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод з елементами рукопашного бою.

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №3 (2-години)

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу

загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки подолання окремих перешкод.
3. Виконання контрольного нормативу з подолання смуги перешкод.

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4 (2-години)

Підготовча частина: загальне шикування групи, перевірка самопочуття та стану здоров'я студентів, доведення мети, навчальних питань, заходи безпеки та правила поведінки, виконання комплексу загально підготовчих та спеціально-підготовчих вправ.

Навчальні питання:

1. Загальна фізична підготовка.
2. Удосконалення техніки подолання окремих перешкод.
3. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод.
4. Удосконалення техніки подолання смуги перешкод з елементами виконання прийомів самозахисту.

Заключна частина: виставлення підсумкових оцінок в журнал обліку успішності.

Зміст самостійної роботи студентів
Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Спеціальна
фізична підготовка»

Найменування видів робіт	Розподіл годин					
	денна форма					
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
Самостійна робота, год, у т.ч.:	30	30	30	30	30	30
Опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях						
Підготовка до практичних занять та контрольних заходів						
Підготовка звітів з практичних робіт	-	-	-			
Підготовка до поточного контролю						
Опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення						

ПОЛІТИКА КУРСУ

Коротко, з покликанням на відповідну нормативну базу УКД, висвітлити питання.¹

¹ зміст пунктів може редагуватись з огляду на особливості курсу

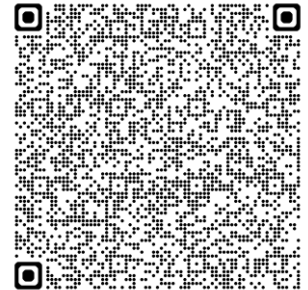
1) щодо системи поточного і підсумкового контролю

Організація поточного та підсумкового семестрового контролю знань студентів, проведення практик та атестації, переведення показників академічної успішності за 100-бальною шкалою в систему оцінок за національною шкалою здійснюється згідно з “Положенням про систему поточного і підсумкового контролю, оцінювання знань та визначення рейтингу здобувачів освіти”. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



2) щодо оскарження результатів контрольних заходів

Здобувачі вищої освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни отриманої під час контрольних заходів. Апеляція здійснюється відповідно до «Положення про політику та врегулювання конфліктних ситуацій». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



3) щодо відпрацювання пропущених занять

Згідно “Положення про організацію освітнього процесу” здобувач допускається до семестрового контролю з конкретної навчальної дисципліни (семестрового екзамену, диференційованого заліку), якщо він виконав усі види робіт, передбачені на семестр навчальним планом та силабусом/робочою програмою навчальної дисципліни, підтвердив опанування на мінімальному рівні результатів навчання (отримав ≥ 35 бали), відпрацював визначені індивідуальним навчальним планом всі лекційні, практичні, семінарські та лабораторні заняття, на яких він був відсутній. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



4) щодо дотримання академічної доброчесності

“Положення про академічну доброчесність” закріплює моральні принципи, норми та правила етичної поведінки, позитивного, сприятливого, доброчесного освітнього і наукового середовища, професійної діяльності та професійного спілкування спільноти Університету, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



5) щодо використання штучного інтелекту

“Положення про академічну доброчесність” визначає політику щодо використання технічних засобів на основі штучного інтелекту в освітньому процесі. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).² “Положення про систему запобігання та виявлення академічного плагіату, самоплагіату, фабрикації та фальсифікації академічних творів” містить рекомендації щодо використання в академічних текстах генераторів на основі штучного інтелекту. Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).



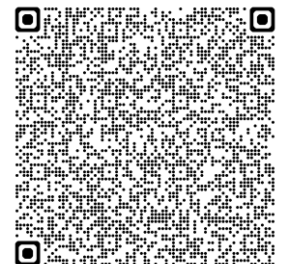
6) щодо використання технічних засобів в аудиторії та правила комунікації

Використання мобільних телефонів, планшетів та інших гаджетів під час лекційних та практичних занять дозволяється виключно у навчальних цілях (для уточнення певних даних, перевірки правопису, отримання довідкової інформації тощо). На гаджетах повинен бути активований режим «без звуку» до початку заняття. Під час занять заборонено надсилання текстових повідомлень, прослуховування музики, перевірка електронної пошти, соціальних мереж тощо, окрім виробничої необхідності. Під час виконання заходів контролю використання гаджетів заборонено (за винятком, коли це передбачено умовами його проведення). У разі порушення цієї заборони результат анулюється без права перескладання.

Комунікація відбувається через електронну пошту і сторінку дисципліни в Moodle.

7) щодо зарахування результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти

Процедури визнання результатів навчання, здобутих шляхом формальної/інформальної освіти визначаються «Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти». Ознайомитись з документом можна за [покликанням](#).³



Під час вивчення навчальної дисципліни “Радіовиробництво і подкасти” студентам надається можливість перерахування неформальної освіти. До прикладу, із запропонованого переліку можна пройти сертифіковані (безкоштовні) курси на освітніх платформах,

² визначається політика використання ШІ в навчальній дисципліні - дозволене/заборонене, правила використання

³ визначається перелік електронних та інших ресурсів та умови перерахування

відтак сертифікат, який отримали під час навчання, — є підтвердженням засвоєння студентом окремих тем, що включені у зміст дисципліни.

№ п/п	Перелік сертифікованих (безкоштовних) онлайн-курсів	Перелік тем, які можуть бути перераховані (за умови наявності сертифіката на ім'я та прізвище студента/студентки)
1.	Як протидіяти сексуальному насильству, пов'язаному з війною, та професійно надавати допомогу постраждалим: керівництво для фахівців та фахівчинь	“Кримінальні правопорушення проти статевої свободи та статевої недоторканості особи”
2.	Протидія торгівлі людьми в Україні. Вплив війни	“Кримінальні правопорушення проти волі, честі та гідності особи”

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни застосовується комплекс методів для організації навчання студентів з метою розвитку їх логічного та абстрактного мислення, творчих здібностей, підвищення мотивації до навчання та формування особистості майбутнього фахівця в галузі права.

Програмний результат навчання	Метод навчання	Метод оцінювання
Координувати діяльність суб'єктів забезпечення публічної безпеки і порядку, а також здійснювати взаємодію з представниками інших органів виконавчої влади та місцевого самоврядування, громадськістю з питань правоохоронної діяльності.	словесні методи (лекція, розповідь пояснення); наочні методи (ілюстрування, комп'ютерні і мультимедійні методи); інтерактивні методи (Case study, дискусія, мозковий штурм, робота в команді (групах))	екзамен
Відшуковувати необхідну інформацію в спеціальній літературі, базах даних, інших джерелах інформації, аналізувати та об'єктивно оцінювати інформацію.	словесні методи (лекція, розповідь пояснення); наочні методи (ілюстрування, комп'ютерні і мультимедійні методи); інтерактивні методи (дискусія, мозковий штурм, робота в команді (групах)).	екзамен

	Додатково: написання тез, презентація на науковому заході	
Розуміти основи забезпечення національної безпеки, особливості застосування спеціальних засобів (вогнепальної зброї, спеціальних засобів, засобів фізичної сили); 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).	словесні методи (лекція, розповідь пояснення); наочні методи (ілюстрування, комп'ютерні і мультимедійні методи); інтерактивні методи (Case study, дискусія, мозковий штурм, робота в команді (групах))	екзамен

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Вид	Зміст	% від загальної оцінки	Бал	
			min	max
Поточні контрольні заходи	всього	60	35	60
Підсумкові контрольні заходи	екзамен	40	24	40
Всього:	-	100	60	100

Процедура проведення контрольних заходів, а саме поточного контролю знань протягом семестру та підсумкового семестрового контролю, регулюється «Положенням про систему поточного та

підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів».

Фіксація **поточного** контролю здійснюється в “Електронному журналі обліку успішності академічної групи” на підставі чотирибальної шкали – “2”; “3”; “4”; “5”. У разі відсутності студента на занятті виставляється “н”. За результатами поточного контролю у Журналі, автоматично визначається підсумкова оцінка, здійснюється підрахунок пропущених занять.

Критерії оцінювання:

<i>«незадовільно»</i>	володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів, що позначаються окремими словами чи реченнями; володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність висловити думку на елементарному рівні; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу;
<i>«задовільно»</i>	володіє матеріалом на початковому рівні, значну частину матеріалу відтворює на репродуктивному рівні; володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, здатний за допомогою викладача логічно відтворити значну його частину; може відтворити значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, за допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити висновки, виправляти допущені помилки;
<i>«добре»</i>	здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, частково контролювати власні навчальні дії, наводити окремі власні приклади на підтвердження певних тверджень: вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати її на практиці, контролювати власну діяльність, виправляти помилки і добирати аргументи на підтвердження певних думок під керівництвом викладача; вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, та вміє застосовувати його на практиці; вільно розв’язує задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

«відмінно»	виявляє початкові творчі здібності, самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; знаходить джерела інформації та самостійно використовує їх відповідно до цілей, поставлених викладачем; вільно висловлює власні думки і відчуття, визначає програму особистої пізнавальної діяльності, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту позицію щодо них; без допомоги викладача знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості відповідно до мети та завдань власної пізнавальної діяльності; використовує набуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях; виявляє особливі творчі здібності, самостійно розвиває власні обдарування і нахили, вміє самостійно здобувати знання.
-------------------	---

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість “н” в журналі буде виставлено “0” (нуль балів), без права перездачі. Відпрацьоване лекційне заняття в електронному журналі позначається літерою «в».⁴

До підсумкового контролю допускаються студенти які за результатами поточного контролю отримали не менше 35 балів. Усі студенти, що отримали 34 балів і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру. За результатами підсумкового контролю (диференційований залік/екзамен) студент може отримати 40 балів. Студенти, які під час підсумкового контролю отримали 24 бали і менше, вважаються такими, що не здали екзамен/диференційований залік і повинні йти на перездачу.

Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях оцінюється в балах (згідно з **Шкалою оцінювання знань за ЄКТС**) і є сумою балів отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Шкала оцінювання знань за ЄКТС:

Оцінка за національною шкалою	Рівень досягнень, %	Шкала ECTS
--------------------------------------	----------------------------	-------------------

⁴ можна вказати теми чи завдання, які є обов'язковими до виконання, а також особисті підходи до оцінювання рівня знань здобувачів під час аудиторної роботи

Національна диференційована шкала		
Відмінно	90 – 100	A
Добре	83 – 89	B
	75 – 82	C
Задовільно	67 – 74	D
	60 – 66	E
Незадовільно	35 – 59	FX
	0 – 34	F
Національна недиференційована шкала		
Зараховано	60 – 100	-
Не зараховано	0 – 59	-

Студенти, які не з'явилися на екзамени без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

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, ФОП Кандиба Т.П. 2021. 341 с.

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

3. Про Національну поліцію : Закон України від 2 лип. 2015 р. № 580-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40-41. Ст. 379 (редакція від 08.06.2017, підстава № 2097-VIII).

4. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37-38. Ст. 2004 (редакція від 01.01.2023, підстава – 2834-IX)

5. Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 21 січ. 2020 р. № 51.

6. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. Ст. 380 (редакція від 01.01.2023, підстава – 2834-IX).

7. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України. 1994. № 14. Ст. 80 (редакція від 27.10.2022, підстава - 2438-IX).

8. Про схвалення Стратегії розвитку вищої освіти в Україні на 2022-2032 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 23 лют. 2022 р. № 286-р. Офіційний вісник України. 2022. № 33. Стор. 280. Ст. 1803.

Додаткова література

1. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.

2. Виконання кидків під час затримання правопорушника. Прийоми боротьби лежачи : метод. рек. / В. В. Бондаренко, М. Х. Хасанов, О. І. Кримець та ін. / Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 61 с.

3. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

4. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. Київ : Кандиба Т. П., 2019. 98 с.

5. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / В. А. Дідковський; В. В.

Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

6. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін. / Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 60 с.

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

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

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

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

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

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