

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ  
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Начальник кафедри фізичної підготовки  
кандидат педагогічних наук  
старший лейтенант внутрішньої служби

\_\_\_\_\_ Ігор ДОНЕЦЬ  
\_\_\_\_\_ 2021 року

**СИЛАБУС**

**навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»**

**для галузей знань:**

**05 «Соціальні та поведінкові науки»; 08 «Право»; 26 «Цивільна безпека».**

**форма навчання: денна**

**РОЗРОБНИКИ:**

доцент кафедри,

кандидат педагогічних наук, доцент

Віктор РЯБЧЕНКО \_\_\_\_\_

заступник начальника кафедри

Іван ТКАЧЕНКО \_\_\_\_\_

старший викладач кафедри

майор внутрішньої служби

Дмитро ПЕТРИК \_\_\_\_\_

**ЗАТВЕРДЖЕНО:**

на засіданні кафедри фізичної підготовки

Протокол № \_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Кредити та кількість годин:

3 кредити ECTS; години: 150 практичних.

## Анотація курсу

Навчальна дисципліна має на меті підготовку фахівців для ДКВС України з різностороннім рівнем фізичної підготовленості, здатних ефективно вирішувати службові завдання, стійко переносити високі розумові, нервово-психічні, морально-волові та фізичні навантаження, сприяти вирішенню завдань навчання і виховання.

У процесі вивчення дисципліни формуються та набуваються необхідні професійно-прикладні навички.

Спеціальна фізична підготовка є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану курсантів в процесі професійної підготовки. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану курсантів у процесі професійної підготовки.

### Мета курсу

Метою спеціальної фізичної підготовки курсантів є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня у закладах вищої освіти, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у курсантів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури.

За час навчання важливо сформуванню у курсантів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, молодь сьогодні повинна займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини.

Випускник закладу вищої освіти (ЗВО) на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. ЗВО повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури для профілактики захворювань. Спеціальна фізична підготовка у закладах вищої освіти є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності курсантів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

У процесі навчання курсант оволодіває практичними навичками, а саме:

- технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- комплексами ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету;
- комплексами фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- основами здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;

- основами організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- основами методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- основами професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;

- основами фізичного виховання різних верств населення;

- застосуванням систематичного фізичного тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- основами виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Також оволодіває загальними компетентностями:

- здатністю до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;

- здатністю вчитися і бути сучасно навченим;

- знанням та розумінням предметної області та розуміння професії;

- здатністю застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- здатністю до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно;

- вмінням виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- здатністю діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- орієнтацією на безпеку.

Результатами навчання також є:

- вміння формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності на підставі результату аналізу певних суспільних та особистих потреб;

- вміння дотримуватися здорового способу життя, користуватися прийомами саморегуляції та самоконтролю;

- вміння організувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

### **Організація навчання Теми практичних занять**

Назва теми	Кількість годин
Загально-фізична підготовка	8
Пересування на короткі дистанції з застосуванням ЗСФ, ЗФП.	8
Пересування на середні дистанції, ЗФП.	8
Пересування на довгі дистанції з навантаженням, ЗФП.	8
Біг по пересіченій місцевості, ЗФП.	8
Засоби вдосконалення силових якостей	12
Вправи силової підготовки	12
Оволодіння складно-координаційними діями	12
Індивідуальна техніка прийомів затримання та самозахисту	8
Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при несподіваному нападі однієї особи (напад ззаду)	12
Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі (три особи ззаду)	16
Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі в умовах оточення	18
Тактика та техніка застосування маневрування (обмежений простір, група осіб)	8
Контрольно-перевірочні заняття	12
<b>Всього</b>	<b>150</b>

## Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назви розділів та тем	ПЗ
<b>І семестр</b>		
<b>Розділ 1. Легка атлетика (швидкісне пересування, спеціальний розділ).</b>		
1	Загально-фізична підготовка	4
2	Пересування на короткі дистанції з застосуванням ЗСФ, ЗФП.	4
3	Пересування на середні дистанції, ЗФП.	4
4	Пересування на довгі дистанції з навантаженням, ЗФП.	4
5	Біг по пересіченій місцевості, ЗФП.	4
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 1</b>	<b>22</b>
<b>Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика.</b>		
6	Засоби вдосконалення силових якостей	6
7	Вправи силової підготовки	6
8	Оволодіння складно-координаційними діями	6
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 2</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій).</b>		
9	Індивідуальна техніка прийомів затримання та самозахисту	4
10	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при несподіваному нападі однієї особи (напад ззаду)	6
11	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі (три особи ззаду)	8
12	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі в умовах оточення	8
13	Тактика та техніка застосування маневрування (обмежений простір, група осіб)	4
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 3</b>	<b>32</b>
	<b>Всього за І семестр</b>	<b>74</b>
<b>ІІ семестр</b>		
<b>Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій).</b>		
14	Індивідуальна техніка прийомів затримання та самозахисту	4
15	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при несподіваному нападі однієї особи (напад ззаду)	6
16	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі (три особи ззаду)	8
17	Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі в умовах оточення	10
18	Тактика та техніка застосування маневрування (обмежений простір, група осіб)	4
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 3</b>	<b>34</b>
<b>Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика.</b>		
19	Засоби вдосконалення силових якостей	6
20	Вправи силової підготовки	6
21	Оволодіння складно-координаційними діями	6
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 2</b>	<b>20</b>
<b>Розділ 1. Легка атлетика (швидкісне пересування, спеціальний розділ).</b>		
22	Загально-фізична підготовка	4
23	Пересування на короткі дистанції з застосуванням ЗСФ, ЗФП.	4
24	Пересування на середні дистанції, ЗФП.	4
25	Пересування на довгі дистанції з навантаженням, ЗФП.	4
26	Біг по пересіченій місцевості, ЗФП.	4
	Контрольно-перевірочне заняття.	2
	<b>Всього за розділ 1</b>	<b>22</b>
	<b>Всього за ІІ семестр</b>	<b>76</b>
	<b>Усього годин</b>	<b>150</b>

## **Інформаційний обсяг навчальної дисципліни розкривається в темах практичних занять**

### **Розділ 1. Легка атлетика (Швидкісне пересування, спеціальний розділ)**

#### **Тема 1. Загально-фізична підготовка**

Процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Виконує ходьбу; біг; стрибки; загально розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами – набивними м'ячами, з гантелями, зі скакалкою, у парах); вправи для формування постави.

#### **Тема 2. Пересування на короткі дистанції з застосуванням ЗСФ, ЗФП.**

Швидкісне пересування по прямій дистанції. Старти з різних вихідних положень(упор присівши, упор сидячи ззаду, упор лежачи, лежачи на спині, тощо). Естафетний біг(естафети стрибкові, бігові, з предметами).

#### **Тема 3. Пересування на середні дистанції, ЗФП.**

Тренування швидкісної витривалості на дистанціях 1000 м та 1500 м. Гладкий біг. Біг відрізками по 400м. Біг з перешкодами.

#### **Тема 4. Пересування на довгі дистанції з навантаженням, ЗФП.**

Розвиток загальної витривалості на дистанціях 2000м, 3000м та 5000 м. Гладкий біг у складі підрозділу. «Фартлек» (біг на довгі дистанції з періодичними прискореннями).

#### **Тема 5. Біг по пересіченій місцевості, ЗФП.**

Біг на довгі дистанції (2000 м, 3000 м, 5000 м) по трасі з різним покриттям, з перешкодами, у складі підрозділу.

### **Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика**

#### **Тема 6. Засоби удосконалення силових якостей.**

Розминка (повільний біг 2000 м, комплекс ЗРВ). Повторення техніки виконання підйому перевертом. Комплексні вправи на перетині, брусах та рукоході.

#### **Тема 7. Вправи силової підготовки.**

Розминка (повільний біг, комплекс ЗРВ). Комплексні вправи в упорі лежачи (широкий, середній, вузький упор з ногами на гімнастичній лаві, вправи «сімка», «десятка»).

#### **Тема 8. Оволодіння складно-координаційними діями.**

Падіння вперед, набік, набік-назад з виходом на ноги чи в бойову позицію. Переверти вперед та назад через плече. Вправи виконуються на твердій поверхні та у повсякденній формі одягу, що був у вживанні.

### **Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій)**

#### **Тема 9. Індивідуальна техніка прийомів затримання та самозахисту.**

- контрольний підбір прийомів індивідуальної техніки;
- контрольне адаптування підібраних прийомів під затримання, захист під час нападу озброєного.

#### **Тема 10. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при несподіваному нападі однієї особи (напад ззаду).**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах нападу, що не очікується.  
Мета – знешкодження та затримання нападника.

#### **Тема 11. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі (три особи ззаду)**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах групового нападу.  
Напрацювання психологічної стійкості при кількісній, фізичній, технічній перевазі, що чинять напад.

#### **Тема 12. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі в умовах оточення.**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах оточення осіб, що чинять напад. Напрацювання психологічної стійкості в мовах ведення рукопашної сутички в оточенні осіб, що чинять напад з використанням холодної зброї підручних засобів та без зброї.

#### **Тема 13. Тактика та техніка застосування маневрування (обмежений простір, група осіб).**

##### маневрування з позиції очікування:

- а) в умовах обмеження простору;
- б) у натовпі не агресивному;
- в) у натовпі агресивному;
- г) у натовпі озброєному підручними засобами;
- д) підвестися на ноги з положення лежачи в агресивному натовпі.

##### маневрування в бойовій позиції:

а) захист маневром від атак однієї особи у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї.

в) захист маневром від атак двох осіб у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі.

г) захист маневром від атак трьох осіб у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі.

д) захист маневром у колі осіб, що здійснюють напад за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі в умовах оточення.

### Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій)

#### **Тема 14. Індивідуальна техніка прийомів затримання та самозахисту.**

- контрольний підбір прийомів індивідуальної техніки;
- контрольне адаптування підібраних прийомів під затримання, захист під час нападу озброєного.

#### **Тема 15. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при несподіваному нападі однієї особи (напад ззаду).**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах нападу, що не очікується.  
Мета – знешкодження та затримання нападника.

#### **Тема 16. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі (три особи ззаду)**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах групового нападу. Напрацювання психологічної стійкості при кількісній, фізичній, технічній перевазі, що чинять напад.

#### **Тема 17. Тактика та техніка застосування заходів фізичного впливу при груповому нападі в умовах оточення.**

Удосконалення підібраних прийомів в умовах оточення осіб, що чинять напад. Напрацювання психологічної стійкості в мовах ведення рукопашної сутички в оточенні осіб, що чинять напад з використанням холодної зброї підручних засобів та без зброї.

#### **Тема 18. Тактика та техніка застосування маневрування (обмежений простір, група осіб).**

маневрування з позиції очікування:

- а) в умовах обмеження простору;
- б) у натовпі не агресивному;
- в) у натовпі агресивному;
- г) у натовпі озброєному підручними засобами;
- д) підвестися на ноги з положення лежачи в агресивному натовпі.

маневрування в бойовій позиції:

а) захист маневром від атак однієї особи у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї.

в) захист маневром від атак двох осіб у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі.

г) захист маневром від атак трьох осіб у різних площинах, що здійснюються за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі.

д) захист маневром у колі осіб, що здійснюють напад за допомогою зброї та без зброї. Атаки здійснюються по черзі з мінімальною перервою. Задача – оволодіння тактикою маневрування при груповому нападі в умовах оточення.

## Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика

### **Тема 19. Засоби удосконалення силових якостей.**

Розминка (повільний біг 2000 м, комплекс ЗРВ). Повторення техніки виконання підйому перевертом. Комплексні вправи на перетині, брусах та рукоході.

### **Тема 20. Вправи силової підготовки.**

Розминка (повільний біг, комплекс ЗРВ). Комплексні вправи в упорі лежачи (широкий, середній, вузький упор з ногами на гімнастичній лаві, вправи «сімка», «десятка»).

### **Тема 21. Оволодіння складно-координаційними діями.**

Падіння вперед, набік, набік-назад з виходом на ноги чи в бойову позицію. Переверти вперед та назад через плече. Вправи виконуються на твердій поверхні та у повсякденній формі одягу, що був у вживанні.

## Розділ 1. Легка атлетика (Швидкісне пересування, спеціальний розділ)

### **Тема 22. Загально-фізична підготовка**

Процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Виконує ходьбу; біг; стрибки; загально розвивальні вправи (вправи в русі, в парах, у трійках, без предмета, з предметами – набивними м'ячами, з гантелями, зі скакалкою, у парах); вправи для формування постави.

### **Тема 23. Пересування на короткі дистанції з застосуванням ЗСФ, ЗФП.**

Швидкісне пересування по прямій дистанції. Старти з різних вихідних положень(упор присівши, упор сидячи ззаду, упор лежачи, лежачи на спині, тощо).Естафетний біг(естафети стрибкові, бігові, з предметами).

### **Тема 24. Пересування на середні дистанції, ЗФП.**

Тренування швидкісної витривалості на дистанціях 1000 м та 1500 м. Гладкий біг. Біг відрізками по 400 м. Біг з перешкодами.

### **Тема 25. Пересування на довгі дистанції з навантаженням, ЗФП.**

Розвиток загальної витривалості на дистанціях 2000 м, 3000 м та 5000 м. Гладкий біг у складі підрозділу. «Фартлек» (біг на довгі дистанції з періодичними прискореннями).

### **Тема 26. Біг по пересіченій місцевості, ЗФП.**

Біг на довгі дистанції (2000 м, 3000 м, 5000 м) по трасі з різним покриттям, з перешкодами, у складі підрозділу.



## Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання:

- визначення поняття «здоров'я»;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- загальні відомості про будову організму людини і вплив фізичних вправ на функціонування окремих органів та систем;
- що рухова активність і спортивне тренування – засоби підтримки високої працездатності;
- засоби оздоровлення і реабілітації з урахуванням економічних, кліматичних та екологічних умов;
- основи фізичної підготовки та роль і місце фізичного виховання в навчальних закладах України;
- значення фізичного виховання для підвищення професійної майстерності;
- способи регулювання фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ;
- прийоми самоконтролю за станом здоров'я;
- вимоги особистої та громадської гігієни;
- розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини;
- слідкування за станом свого здоров'я протягом усього життя, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;
- виявлення вплив фізичних навантажень на організм і тривалість життя;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФВ, установа на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системні знання з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному та фізичному вихованні;
- забезпечивання високого рівня працездатності в період всього навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;
- набування фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети.

**В процесі навчання використовуються наступні методи:**

1. Демонстраційний
2. Цілісно-роздільний
3. Практичний
4. Цілісний
5. Підвідних вправ
6. Ігровий

## Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в табл. 1.

Таблиця 1

### 8. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості курсантів

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>1. Швидкість</b>						
Біг на 100 м., с.	ч.	13,2	13,8	14,4	14,9	15,5
	ж.	16,0	16,6	17,4	18,2	19,1
<b>2. Спритність</b>						
Човниковий біг 10x10 м., с.	ч.	26,0	27,0	28,0	30,0	30,5
	ж.	30,0	31,0	32,0	33,0	35,0
<b>3. Витривалість</b>						
Біг на 1000 м., хв.	ч.	3,25	3,35	3,45	4,15	4,30
	ж.	4,05	4,25	4,50	5,30	6,00
Біг на 2000 м., хв.	ж.	9,40	10,30	11,10	12,20	13,35
Біг на 3000 м., хв.	ч.	12,00	12,40	13,10	14,00	15,10
<b>4. Сила</b>						
Підтягування, к.р.	ч.	15	13	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, к.р.	ж.	25	23	20	18	15
Комплексно-силова вправа, к.р.	ч.	55	50	45	40	35
	ж.	45	40	35	30	25
Піднімання в сід за 1 хв., к.р.	ч.	55	45	40	35	30
	ж.	40	35	30	25	20
Стрибок у довжину з місця, см	ч.	255	236	219	202	185
	ж.	205	191	179	167	155
<b>5. Гнучкість</b>						
Нахил тулуба вперед з положення сидячі, см.	ч.	18	15	12	9	6
	ж.	19	16	13	9	6

Методами контролю та засобами діагностики якості підготовки курсантів до заліку являються:

1. Поточний контроль (контрольно-перевірочне заняття).
2. Підсумковий контроль (диференційований залік).

Схема нарахування балів та критерії оцінювання фізичної підготовленості курсантів представлені в табл. 2.

## Методика нарахування балів та критерії оцінювання фізичної підготовленості курсантів

Аудиторна робота, поточне тестування та самостійна робота																	
I семестр																	
Розділ 1. Легка атлетика (швидкісне пересування, спеціальний розділ)						Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика				Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій)							
Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Проміжний контроль	Проміжна кількість балів
1	2	3	4	5		6	7	8		9	10	11	12	13		–	–
Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	–	–
0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	5,4	1,2	1,2	1,2	5,4	0,8	1,2	1,6	1,6	0,8	5,4	–	–
II семестр																	
Розділ 3. Заходи фізичного впливу (рукопашний бій)						Розділ 2. Гімнастика. Спеціальна акробатика				Розділ 1. Легка атлетика (швидкісне пересування, спеціальний розділ)							
Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
14	15	16	17	18		19	20	21		22	23	24	25	26		Диф. залік	
Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Диф. залік	
0,8	1,2	1,6	2,0	0,8	5,4	1,2	1,2	1,2	5,4	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	5,4	40	100

Практичні заняття можуть принести вам до 0,4 бала за одне заняття за умови попереднього опрацювання матеріалів для підготовки до заняття й успішного виконання всіх завдань безпосередньо на самому занятті. Не виконання завдань знижує ваш бал пропорційно відсотку й рівнів складності завдань з якими ви не впорались. Ваша присутність без підготовки та нездатність впоратись із завданнями оцінюється 0 балів. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнятись від тих, що вирішували ваші одногрупники).

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді заліку на якому ви можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших дій. Якщо під час проходження курсу ви набрали 60 балів то маєте право не здавати залік вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в табл. 3.

## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетенції	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	Курсант виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вмє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	Курсант вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи та задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
75-81	C		Курсант вмє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.			
64-74	D	задовільно	Курсант відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання та розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E		Курсант володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Курсант володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	незараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Курсант володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.			

## Політика академічної доброчесності

Виконуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших курсантів;
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань курсантів.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

## А. Основна

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – К. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Гимнастика : теория и практика / [авт.-сост. Н. Г. Сучилин]. – М. : Советский спорт. Вып. 1. – 2010. – 87 с.
3. Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні курсантів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений : Лечебный эффект в каждом движении / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 2009. – 188 с.
5. Історія футболу в Україні : бібліогр. покажч. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В.Г. Короленка ; [уклад.: Т.О. Сосновська, В.О. Ярошик]. – Харків : [б. в.], 2012. – 270 с.
6. Ковалев В.Д. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения : учеб. пособие для студ. ф-тов физ. культуры и спорта, тренеров / В.Д. Ковалев. – Коломна : МГОСГУ, 2010. – 98 с.
7. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні курсантів : підручник / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. – Київ : «МП Леся», 2015. – 396 с.
8. П'ятничук Д.В. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / П'ятничук Д.В., Яців Я.М, П'ятничук Г.О.; Прикарп. нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ : Вид-во Прикарп. нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2010. – 181 с.
9. Спортивная гимнастика : полное руководство по подготовке. – М. : Эксмо, 2013. – 255 с.
10. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма : учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н Федотов. – М. : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2014 – 424 с.
11. Harjit Singh Sagoo A crash course in surviving gangsters serial killers contract killers and terrorists [Text] / Harjit Singh Sagoo. – Kharkov : Technology center 2015. – 111 p.
12. Антоненко С.А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Антоненко Сергій Анатолійович ; Харківська держ. Академія фізичної культури. – Х. 2015. – 18 с.
13. Боротьба самбо : метод. рекомендації / уклад. М.А. Гончерюк [та ін.] ; Чернівецький нац-льний ун-т ім. Юрія Федьковича. – Чернівці : ЧНУ 2013. – 35 с.
14. Брин Боб Техника рукопашного боя / Б. Брин ; пер. с англ. Л. Братуха. – Х. ; Белгород : Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга" 2018. – 155 с.
15. Буряк С.В. Застосування прийомів самбо в системі професійної підготовки співробітників міліції : навч. посіб. / С.В. Буряк А.Г. Сачаво ; Національна академія внутрішніх справ України. Навчально-науковий ін-т підготовки слідчих і криміналістів. – К. : Науковий світ 2015. – 42 с.
16. Вако І.І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Вако Ілля Ілліч ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ 2016. – 20 с.

17. Галтагазян Э.Г. Обоснование методики обучения броскам захватов ног в борьбе самбо : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.02 / Галтагазян Эдвард Геворкович. – Ереван 2017. – 21 с.

18. Данилюк О. А. Психофизика рукопашного боя / О. А. Данилюк [и др]. – К. : [б.и.] Б.г... – 100 с.

19. Догерти Мартин Дж. Рукопашный бой по системе спецназа. Экстремальные приемы защиты и нападения / Мартин Дж. Догерти ; [пер. с англ. Александра Марченко]. – Х. ; Белгород : Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга" 2013. – 318 с.

20. Задунайський В.В. Посібник-настанова з козацького бойового мистецтва / В.В. Задунайський. – Донецьк : Донецький національний ун-т. Історичний факультет. Кафедра історії України. Донецьке відділення УІТ ім. М.С.Грушевського 2008 .Ч. 1. – [Б. м.] : [б.в.] 2008. – 64 с.

21. Кін Є.В. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. / Є. В. Кін ; ред. В.О. Тюріна. – К. : Науковий світ 2015. – 72 с.

22. Лукашов В.А. Приёмы рукопашного боя при угрозе применения холодного и огнестрельного оружия / В.А. Лукашов. – Д. : Издательство Маковецкий Ю.В. 2014. – 113 с.

23. Маркиянов О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо : метод. указания к практ. занятиям / О. А. Маркиянов [и др] ; отв.ред. В.Н. Краснов ; Чувашский гос. ун-т им. И.Н.Ульянова. – Чебоксары : [б.и.] 2001. – 17 с.

24. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури (спеціалізація "Рукопашний бій: прийоми страхування та самострахування при падіннях та перекиданнях прийоми затримання та конвоювання) : для студ. 1-2 курсів усіх фак. / Київський держ. торговельно-економічний ун-т ; уклад. Ф. с. Юрчук В. М. Козлов. – К. : [б.в.] 1998. – 15 с.

25. Мірошніченко С.А. Секрети самооборони для жінок / С.А. Мірошніченко ; пер. з рос. В.М. Ігнатова. – Донецьк : ТОВ ВКФ "БАО" 2006. – 255 с.

26. Мунтян В.С. Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Мунтян Віктор Степанович ; Харківська держ. академія фізичної культури. – Х. 2006. – 20 с.

27. Наставление по подготовке к рукопашному бою РККА (НПРБ-38) / Народный Комиссариат Обороны Союза ССР. – М. : Госвоениздат 1938. – 231 с.

28. Пророков О.А. Спортивна секція рукопашного бою в загальноосвітній школі : навч.-метод. посіб. / О.А. Пророков. – Т. : Підручники і посібники 2007. – 80 с.

29. Ритшел Джон 300 убойных приемов рукопашного боя / Джон Ритшел ; пер. Артем Руднев. – Х. ; Белгород : Книжный Клуб "Клуб Семейного Досуга" 2010. – 191 с.

30. Рукопашный бой : русско-украинско-английский словарь-разговорник спортивных терминов / авт.-сост. В.С. Мунтян ; Народная украинская академия. – Х. : Издательство НУА 2007. – 164 с.

31. Самооборона : эффективные приемы защиты на улице / сост. В.Н. Мосякин. – Х. : Книжный клуб "Клуб Семейного Досуга" 2007. – 320 с.

32. Серебряк В.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка тактика методика навчання : навч.-метод. посіб. / В.В. Серебряк,

- С.В. Попов, З.В. Колосов ; Луган. держ. ун-т внутр. справ ім. Е. О. Дідоренка. – Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка 2011. – 159 с.
33. Тарас А.Е. Боевая машина : руководство по самозащите / А.Е. Тарас. – Минск : Харвест 1999. – 586 с.
34. Тарас А.Е. Рукопашный бой Смерш : практ. пособие / А.Е. Тарас. – Минск : Харвест 2000. – 397 с.
35. Терещенко В.І. Боротьба самбо та рукопашний бій : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / В. І. Терещенко ; Державна податкова адміністрація України Академія держ. податкової служби України. – Ірпінь : [б.в.] 2001. – 180 с.
36. Терещенко В.І. Боротьба самбо та рукопашний бій : навч. посібник для студ. вищих навч. закладів / В.І. Терещенко ; Державна податкова адміністрація України Академія держ. податкової служби України. – Ірпінь : [б.в.] 2001. – 180 с.
37. Тронь Р.А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Тронь Руслан Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 20 с.
38. Тронь Р.А. Контроль спеціальної підготовленості кваліфікованих спортсменів у бойовому самбо : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Тронь Руслан Анатолійович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ 2014. – 20 с.
39. Хадвиджоно Харун Пенчак-силат. Боевое искусство Индонезии : практ. пособие / Хадвиджоно Харун. – Х. : [б.и.] 2004. – 200 с.
40. Харламповцев А.А. Система самбо. Боевое искусство / А. А. Харламповцев. – М. : Сов. спорт, 1995. – 96 с.
41. Хван Хапкидо Практика формальных упражнений / Хван Джэ Юн. – Х. : Спорт-Пресс 2003
42. Цаподой С.В. Прийоми самозахисту жінок : навч.-метод. посіб. / С.В. Цаподой, І.А. Усатова ; Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького Каф. фіз. виховання. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького 2013. – 47 с.
43. Чумаков Е.М. 100 уроков самбо / Е.М. Чумаков ; ред. С. Е. Табаков. - Изд. 6-е, исправл. и дополн. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 448 с
44. Этапы обучения технике рукопашного боя : учеб.-метод. пособ. / Г.Н. Будагьянц [и др.] ; Луганский гос. ун-т внутренних дел им. Э.А. Дидоренко. – Луганск : ЛГУВД им.Э.А. Дидоренко 2008. – 64 с.
45. Насонкіна О.Ю., Шутєєв В.В. Теорія та методика спортивного тренування : навч. посібник. Харків : ХДАФК, 2015. 252 с.
46. Жинкин К.К. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату. М.: ТВТ Дивизион, 2014. 48 с.: ил.
47. Гаддур Би-Джей. Силовые упражнения без отягощений. Пер. с англ. Минск: Попурри, 2015. 288 с.
48. Жембровський С.М. Індивідуальна самостійна фізична підготовка офіцерів зарубіжних армій / С.М. Жембровський // Збірник наукових праць НАДПСУ. Серія: Педагогічні та психологічні науки. 2013. № 4. С. 99–110.
49. Уэйд Пол. Тренировочная зона 2. Продвинутые техники физических тренировок. Пер. с англ. Е. Берлизова. СПб.: Питер, 2014. 320 с.

### **Б. Допоміжна**

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов : метод. пособ. / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский ; изд. 2-е, переизд. – К. : Арт Информ Мен, 2007. – 192 с.
2. Заваров А. Футбол : уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. – М. : Питер, 2010. – 208с.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб. пособ. для студ. ВУЗ, обуч. по спец. физ. культура / Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стереотип. – М. : «АКАДЕМИЯ», 2008. – 336 с.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - (Изд. 2-е, стер.). – М. : Человек, 2012. – 219 с.
5. Чуста А.Ю. Організація та методика проведення уроку з баскетболу в загальноосвітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ ф-тів фіз. виховання та вчит. фіз. культури / А. Ю. Чуста, Р. В. Олійник. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 136 с.

### **В. Інформаційні ресурси в Інтернеті**

1. Ярошенко Е.В. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.Л. Кузнецова. – м.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>.
2. Астахова М.В. Волейбол: учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – М.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
3. Марков К.К. Техника современного волейбола : монографія. [Электронный ресурс] / К.К. Марков. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. – 220 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
4. Волейбол : спортивная энциклопедия [Электронный ресурс] / под. ред. Оксана Усольцева. – М.: Эксмо, 2014 – 56 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
5. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. [Электронный ресурс] / Заваров А. – СПб. : Питер, 2010. – 208 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>.