

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Т.в.о. декана юридичного факультету

Надія МОСКАЛЮК

“        ”

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Директор ННІНОТ  
Святослав ПИТЕЛЬ

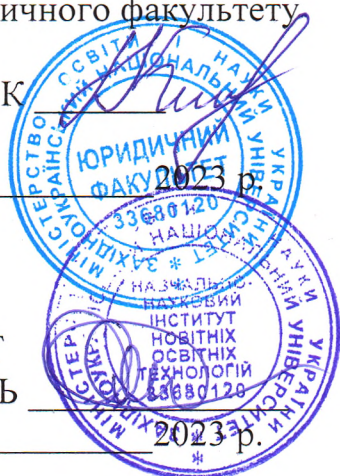
“        ”

ЗАТВЕРДЖУЮ  
В.о. проректора з науково-педагогічної роботи

Віктор ОСТРОВЕРХОВ

“        ”

2023 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ:**

**«Фізична підготовка та навички самозахисту»**

Ступінь вищої освіти – *бакалавр*

Галузь знань: 26 – *Цивільна безпека*

Спеціальність 262 «*Правоохоронна діяльність*»

Освітньо-професійна програма «*Правоохоронна діяльність*»

Кафедра безпеки та правоохоронної діяльності

Форма навчання	курс	семестр	лекції	практ.	ірс	тренінг	сам.робот а	разом	Залік (сем.)
ДЕННА	1	1,2	-----	60	4	8	108	180	1,2
ЗАОЧНА	1	1,2	-----	8	---	-----	172	180	1,2

*31.08.2023*  
*[Signature]*

**Тернопіль - 2023**

• ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, освітній ступінь / освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Загальний обсяг кредитів – 6	Галузь знань 26 – Цивільна безпека	Статус дисципліни нормативна	
	Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»	Мова навчання українська	
Залікових модулів – 5		Рік підготовки:	
Змістових модулів – 5	Ступінь вищої освіти бакалавр	1-й	4-й
Загальний обсяг годин – 180		Семестр	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 15/8 самостійної роботи студента – 108		1-й	2-й
		Лекції	
		- год.	- год.
		Практичні, семінарські	
		60 год.	8 год.
		Самостійна робота	
		108 год.	172 год.
		Індивідуальні завдання: - год.	
		Вид семестрового контролю: залік 1,2 год	

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**2.1. Мета навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»** полягає в формуванні системних знань з теоретичних і первинних практичних вмінь, щодо застосування засобів систем самозахисту у потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб.

**2.2. Завдання навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту»:**

1. Формування спеціальних знань, умінь і навичок з основ фізичного самозахисту.
2. Виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах.
3. Систематизувати та закріпити теоретичні знання, одержані на лекціях.
4. Оволодіти вміннями та навичками навчальної дисципліни у практичній площині.

### **2.3. Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни:**

**Інтегральна компетентність.** Здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності.**

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

#### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності**

Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

### **2.4. Передумови для вивчення дисципліни.**

Навчальна дисципліна «Фізична підготовка та навички самозахисту» базується на вивченні таких дисциплін, як «Теорія держави і права», «Конституційне право України», «Кримінальне право України», «Кримінально-процесуальне право України».

### **2.5. Результати навчання.**

1. Здійснювати координацію діяльності суб'єктів забезпечення публічної безпеки і порядку, а також комунікацію з фізичними та юридичними особами з метою своєчасного реагування на кримінальні злочини, адміністративні правопорушення та події.
2. Здійснювати пошук інформації у доступних джерелах для повного та всебічного встановлення необхідних обставин.
3. Користуватись державною системою урядового зв'язку, Національною системою конфіденційного зв'язку, формування та реалізації державної політики у сферах кіберзахисту критичної інформаційної інфраструктури, державних інформаційних ресурсів та інформації, криптографічного та технічного захисту інформації, телекомунікацій, користування радіочастотним ресурсом України, поштового зв'язку спеціального призначення.

4. Виокремлювати юридично значущі факти і формувати обґрунтовані правові висновки.
5. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.
6. Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.
7. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Зміст навчальної дисципліни**

**Модуль 1. Поліцейські заходи примусу. Стройовий вишкіл та службова дисципліна.**

**Тема 1. Комплексна система заходів безпеки. Спеціальні вимоги профілактики травматизму. Спортивна гігієна.**

**Тема 2. Поліцейські заходи примусу. Правові підстави застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.**

**Тема 3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна Загальні положення стройового статуту Збройних Сил України. Стройові прийоми та рух без зброї.**

**Модуль 2. Загальна фізична підготовка.**

**Тема 4. Легка атлетика та прискорене пересування.**

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах. Біговий тест Купера.

**Тема 5. Гімнастика.** Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості. Тактика самозахисту. Силовий тест Купера.

**Модуль 3. Спеціальна фізична підготовка.**

**Тема 6. Стійки , дистанція, способи самострахування, кувирки.Стійки, переміщення** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 7. Удари та захист від ударів.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 8. Комбінації з больових прийомів.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання комбінацій больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 9. Захист від загрози холодною зброєю.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

#### **Модуль 4. Застосування спеціальних засобів.**

**Тема 10. Застосування гумового кийка ГК-73.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок у курсантів під час виконання ними ударів гумовим кийком та захисних дій із ним в умовах максимально наближених до реальних. Розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема №11. Способи взаємодопомоги.** Способи затримання. Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, надання першої медичної (долікарської) допомоги. Формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

#### **Модуль 5. Теоретичні основи вогневої підготовки.**

**Тема №12. Теоретичні основи вогневої підготовки.** Заходи безпеки при поводженні зі зброєю. Правові підстави та порядок застосування та використання вогнепальної зброї. Облік і зберігання зброї та боєприпасів.

Загальні положення курсу стрільб зі стрілецької зброї. Вказівки до організації і проведення стрільб. Вправи для стрільб (умови та порядок виконання).  
 Нормативи з вогневої підготовки. Прийоми та правила стрільби зі стрілецької зброї. Виконання вправ зі стрільби з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

#### 4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА НАВИКИ САМОЗАХИСТУ»

Назви змістових модулів і тем	Розподіл годин між видами робіт												Форми та методи контролю знань	
	денна форма						заочна форма							
	аудиторна						аудиторна							
	у тому числі						у тому числі							
			Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота			Практичні	Індивідуальні	Самостійна робота				
Тема1. Поліцейські заходи примусу.			5			9						9	6	Кейсове завдання
Тема 2.. Комплексна система заходів безпеки.			5			9			2			9	6	Поточне тестування Поточний контроль
Тема3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна			5			9			2			9	6	Поточне тестування Поточний контроль

Тема 4. Легка атлетика				25			9				2		9	6	Поточне тестування Поточний контроль
Тема 5. Гімнастика				5			9				2		9	6	Поточне тестування
Тема 6. Сійки, переміщення, дистанція, способи самострашування, кувирки.				5			9						9		
Тема 7. Ударита захист від ударів				5			9						9		
Тема 8. Комбінації з больових прийомів				5			9						9		
Тема 9. Захист від загроз и холодною зброєю				5			9						9		

Тема 10.Застосування гумової кийки			5			9					3		
Тема 11. Способи взаємодопомоги			5			9					3		
Тема 12.Теоретичні основи вогневої підготовки.			5			9					3		
<b>Усього годин</b>	180		<b>60</b>			<b>108</b>	180		<b>8</b>		172	<b>30</b>	

## 5. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

**Модуль 1. Поліцейські заходи примусу. Стройовий вишкіл та службова дисципліна.**

**Тема 1. Комплексна система заходів безпеки. Спеціальні вимоги профілактики травматизму. Спортивна гігієна.**

**Тема 2. Поліцейські заходи примусу. Правові підстави застосування фізичної сили, спеціальних засобів та вогнепальної зброї.**

**Тема 3. Стройовий вишкіл та службова дисципліна Загальні положення стройового статуту Збройних Сил України. Стройові прийоми та рух без зброї.**

**Модуль 2. Загальна фізична підготовка.**

**Тема 4. Легка атлетика та прискорене пересування.**

Заняття з легкої атлетики спрямовані на розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості, сили, спритності, координації рухів, виховання рішучості, сміливості, впевненості у своїх силах. Біговий тест Купера.

**Тема 5. Гімнастика.** Заняття з гімнастики спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, швидкості, спритності, координації рухів, просторової орієнтації, виховання сміливості, рішучості, вишколу та підтягнутості. Тактика самозахисту. Силовий тест Купера.



### **Модуль 3. Спеціальна фізична підготовка.**

**Тема 6. Стійки , дистанція, способи самострахування, кувирки.Стійки, переміщення** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання прийомів страховки, самостраховки, падінь, акробатичних та гімнастичних вправ, розвиток координації рухів, уміння управляти тілом у просторі, спритності, швидкості, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 7. Удари та захист від ударів.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок володіння прийомами фізичного впливу в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 8. Комбінації з больових прийомів.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок виконання комбінацій больових прийомів в умовах максимально наближених до реальних, розвиток швидкості, координації рухів, уміння управляти своїм тілом у просторі, сили, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема 9. Захист від загрози холодною зброєю.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок обеззброєння правопорушника в різноманітних екстремальних умовах, розвиток швидкості, координації рухів, сили, спеціальної витривалості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

### **Модуль 4. Застосування спеціальних засобів.**

**Тема 10. Застосування гумового кийка ГК-73.** Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок у курсантів під час виконання ними ударів гумовим кийком та захисних дій із ним в умовах максимально наближених до реальних. Розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

**Тема №11. Способи взаємодопомоги.** Способи затримання. Заняття з даної теми спрямовані на формування вмінь та навичок взаємодопомоги в різноманітних екстремальних умовах, надання першої медичної (долікарської) допомоги. Формування вмінь та навичок затримання та супроводу в екстремальних умовах, максимально наближених до реальних, розвиток спритності координації рухів, швидкості, виховання наполегливості, рішучості, сміливості.

### **Модуль 5. Теоретичні основи вогневої підготовки.**

**Тема №12. Теоретичні основи вогневої підготовки.** Заходи безпеки при поводженні зі зброєю. Правові підстави та порядок застосування та використання вогнепальної зброї. Облік і зберігання зброї та боєприпасів. Загальні положення курсу стрільб зі стрілецької зброї. Вказівки до організації і проведення стрільб. Вправи для стрільб (умови та порядок виконання). Нормативи з вогневої підготовки. Прийоми та правила стрільби зі стрілецької зброї. Виконання вправ зі стрільби з пневматичної гвинтівки та пневматичного пістолета.

## **8. ТРЕНІНГ З ДИСЦИПЛІНИ**

### **Організація і проведення тренінгу**

Тренінг(англ.training)—це запланований процес модифікації (зміни) відношення, знання чи поведінкових навичок того, хто навчається, через набуття навчального досвіду з тим, щоб досягти ефективного виконання в одному виді діяльності або в певній галузі. Тренування (від англ. to train—виховувати, навчати)—комплекс вправ для тренування в чому-небудь. Тренування—система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя

### **Порядок проведення тренінгу**

Вступна частина проводиться з метою ознайомлення студентів з темою тренінгового заняття. • Організаційна частина полягає у створенні робочого настрою у колективі студентів, визначенні правил проведення тренінгового заняття. Можлива наявність роздаткового матеріалу у вигляді таблиць, бланків документів. •

Практична частина реалізовується шляхом виконання завдань у групах студентів з певних проблемних питань теми тренінгового заняття.

• Підведення підсумків. Обговорюються результати виконаних завдань у групах. Обмін думками з питань, які виносились на тренінгові заняття.

### **Тематика тренінгу:**

1. Небезпечні ситуації.
2. Будь обережний з чужими.
3. Перевищення меж необхідної оборони та перевищення повноважень працівника поліції під час застосування фізичної сили

## **9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ ТА МЕТОДИ ДЕМОНСТРУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

### **9.1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності**

#### **1. За джерелом інформації:**

- словесні: лекція (традиційна, проблемна тощо) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (презентація PowerPoint), семінари, пояснення, розповідь, бесіда;
- наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація;

- практичні: вправи.

**2. За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації:** індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

**3. За ступенем самостійності мислення:** репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

**4. За ступенем керування навчальною діяльністю:** під керівництвом викладача; самостійна робота студентів із книгою; виконання індивідуальних навчальних проєктів.

## 9.2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

**Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

## 10. КРИТЕРІЇ, ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Підсумковий бал ( за 100-бальною шкалою) з дисципліни визначається як середньозважена величина, в залежності від питомої ваги кожної складової залікового кредиту:

Заліковий модуль 1		Заліковий модуль 2 (ректорська к.р.)		Заліковий модуль 3 (Підсумкова оцінка за КПЗ)		Заліковий модуль 4 (Залік)	
20%		20%		20%		40%	
Тиждень( 8 )		Тиждень( 15)		Тиждень( 16)			

Загальна оцінка з дисципліни: шкала оцінювання національна та ECTS

Оцінка за 100-бальною системою		Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
		екзамен	залік		
90 – 100	відмінно	5	зараховано	A	відмінно
82 – 89	добре	4		B	добре (дуже добре)
75 – 81	добре	4		C	добре
64 – 74	задовільно	3		D	задовільно
60 – 63	задовільно	3		E	задовільно (достатньо)
35 – 59	незадовільно	2	не зараховано	FX	незадовільно з можливістю повторного складання

1 – 34	незадовільно	2		F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--------	--------------	---	--	---	--

## МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Форми занять	Наявне матеріально-технічне забезпечення	Необхідне матеріально-технічне забезпечення
Практичне заняття		приміщення спортивних залів, тирю та спортивного комплексу ЮФ ЗУНУ

### РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

#### Основні

1. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014р. №1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556->
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016р. №50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260>
3. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013р. №344/2013.
4. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017р. №2145-VIII.

#### Додаткові

1. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моїсеєва. Київ: Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протиборства із супротивником, озброєним ножом. Юридична психологія та педагогіка. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції: зміст і перспективні напрями : монографія. Київ: ФОРМ-ЛТД, 2018. 524
4. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. Вип. 4(59) 15. С. 47–50. (Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).

- 5.БутовС.Є., РешкоС.М., СпівакВ.М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ: Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48
- 6.Бутов С.Є., Кисленко Д.П., Ємчук О.І., Решко С.М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу: навч.-метод. посіб. Київ: НАВС, 2014.69 с.
- 7.Бутов С.Є., КисленкоД.П., РешкоС.М., Ємчук О.І.Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».Київ: НАВС, 2014. 104 с.
- 8.ДідковськийВ.А., ЗапорожановО.В., КузенковО.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа) : навч.-метод.посіб. Київ: НАВС, 2011. 94 с.
- 9.СеребрякВ.В., Попов С.В., КолосовЗ.В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання : навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2011. 160 с.
- 10.Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації): навч. посіб. /[кол.авт.: В.А.Дідковський, О.В. Кузенков, С.В. Буряк та ін.]. Київ: НАВС, 2013. 108с.
- 11.Спеціальна фізична підготовка якскладова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд.лекція / [І.П.Закорко, О.В.Журавель, Ю.В.Логвіненко та ін.]. Київ: Знання України, 2010. 27 с.
- 12.Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України: навч.-метод.посіб. / [С.І.Жевага, К.В.Пронтенко, С.М.Безпалійта ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.11.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

- 1.<https://www.naiu.kiev.ua/news/pitan-diyalnosti-shhodo-protidiyi-vil-infekciyi/snidu-ta-znizhennya-profesijnih-rizikiv.html>2.[www.uni-sport.edu.ua](http://www.uni-sport.edu.ua)