

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Волинський національний університет
імені Лесі України**

Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

СИЛАБУС

нормативного освітнього компонента

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

підготовки бакалавра

Спеціальність: **262 Правоохоронна діяльність**

Галузь знань: **26 – Цивільна безпека**

Освітньо-професійна програма: **Правоохоронна діяльність**

Луцьк – 2024

Силабус освітнього компонента «СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА» підготовки бакалавра, галузі знань 26 Цивільна безпека, спеціальності 262 Правоохоронна діяльність за освітньо-професійною програмою Правоохоронна діяльність

Розробник: Мордик М.Ю., доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Заслужений тренер України

Погоджено

Гарант освітньо-професійної програми:



к.ю.н., доц. Гусак А. П.

Силабус освітнього компонента затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури

Протокол № 2 від 15 вересня 2024 р.

Завідувач кафедри



доц. А.Я. Вольчинський

I. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Таблиця 1

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній рівень	Характеристика освітнього компонента
Денна / заочна форма здобуття освіти	Галузь знань 26 Цивільна безпека;	Нормативний
Кількість годин/кредитів 150/5	спеціальність 262 Правоохоронна діяльність; освітня програма Правоохоронна діяльність освітній рівень – перший (бакалаврський)	Рік навчання: 1-ий
		Семестр: 1-ий
		Практичні: денна – 90 год. заочна – 22 год.
		Самостійна робота: денна – 50 год. заочна – 110 год.
		Консультації: денна – 10 год. заочна – 18 год.
Мова навчання		Форма контролю: екзамен
		Українська

II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

Таблиця 2

Прізвище, ім'я та по батькові	Мордик Микола Юрійович
Науковий ступінь	-
Вчене звання	Заслужений тренер України
Посада	доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Контактна інформація	+ 0506683135
	Mordyk.Mykola@vnu.edu.ua
Дні занять	http://94.130.69.82/cgi-bin/timetable.cgi

III. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

1. Анотація ОК

Вивчення ОК «Спеціальна фізична підготовка» спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти спеціальних фізичних якостей, рухових умінь і навичок, необхідних для ефективного виконання професійних обов'язків у сфері правоохоронної діяльності. Зміст освітнього компонента охоплює розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, а також формування прикладних рухових дій, стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень, уміння діяти в умовах ризику та дефіциту часу. Освітній компонент забезпечує підготовку здобувачів до виконання службово-бойових завдань, дотримання вимог професійної безпеки та підтримання високого рівня фізичної працездатності.

2. Пререквізити: освітній компонент вивчається на основі знань і навичок, набутих здобувачами освіти в межах повної загальної середньої освіти, зокрема з фізичної культури та основ безпеки життєдіяльності, і не потребує попереднього вивчення інших освітніх компонентів.

Постреквізити: професійні компетенції, що формуються під час вивчення практичного матеріалу, поглиблюються й доповнюються далі на ОК «Тактико-спеціальна підготовка», «Вогнева підготовка».

3. Мета освітнього компонента – формування у здобувачів освіти професійно значущого рівня спеціальної фізичної підготовленості, необхідної для ефективного, безпечного й

результативного виконання службових завдань у правоохоронній діяльності, а також розвиток здатності до самостійного підтримання належного рівня фізичної форми впродовж професійної діяльності.

4. Завдання освітнього компонента: розвиток спеціальних фізичних якостей, необхідних для виконання правоохоронних функцій (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості); формування та вдосконалення прикладних рухових умінь і навичок, що використовуються у службовій діяльності (пересування, подолання перешкод, силові дії, утримання рівноваги тощо); підвищення функціональних можливостей організму та стійкості до значних фізичних і психоемоційних навантажень; формування навичок самоконтролю фізичного стану, дотримання правил особистої безпеки та профілактики травматизму; виховання дисциплінованості, витривалості, рішучості та психологічної готовності до дій у складних і екстремальних умовах; підготовка здобувачів до виконання нормативів фізичної підготовленості, передбачених для фахівців правоохоронних органів.

5. Компетентності та програмні результати навчання

Відповідно до освітньо-професійної програми Правоохоронна діяльність першого (бакалаврського) рівня вищої освіти ОК «Спеціальна фізична підготовка» забезпечує набуття студентами таких компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

СК 6. Здатність у межах своєї компетенції забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особи та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми, незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів чи прекурсорів.

СК 7. Здатність у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядок, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству.

СК 9. Здатність надавати правоохоронні послуги.

СК 12. Здатність забезпечувати відповідно до посадових обов'язків 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.

СК 14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну допомогу.

СК 18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних та адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення правопорушення.

Програмні результати навчання:

ПРН 12. Адаптуватися і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.

ПРН 15. Працювати самостійно та в команді при виконанні службових (посадових) обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач у сфері правоохоронної діяльності.

ПРН 16. Застосовувати превентивні та примусові заходи, спрямовані на усунення загроз

життю та здоров'ю фізичних осіб, публічному (громадському) порядку та безпеці, майну, законним інтересам держави, які виникли (або можуть виникнути) внаслідок учинення кримінальних або адміністративних правопорушень.

ПРН 18. Застосовувати вогнепальну зброю та спеціальні засоби (штатне та бойове озброєння), фізичну силу; інформаційні системи та технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та аналізу інформації, інформаційно-аналітичні системи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), криміналістичні та оперативно-технічні засоби, безпілотну авіацію, іншу спеціальну та військову техніку і спорядження.

ПРН 22. Оцінювати оперативну (бойову) обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати їх розвиток, застосовувати тактичні методи превентивного та силового втручання для запобігання та припинення правопорушень, усунення загроз внутрішньому безпековому середовищу, державному суверенітету та територіальній цілісності держави, у тому числі у взаємодії з іншими уповноваженими на це органами та громадою.

6. Структура освітнього компонента

Таблиця 3

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	зокрема:			
		практ.	конс.	сам.роб.	форма контролю/бали
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей					
Тема 1. Засоби розвитку швидкісних якостей.	10	6	-	4	СР (1), ТР (1), Т (1) / 3 бали
Тема 2. Засоби розвитку витривалості.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Проміжний контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 1	50	30	-	20	35 балів
Змістовий модуль 2. Навчання техніки й тактики самозахисту					
Тема 6. Основні прийоми самострахування.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 7. Стійки, пересування та бойові позиції.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 8. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 9. Кидки, прийоми боротьби лежачи.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Темі 10. Больові та задущливі прийоми.	10	6	-	4	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Проміжний контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 2	50	30	-	20	35 балів

Змістовий модуль 3. Навчання техніки й тактики особистої безпеки					
Тема 11. Звільнення від захоплень та обхватів.	10	6	2	2	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 12. Боротьба в партері.	10	6	2	2	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 13. Захист від нападу та силове затримання правопорушника.	10	6	2	2	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 14. Дії в обмеженому просторі та в групових конфліктах.	10	6	2	2	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 15. Подолання смуги перешкод.	10	6	2	2	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Проміжний контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 3	30	30	10	10	30 балів
Усього годин	150	90	10	50	100 балів

Методи контролю*: Т – тести, ТР – тренінг, СР – самостійна робота, КН – контрольні нормативи.

Таблиця 3-1

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	усього	зокрема:			
		практ.	конс.	сам.роб.	форма контролю/бали
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей					
Тема 1. Засоби розвитку швидкісних якостей.	10	1	1	8	СР (1), ТР (1), Т (1) / 3 бали
Тема 2. Засоби розвитку витривалості.	10	1	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	10	1	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.	10	1	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.	10	1	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Проміжний контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 1	50	5	5	40	35 балів
Змістовий модуль 2. Навчання техніки й тактики самозахисту					
Тема 6. Основні прийоми самострахування.	11	2	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 7. Стійки, пересування та бойові позиції.	11	2	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 8. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії.	11	2	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Тема 9. Кидки, прийоми боротьби лежачи.	11	2	1	8	Т (1), ТР (1), СР (1) / 3 бали
Темі 10. Больові та задушливі	11	2	1	8	Т (1), ТР (1),

прийоми.					СР (1) / 3 бали
Проміжний контроль ЗМ 1 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 2	55	10	5	40	35 балів
Змістовий модуль 3. Навчання техніки й тактики особистої безпеки					
Тема 11. Звільнення від захоплень та обхватів.	10	2	2	6	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 12. Боротьба в партері.	9	1	2	6	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 13. Захист від нападу та силове затримання правопорушника.	9	2	1	6	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 14. Дії в обмеженому просторі та в групових конфліктах.	9	1	2	6	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Тема 15. Подолання смуги перешкод.	8	1	1	6	Т (1), ТР (1) / 2 бали
Проміжний контроль ЗМ 2 – контрольні нормативи					20 балів
Разом за модулем 3	45	7	8	30	30 балів
Усього годин	150	22	18	110	100 балів

Методи контролю*: Т – тести, ТР – тренінг, СР – самостійна робота, КН – контрольні нормативи.

7. Тематичні плани

7.1. Тематичний план практичних занять

Таблиця 4

№ за/п	Тема	Кількість годин Денна/заочна
1.	Вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів, до 10–15 с – для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: – біг з високим підніманням стегна, біг із закидом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз. Вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри.	6/1
2.	Циклічні вправи, які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год. Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому ґрунту; біг із подоланням природних перешкод; марш-кидки; ходьба в рівномірному та перемінному темпах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.	6/1
3.	Вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гири), вправи на тренажерах, контрольні	6/1

	вправи на силу.	
4.	Вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію.	6/1
5.	Загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружні рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.	6/1
6.	Прийоми самострахування під час падіння вперед, назад, на бік. Прийоми самострахування під час подолання перешкод, застосування заходів фізичного впливу. Взаємодія та страхування партнера під час виконання прийомів фізичного впливу (кидків).	6/2
7.	Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція.	6/2
8.	Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками. Захист від ударів руками: рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя; рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнанням ліворуч, праворуч; пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист. Удари ногами. Прямий удар уперед, убік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставленням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист.	6/2
9.	Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Підніжки та підсічки: спереду, ззаду, збоку. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові або задушливі прийоми. Прийоми боротьби лежачи: утримання збоку, зверху, збоку голови та звільнення від них. Застосування кидків під час затримання правопорушників.	6/2
10.	Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, зацеплення ахілесового сухожилля, зацеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу. Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників.	6/2
11.	Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні	6/2

	засоби, а також обхватів за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками й ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; комбінованого захисту. Звільнення від захоплень і обхватів з переходом на затримання правопорушника.	
12.	Загальнорозвивальні вправи (розігрів м'язів плечового пояса, спини ніг). Спеціальні вправи на гнучкість і мобільність суглобів. Вправи на орієнтацію та координацію рухів у положенні лежачи. Страхувальні вправи та прийоми самострахування при падіннях. Положення «лежачи», «на боці», «на колінах», «зверху», «знизу». Контроль дистанції та положення корпусу. Переміщення та перевороти в партері. Утримання та контроль супротивника (основні види утримань: бокове, поперечне, зверху). Запобігання звільненню з утримань. Больові прийоми в партері. Ситуаційні вправи.	6/1
13.	Використання больових та задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Використання кидків під час затримання правопорушників. Захист від нападу та силове затримання правопорушника озброєного холодною зброєю. Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини. Обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків. Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею.	6/2
14.	Особливості тактики захисту в обмеженому просторі (приміщення, транспорт, коридори). Вибір позиції, використання укриттів і опор. Контроль дистанції та напрямків можливих загроз. Пересування та маневрування (зміна напрямку руху, використання стін і предметів інтер'єру) Уникнення оточення. Тактика захисту в груповому конфлікті (оцінка кількості та дій супротивників; принципи розташування щодо кількох опонентів; використання одного з нападників як «перешкоди» для інших. Відпрацювання типових службових ситуацій (затримання, супровід, конфлікт у приміщенні).	6/1
15.	Способи пересування. Опорні та безопорні стрибки через перешкоди, стрибки з різної висоти, стрибки в глибину та довжину. Перелізання через перешкоди, підлізання, пролізання. Пересування по вузькій і нестійкій опорі на висоті. Пересування в особливих умовах. Подолання окремих штучних і природних перешкод з моделюванням штатних ситуацій службової діяльності.	6/1
Усього:		90/22

7. 2. Тематичний план самостійної роботи

Таблиця 5

№ за/п	Тема	Кількість годин Денна/заочна
1.	Вправи на розтягування м'язів, сухожилів та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів.	2/4
2.	Основні та допоміжні засоби розвитку витривалості й сили.	2/4
3.	Комплекси вправ для розвитку швидкості й спритності.	2/4
4.	Методика розвитку гнучкості та координації рухів.	2/4
5.	Загальнопідготовчі вправи (згинання та розгинання рук, нахили,	2/4

	повороти). Вправи з обтяженням.	
6.	Вправи для розвитку вибухової сили м'язів ніг, розвитку витривалості та координації рухів.	2/4
7.	Мета, завдання та принципи спеціальної фізичної підготовки правоохоронців.	2/4
8.	Роль спеціальної фізичної підготовки у формуванні професійної готовності та службової надійності.	2/4
9.	Шляхи розвитку спеціальних фізичних якостей, що необхідні для правоохоронної діяльності.	2/4
10.	Значення функціональної підготовленості організму в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень.	2/4
11.	Методи та засоби спеціальної фізичної підготовки, що застосовуються у правоохоронній практиці.	2/4
12.	Професійно-прикладні фізичні вправи та їх роль у службовій діяльності.	2/4
13.	Значення техніки самозахисту та рукопашного бою в структурі спеціальної фізичної підготовки.	2/4
14.	Особливості застосування фізичної сили та прийомів самозахисту відповідно до чинного законодавства.	2/4
15.	Тактика дій у стандартних та екстремальних ситуаціях службової діяльності.	2/4
16.	Роль психологічної стійкості та самоконтролю в процесі спеціальної фізичної підготовки.	2/4
17.	Профілактика травматизму та забезпечення особливої безпеки під час занять спеціальною фізичною підготовкою.	2/4
18.	Самоконтроль фізичного стану та оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості.	2/4
19.	Підготовка до виконання контрольних нормативів і тестів зі спеціальної фізичної підготовки.	2/4
20.	Значення регулярних самостійних занять фізичними вправами для підтримання професійної працездатності.	2/4
21.	Вплив спеціальної фізичної підготовки на зміцнення здоров'я та підвищення стесостійкості.	2/5
22.	Актуальні проблеми та перспективи вдосконалення спеціальної фізичної підготовки у правоохоронних органах.	2/5
23.	Особливості планування занять зі спеціальної фізичної підготовки.	2/5
24.	Роль спеціальної фізичної підготовки у формуванні навичок командної взаємодії під час службових дій.	2/10
25.	Сучасні підходи та інноваційні методики у спеціальній фізичній підготовці правоохоронців.	2/5
Усього:		50/110

IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

Політика викладача щодо здобувача освіти. Освітній компонент організований у вигляді практичних занять, консультацій та самостійної роботи і спрямований на опанування практичних основ спеціальної фізичної підготовки, різнобічний фізичний розвиток та формування загальної і професійної культури особистості майбутнього фахівця. Здобувачі освіти зобов'язані відвідувати аудиторні заняття відповідно до розкладу. Розклад занять розміщено на сайті навчального відділу ВНУ <https://ps.vnu.edu.ua/cgi-bin/timetable.cgi>.

Оцінювання здійснюється відповідно до [Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки](#) за 100-бальною шкалою: 40 балів – поточне оцінювання та 60 балів – підсумкове

оцінювання.

Оцінювання здійснюється на кожному практичному занятті. Максимум можна отримати 5 балів. Формою проміжного контролю знань здобувачів освіти є контрольні нормативи (КН). КН здобувачі освіти складають після завершення вивчення змістового модуля. За складання КН здобувач освіти може отримати 20 балів (після вивчення змістового модуля). Максимальна кількість балів, які може набрати здобувач за здачу контрольних нормативів – 60. Загалом за поточну навчальну діяльність можна отримати 40 балів.

За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, міжнародне навчання/стажування, участь у змаганнях, предметних олімпіадах, конференціях, волонтерській роботі за дорученням кафедри чи ректорату) навчання може відбуватись в он-лайн режимі з використанням відповідних ресурсів. Розклад консультацій ОК «Спеціальна фізична підготовка» розміщено на дошці оголошень кафедри.

Політика щодо академічної доброчесності. Вивчаючи ОК «Спеціальна фізична підготовка», здобувач освіти погоджується виконувати етичні принципи та визначені законом правила, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Здобувач освіти зобов'язаний дотримуватись політики академічної доброчесності, що передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Основні засади дотримання академічної доброчесності визначено у Кодексі академічної доброчесності Волинського національного університету імені Лесі Українки <https://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/Kodeks-akademichnoyi-dobrochesnosti.pdf>.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Якщо здобувач освіти не відвідував окремі аудиторні заняття – на консультаціях він має право відпрацювати пропущені заняття та добрати відповідну кількість балів, яку було визначено на пропущені теми та скласти контрольні нормативи.

Визнання результатів навчання, отриманих здобувачами вищої освіти у неформальній та/або інформальній освіті, здійснюється на добровільній основі та передбачає підтвердження того, що здобувач досяг результатів навчання, передбачених ОПП, за якою він навчається. Визнанню можуть підлягати такі результати навчання, отримані в неформальній освіті, які за тематикою, обсягом вивчення та змістом відповідають як освітньому компоненту загалом, так і його окремому розділу, темі (темам), які передбачені програмою (силабусом) освітнього компонента (Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у ВНУ імені Лесі Українки від 29 серпня 2024 року https://ed.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/09/2024_%D0%92%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B7%D1%83%D0%BB_%D1%82%D0%B0%D1%82i%D0%B2_%D0%92%D0%9D%D0%A3_i%D0%BC._%D0%9B.%D0%A3._%D1%80%D0%B5%D0%B4.pdf).

V. Підсумковий контроль

Підсумковий контроль проводиться у формі складання контрольних нормативів та екзамену з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому рівні або на окремих його

завершальних етапах. Підсумковий модульний контроль здійснюється після завершення вивчення тем змістових модулів 1, 2 у формі виконання здобувачем освіти контрольних нормативів, за результатами яких здобувач освіти може отримати 60 балів.

Модуль зараховується здобувачеві, якщо він успішно виконав всі види навчальної роботи, передбачені силабусом освітнього компонента.

Перескладання будь-яких видів робіт, передбачених силабусом освітнього компонента, з метою підвищення підсумкової модульної оцінки не дозволяється. Заборгованість із модуля повинна бути ліквідована здобувачем у позааудиторний час до початку підсумкового контролю з наступного модуля. Кінцевий строк ліквідації заборгованості з модульного контролю обмежується початком заліково-екзаменаційної сесії.

Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента як сума підсумкових модульних оцінок становить не менше як 75 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента. У такому разі іспит складається якщо здобувач освіти бажає підвищити рейтинг. Водночас у цьому випадку бали, набрані здобувачем за результатами модульних контрольних робіт анулюються.

Підсумковий контроль у формі екзамену, який відбувається в період заліково-екзаменаційної сесії, передбаченої навчальним планом, згідно із затвердженим графіком освітнього процесу і розкладом.

Підсумкова семестрова оцінка у випадку складання іспиту визначається як сума поточної семестрової (40 балів) та екзаменаційної (60 балів) оцінок у балах. Зазначена оцінка заноситься до екзаменаційної відомості та залікової книжки здобувача освіти.

V. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 6

Оцінка в балах	Лінгвістична оцінка	Оцінка за шкалою ECTS	
		оцінка	пояснення
90–100	Відмінно	A	відмінне виконання
82–89	Дуже добре	B	вище середнього рівня
75–81	Добре	C	загалом хороша робота
67–74	Задовільно	D	непогано
60–66	Достатньо	E	виконання відповідає мінімальним критеріям
1–59	Незадовільно	FX	необхідне перескладання

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

Таблиця 7

№ з/п	Види контролю	Результат	Оцінка
1.	Швидкісна підготовка: Біг на 100 м	до 13,0 с 13,1-13,8 с 13,9-14,5 с	відмінно добре задовільно
2.	Силова підготовка: Підтягування на перекладині (чол.)	25 разів і більше	відмінно

	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (жін.)	10-13 разів 7-9 разів 25 разів і більше 18-24 рази 12-17 разів	добре задовільно відмінно добре задовільно
3.	<i>Швидкісно-силова підготовка:</i> Стрибок у довжину з місця	240 см і більше 220-239 см 200-219 см	відмінно добре задовільно
4.	<i>Витривалість:</i> Біг на 1000 м (чол.) Біг на 500 м (жін.)	до 3 хв 30 с 3 хв 31 с-3 хв 50 с 3 хв 51 с-4 хв 10 с до 1 хв 55 с 1 хв 56 с-2 хв 10 с 2 хв 11 с-2 хв 30 с	відмінно добре задовільно відмінно добре задовільно
5.	<i>Координація та прикладна спритність:</i> Човниковий біг 4x9 м	до 9,5 с 9,6-10,2 с 10,3-10,8 с	відмінно добре задовільно
6.	<i>Гнучкість:</i> Нахил тулуба вперед із положення сидячи	12 см і більше 7-11 см 3-6 см	відмінно добре задовільно
7.	<i>Прикладна спеціальна підготовка:</i> Комплекс прийомів самозахисту (оцінюється якісно)	Правильність техніки виконання; Безпечність дій; Контроль супротивника; Впевненість і послідовність дій	Оцінюється якісно

VI. Рекомендована література

Навчальна та наукова література

Основна

1. Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Малімон О.О., Герасимюк П.П., Смаль Я.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 46 с.
2. Дідковський В. А.; Бондаренко В. В.; Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України: навч. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2019. 98 с.
3. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В., Касарда О. З., Усова О. В., Валькевич О. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 114 с.
4. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Захожий В.В., Савчук С.І., Галицька А.Б. Розвиток фізичних якостей та відновлення психоемоційного здоров'я здобувачів освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2024. 58 с.
5. Касарда О.З., Захожа Н.Я., Мазурчук О.Т., Малімон О.О. Засоби фізичного вдосконалення учасників освітнього процесу: метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 69 с.
6. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин, О.В. Валькевич та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.

7. Малімон О.О., Вольчинський А.Я., Касарда О.З., Мазурчук О.Т., Герасимюк П.П. Використання тренажерів у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти : метод. рекомендації. Луцьк, 2023. 39 с.
8. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. Scientific Collection «InterConf», 2024. 203: 421-425.
<https://www.neliti.com/publications/628283/spetsialna-fizichna-pidgotovka-v-umovakh-voennogo-stanu>

Додаткова

1. Бингар Я., Вареник Д., Рогальський В. Вітчизняний та зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки працівників правоохоронних органів. *Universum*. 2024. № 9. С. 128-132.
2. 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. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 4 (59) 15. С.47–50.
3. 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.
4. Серебряк В. В., Попов С. В., Колосов З. В. Застосування заходів фізичного впливу: техніка, тактика, методика навчання : навч.-метод. посіб. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е. О. Дідоренка, 2011. 160 с.
5. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. / С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалый та ін. Житомир: ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.