Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Чернігівська політехніка»

Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій

Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації

Кафедра фізичної реабілітації

**"ЗАТВЕРДЖУЮ"**

завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_В.О. Зайцев

30 вересня 2022 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА****НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (OK 9)**

**Освітньо-професійна програма**

**«Правоохоронна діяльність»**

Рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»

Галузь знань 26 Цивільна безпека

Мова навчання: *українська*

Статус дисципліни: *обов’язкова*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма навчання | Рік. навч. | | Сем. | Розподіл годин | | | | Разом | За тиждень | | Контр. |
| Всього ауд. | Лек. | Пр. | СР | Ауд. | СР |
| Денна | 1 | | 1 | 30 | 4 | 26 | 60 | 90 | 2 | 3,75 | Залік. |
| Денна | 1 | | 2 | 30 | - | 30 | 60 | 90 | 2 | 3,75 | Залік. |
| Денна | 2 | | 3 | 30 | - | 30 | 60 | 90 | 2 | 3,75 | Залік. |
|  | | Разом | | 90 | - | 90 | 180 | 270 |  |  |  |

Чернігів - 2022 рік

Робоча програма «Спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти галузі знань 26 Цивільна безпека (Спеціальність 262 Правоохоронна діяльність).

Розробник: *доктор філософії, доцент кафедри фізичної реабілітації*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Д.М. Драгунов)*

УЗГОДЖУЮ:

Гарант освітньої програми \_\_\_Правоохоронна діяльність

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Н.В. Коломіець)*

УЗГОДЖЕНО:

Завідувачка кафедри правоохоронної діяльності та загальноправових дисциплін

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Г.Козинець)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри *фізичної реабілітації*

Протокол від “30” *вересня* 2022 року № 1

Завідувача кафедри ФР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (В.О. Зайцев)

**Abstract**

Special physical training (OK 9)

2022/2023 Sem. 1,2

2023-2024 Sem. 3

Study of the discipline "Special physical training" during training of applicants is the formation of knowledge and competencies to ensure effective implementation of management activities and organization of physical training in police training system, as well as significant improvements professionally important skills and abilities to apply measures of physical influence, that are necessary to counteract criminals during the performance of operational and service tasks.

To achieve the goal during special physical training implement general and special tasks.

General objectives: to improve health and increase the level of general working capacity of personnel; development and improvement of physical qualities; obtaining theoretical knowledge, formation of practical skills of self-control health status during exercise.

Special tasks: formation of special knowledge, skills and abilities self-defense, application of physical measures, special means and forcible detention of socially dangerous persons in cases of occurrence for this legal basis; development and improvement of professionally important physical qualities; education of mental stability, concentration, courage, determination, self-confidence, etc .; formation of applied skills overcoming obstacles; ensuring the personal safety of police officers during performance of official duties; mastering theoretical knowledge and practical skills of organizing independent and educational physical education classestraining.

As a result of training in the discipline "Special physical training" applicants should know:

- basic documents governing the organization of physical training in units of the National Police;

- purpose, general and special tasks of physical training in the system police training;

- general principles of organization and methods of conducting all forms of physical training;

- the role of physical training in increasing the level of readiness and ability police officers in the line of duty;

- features of influence on a human body and rules of regulation physical activity during the performance of physical exercises, techniques and actions;

- content, organization and methods of conducting individual independent training, methods of self-control over the state of health, functional state

organism, maintenance of general physical and professional working capacity;

- actions of the employee in typical situations of detention of the violator and conducting duel;

- legality of application of measures of physical influence by employees police; responsibility for the illegal use of combat techniques struggle;

- safety measures during physical education classes;

- requirements for personal and public hygiene;

must be able to:

- independently conduct practical classes on physical training, carry out individual training;

- confidently and competently perform general physical exercises training, methods of physical impact, to overcome special obstacle courses;

- apply physical exercises to form volitional traits and increasing psychological preparedness.

# 1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Найменування показників** | **Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень** | **Характеристика навчальної дисципліни** |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів – *9* | Галузь знань 26 Цивільна безпека | Обов’язкова |
| Модулів – *3* | Спеціальність: 262 Правоохоронна діяльність | **Рік підготовки:**  *1, 2* |
| Змістових модулів – *9* |
| **Семестр:**  *1, 2, 3* |
| Загальна кількість годин – *270* |
| **Лекції:**  *0,25 / - / - /* |
| Тижневих годин:  аудиторних – 2;  самостійної роботи і індивідуальної ЗВО – 3,75 | Рівень вищої освіти:  *перший (бакалаврський)* |
| **Практичні, семінарські:**  *1,6 / 1,9 / 1,9* |
| **Самостійна робота:**  *3,75 / 3,75 / 3,75* |
| **Вид контролю:**  Залік (1, 2, 3) |

**Примітка**.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить 1:2.

Предмет спеціальної фізичної підготовки становлять система заходів фізичного впливу (сили) на правопорушника й організаційно-методичні засади організації фізичної підготовки. Заходи фізичного впливу (сили) охоплюють спеціальні прийоми боротьби з рукопашного бою, самбо, дзюдо, айкідо, боксу, карате, кікбоксингу й інших видів єдиноборств. Виконання будь-якого прийому завершується затриманням «порушника», застосуванням кайданків або зв’язуванням, поверхневою перевіркою та конвоюванням.

Застосовані скорочення:

ЗВО – здобувач вищої освіти.

ЗК – загальні компетентності

СК – спеціальні компетентності

ПР – програмні результати навчання.

ІПрЗ – інтегральний показник ресурсного забезпечення

Передумовою для вивчення дисципліни є успішне засвоєння дисциплін:

«Безпека життєдіяльності».

# 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є формування знань та компетенцій для забезпечення ефективного здійснення управлінської діяльності та організації фізичної підготовки у системі службової підготовки, а також суттєве вдосконалення професійно важливих умінь і навичок застосування заходів фізичного впливу, що необхідні для протидії правопорушникам під час виконання оперативно-службових завдань.

Для досягнення мети під час занять зі спеціальної фізичної підготовки реалізують загальні та спеціальні завдання.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗКх) та спеціальні (СКх) компетентності, передбачені освітньою програмою:

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.

СК 7. Здатність забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особистості та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми.

СК 8. Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядку.

СК 9. Здатність ефективно застосовувати сучасну техніку і технології захисту людини, матеріальних цінностей і суспільних відносин від проявів криміногенної обстановки та обґрунтовувати вибір засобів та систем захисту людини і суспільних відносин.

СК 13. 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.

СК 16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати до медичну допомогу.

СК 20. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров’ю фізичних осіб та публічній безпеці.

# 3. Очікувані результати навчання з дисципліни

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (РН), передбачені освітньою програмою:

РН 15. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов’язки та під час розв’язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

РН 16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров’ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

РН 18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, 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.

РН 22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.

# 4. Критерії оцінювання результатів навчання (нормативи)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Назва вправи** | **Оцінка** | **Чоловіки** | **Жінки** |
| **1** | **Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів** | **5** | **50** | **20** |
| **4** | **40** | **16** |
| **3** | **30** | **12** |
| **2** | **Згинання та розгинання рук на перекладині, разів** | **5** | **14** | **-** |
| **4** | **12** | **-** |
| **3** | **10** | **-** |
| **3** | **Піднімання тулубу сидячі, за 60 с.** | **5** | **50** | **40** |
| **4** | **45** | **36** |
| **3** | **40** | **33** |
| **4** | **Човниковий біг 10 х 10 метрів, с.** | **5** | **8.8** | **9.8** |
| **4** | **9.1** | **10.4** |
| **3** | **10.0** | **11.0** |
| **5** | **Гнучкість, см.** | **5** | **14** | **21** |
| **4** | **11** | **18** |
| **3** | **9** | **15** |

# 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з дисципліни є складання фізичних нормативів, виконання вправ на відпрацювання різноманітних технік: удари рукою, удари ногою, загальні правила виконання ударів, прийоми рукопашного бою, прийоми затримання, прийоми визволення від захватів, обхватів, прийоми захисту від ударів та ін.

# 6. Програма навчальної дисципліни

**Модуль 1**

**Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка**

**Тема 1. Вимоги з техніки безпеки під час занять СФП**

Проведення первинного інструктажу для студентів з техніки безпеки під час занять у спортивному залі та на вулиці (на стадіоні та спортивному майданчику).

**Тема 2. Організаційні засади фізичної підготовки**

Організація проведення різних форм фізичної підготовки (планові навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, тренування та інше.)

**Тема 3. Гігієнічні вимоги до форми та місць занять СФП**

Проведення заняття з загальними гігієнічними вимогами до всіх спортивних споруд та обов’язкове дотримання спортивного одягу під час заняття та тренування.

**Тема 4. Самоконтроль та здоровий спосіб життя студентів**

Особистий контроль студентів за фізичним станом свого організму для оцінки реакції організму на фізичне навантаження. Параметри для самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, вага, тренувальні навантаження, порушення режиму, спортивні результати.

**Тема 5. Надання першої до лікарняної допомоги при занятті СФП**

Проведення заняття з поясненням основних правил надання до медичної допомоги в невідкладних ситуаціях під час занять з СФП.

**Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка**

**Тема 1. Засоби розвитку швидкісних якостей**

Для розвитку швидкісних якостей застосовують 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 закиданням 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 по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від 7 максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15−20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

**Тема 2.** **Засоби розвитку витривалості.**

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), 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, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

**Тема 3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.**

До засобів силової підготовки належать різноманітні 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, гирі), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

**Тема 4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.**

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, не традиційністю, 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; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

**Тема 5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.**

Використовують загально підготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

**Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки**

**Тема 1. Самострахування у роботі з партнером**

Розкриття одного з головних питань самозбереження здоров’я та запобіжні заходи попередження травматизму на заняттях спеціальної фізичної підготовки.

**Тема 2. Захист у боксерській стойці**

Рівень безпеки боксера вимірюється у його захисних діях і майстерності не пропустити удар. Основні види захисту поділяються на: захист руками (підставки, блоки, відбиви, контрудари); захист корпусом (ухиляння, нирок); захист пересуванням на ногах.

**Тема 3. Техніка нанесення ударів**

Вивчення та практичне закріплення нанесення ударів у боксерській стойці, фронтальної стойки для подальшого вивчення нанесення ударів (прямого, аперкоту та удару з боку). Пересування у боксерській стойці та нанесення ударів кроком вперед та назад.

**Тема 4. Силове затримання правопорушника зі зброєю і без**

Обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків. Обеззброєння та затримання порушника, озброєного мисливською рушницею. Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо.

**Тема 5. Больові прийоми**

Больові прийоми в стойці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом до тиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, защіплення ахілесового сухожилля, защеплення литкового м’яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу. Використання больових і задушливих прийомів.

**Змістовий модуль 4. Теоретична та методична підготовка**

**Тема 1. Техніка безпеки під час занять СФП**

Проведення вторинного інструктажу для студентів з техніки безпеки під час занять спеціальної фізичної підготовки з спортивним інвентарем, тренажерами та спортивними снарядами.

**Тема 2. Методичні засади фізичної підготовки**

Методичні принципи фізичної підготовки. Навантаження та його регулювання під час виконання фізичних вправ. Засоби та методи фізичної підготовки. Фізичні якості та методика їх розвитку. Зміст і класифікація прийомів фізичного впливу. Методика вивчення та вдосконалення прийомів фізичного впливу.

**Тема 3. Гігієна після занять з СФП**

Проведення заняття та роз’яснювання про загальні гігієнічні вимогами після закінчення тренування (прийняття душу тощо.)

**Тема 4. Раціональне харчування у спортивному житті студента**

Існуючі рекомендації щодо харчування спортсменів, раціони для осіб, які займаються різними видами спорту. Меню або розробки конкретного режиму харчування, яке є середнім для всього річного циклу тренувань і змагань.

**Тема 5. Організація самостійних занять з СФП**

Організація та методика проведення різних форм фізичної підготовки: самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та тренування у спортивних секціях.

**Змістовий модуль 5. Загальна фізична підготовка**

**Тема 1. Засоби розвитку силових якостей рук**

В якості основних засобів розвитку сили рук застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м`язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

**Тема 2. Засоби розвитку сили ніг**

Для розвитку сили ніг використовують вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання і спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силової підготовки.

**Тема 3. Засоби розвитку швидкості рук**

Засобами розвитку швидкості є вправи, що виконуються з граничною, або швидкістю, що є біля граничної (тобто швидкісні вправи). Для найбільш швидкого нанесення ударів.

**Тема 4. Засоби розвитку швидкості ніг**

Методи варіативних (змінних) вправ з варіюванням швидкості і прискорень за заданою програмою в спеціально створених умовах для швидкості ніг. За допомогою швидкості спортсмен зможе більш швидше пересуватися на ногах.

**Тема 5. Засоби розвитку й удосконалення спритності**

Головною складовою спритності є координаційні здібності, розвитку і удосконаленню яких слід приділяти основну увагу. Основа методики розвитку координаційних здібностей полягає у виконанні рухових завдань в ускладнених умовах. Для цього вправи виконують при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Ефективними є біг пересіченою місцевістю з доланням природних перешкод, катання на ковзанах, бігові вправи з доланням перешкод, вправи з м’ячами, єдиноборства, гімнастичні й акробатичні вправи, спортивні і рухливі ігри та ін.

**Змістовий модуль 6. Тактика самозахисту та особистої безпеки**

**Тема 1. Удосконалення захисних навичок з партнером**

Захисні навички у боксерській стойці з партнером. Вправи на захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини. Взаємодія студента під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю.

**Тема 2. Відпрацювання нанесення ударів з партнером**

Вивчення та практичне закріплення нанесення ударів у боксерській стойці з партнером. Відпрацювання серійності з партнером у боксерських рукавичках (одиночні удари, двійки, трійки, повторні атаки).

**Тема 3. Тактика ведення бою на різних дистанціях**

Тактика боксу полягає в поєднанні та застосуванні усіх тактичних дій, які поділяються на підготовчі, наступальні та оборонні.

Підготовчі дії – це дії перед нападом та обороною. До них відносяться розвідувальні дії передньою рукою та обманні дії (фінт).

Наступальні дії складаються з підготовчих дій та безпосереднього нападу. Вони включають різносторонню підготовку до атаки та контратаки, атакуючі, зустрічні та удари у відповідь на різних дистанціях.

Атака – одна з основних бойових дій у боксі, яка слугує різноманітним тактичним цілям: для захоплення ініціативи, для рішучого удару, щоб отримати перевагу в очках. Інколи атака може бути обманною і робиться для того, щоб спровокувати супротивника на атаку та провести контратаку, а також зайняти вигідну позицію для нанесення удару і наступних дій.

**Тема 4. Відпрацювання задушливих прийомів з партнером**

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, защіплення ахілесового сухожилля, защеплення 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.

**Тема 5. Удосконалення тактики надягання кайданків**

Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу або погрози застосування вогнепальної зброї лежачи долілиць, стоячи. Прийоми зв’язування.

**Змістовий модуль 7. Теоретична та методична підготовка**

**Тема 1. Техніки безпеки під час занять СФП**

Проведення первинного інструктажу для студентів з техніки безпеки під час занять у спортивному залі, дотримання вимог роботи з тренажерами.

**Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки**

Структура практичного (навчально-тренувального) заняття. План-конспект практичного заняття. Організація та методика проведення окремих його частин (вступно-підготовчої, основної, заключної). (планові навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, фізкультурна пауза, перед заступанням на службу, планові навчальні заняття,).

**Тема 3. Гігієнічні вимоги під час занять СФП**

Дотримання порад лікаря, щодо вимог тривалості, обсягу, інтенсивності навантаження допоможе зберегти високу працездатність і добре здоров’я та самопочуття на довгі роки.

**Тема 4. Вимірювання медичних показників під час занять СФП**

Самоконтроль під час занять фізичними вправами. Попередження травматизму, через вимірювання показників організму, які впливають на стан людини під час фізичного навантаження.

**Тема 5. Організація проведення занять з СФП**

Вміння організувати та проводити самостійно заняття з спеціальної фізичної підготовки, давати самостійно навантаження в залежності від спортивної підготовленості студента.

**Змістовий модуль 8. Загальна фізична підготовка**

**Тема 1. Розвиток сили удару по снаряду**

До засобів силової підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м’язову систему, або вибірково на окремі м’язові групи. Відпрацювання ударів на боксерському снаряді, дає змогу концентрувати і відпрацювати всю силу удару у повному обсязі.

**Тема 2. Засоби розвитку витривалості на тренажерах**

Використання вправ на тренажерах з циклічним повторюванням. Тривалість та інтенсивність вправ повільна. В кінці обов’язково рухливі та спортивні ігри. Виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

**Тема 3. Розвиток швидкості на боксерському снаряді**

Для розвитку швидкісних якостей роботи на боксерському снаряді застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1хв. за 1 раунд. Вдосконалення комплексних швидкісних здібностей: швидке нанесення ударів по снаряду.

**Тема 4. Засоби розвитку координаційних здібностей та гнучкості**

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, не традиційністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань. Використовують загально підготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведення, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів у чергуванні з вправами на розслаблення.

**Тема 5. Відновлення у тренувальному процесі**

Засоби відновлення достатньо різноманітні - це сон-релаксація, м’язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, спрямовані, перш за все, на поліпшення настрою, самопочуття, усунення негативних емоцій. Особливе місце серед засобів відновлення займають ігрові види (гра в футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс). Раціональне харчування і вітаміни сприяють швидкому відновленню.

**Змістовий модуль 9. Тактика самозахисту та особистої безпеки**

**Тема 1. Удосконалення техніки нанесення ударів на боксерському снаряді**

Довготривала робота на боксерському снаряді з урахуванням сильних та швидких ударів з обох рук. Відпрацювання різних серій ударів з елементами захисту та постановки правильного, сильного та швидкого удару.

**Тема 2. Захист та удосконалення техніки нанесення ударів з партнером**

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 у парі з партнером.

**Тема 3. Бойова практика з партнером**

Відпрацювання в парі у боксерських рукавичках з захисними шоломами вільного бою приближеного до реальності. Тренування психологічних якостей та становлення психологічної стійкості студента.

**Тема 4. Імітація затримання правопорушника**

Використання больових та задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Використання кидків при затриманні правопорушників.

**Тема 5. Відпрацювання больових прийомів з партнером**

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також охоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу - кийка гумового; комбінованого захисту у парі з партнером.

***7. Структура навчальної дисципліни***

***Модуль 1 (І семестр)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви змістових модулів і тем** | | **Кількість годин для денної форми навчання** | | |
| **Всього** | **У тому числі** | |
| **Лекц. Практ.** | **Сам. роб.** |
| **1** | **2** | **3** | **4 5** | **6** | |
| **Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка** | | | | |
| 1 | Вимоги з техніки безпеки під час занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Організаційні засади фізичної підготовки | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Гігієнічні вимоги до форми та місць занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Самоконтроль та здоровий спосіб життя студентів | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Надання першої до лікарняної допомоги при занятті СФП | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 1** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 2.** **Загальна фізична підготовка** | | | | |
| 1 | Засоби розвитку швидкісних якостей | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Засоби розвитку витривалості | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Засоби розвитку й удосконалення гнучкості | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 2** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 3.** **Тактика самозахисту та особистої безпеки** | | | | |
| 1 | Самострахування у роботі з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Захист у боксерській стойці | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Техніка нанесення ударів | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Силове затримання правопорушника | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Больові прийоми | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 3** | **30** | **10** | **20** |
|  | **Усього годин за модуль 1** | ***90*** | **30** | ***60*** |

***Модуль 2 (ІІ семестр)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви змістових модулів і тем** | | **Кількість годин для денної форми навчання** | | |
| **Всього** | **У тому числі** | |
| **Практичні** | **Сам. роб.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| **Змістовий модуль 4. Теоретична та методична підготовка** | | | | |
| 1 | Техніка безпеки під час занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Методичні засади фізичної підготовки | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Гігієна після занять з СФП | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Раціональне харчування у спортивному житті студента | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Організація самостійних занять з СФП | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 1** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 5.** **Загальна фізична підготовка** | | | | |
| 1 | Засоби розвитку силових якостей рук | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Засоби розвитку сили ніг | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Засоби розвитку швидкості рук | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Засоби розвитку швидкості ніг | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Засоби розвитку й удосконалення спритності | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 2** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 6.** **Тактика самозахисту та особистої безпеки** | | | | |
| 1 | Удосконалення захисних навичок з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Відпрацювання нанесення ударів з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Тактика ведення бою на різних дистанціях | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Відпрацювання задушливих прийомів з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Удосконалення тактики надягання кайданків | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 3** | **30** | **10** | **20** |
|  | **Усього годин за модуль 2** | ***90*** | **30** | ***60*** |

***Модуль 3 (ІІІ семестр)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Назви змістових модулів і тем** | | **Кількість годин для денної форми навчання** | | |
| **Всього** | **У тому числі** | |
| **Практичні** | **Сам. роб.** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| **Змістовий модуль 7. Теоретична та методична підготовка** | | | | |
| 1 | Техніки безпеки під час занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Організаційні та методичні засади фізичної підготовки | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Гігієнічні вимоги під час занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Вимірювання медичних показників під час занять СФП | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Організація проведення занять з СФП | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 1** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 8.** **Загальна фізична підготовка** | | | | |
| 1 | Розвиток сили удару по снаряду | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Засоби розвитку витривалості на тренажерах | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Розвиток швидкості на боксерському снаряді | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Засоби розвитку координаційних здібностей та гнучкості | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Відновлення у тренувальному процесі | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 2** | **30** | **10** | **20** |
| **Змістовий модуль 9.** **Тактика самозахисту та особистої безпеки** | | | | |
| 1 | Удосконалення техніки нанесення ударів на боксерському снаряді | 6 | 2 | 4 |
| 2 | Захист та удосконалення техніки нанесення ударів з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 3 | Бойова практика з партнером | 6 | 2 | 4 |
| 4 | Імітація затримання правопорушника | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Відпрацювання больових прийомів з партнером | 6 | 2 | 4 |
|  | **Разом за змістовим модулем 3** | **30** | **10** | **20** |
|  | **Усього годин за модуль 3** | ***90*** | **30** | ***60*** |

# 8. Методи контролю

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань ЗВО Національного університету «Чернігівська політехніка».

З дисципліни ЗВО може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 40% підсумкової оцінки – на заліку.

Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на занятті.

Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Здобувачі вищої освіти, які повністю виконали навчальний план з дисципліни і за результатами поточного контролю отримали 60 балів, можуть залишити набрану кількість балів, як підсумкову семестрову оцінку.

Семестровий контрольпроводиться у формі заліку з урахуванням результатів поточного контролю знань, і оцінюється за національною шкалою та шкалою ECTS.

**9. Розподіл балів, які отримують ЗВО**

**Поточний контроль за модулями**

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю** | **Кількість балів** |
|
| **Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка** | **0…10** |
| **Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка** | **0…30** |
| **Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки** | **0…30** |
| **Разом за змістові модулі** | **0…70** |
| **ЗАЛІК** | **0…30** |
| **Разом за модуль 1** | **0…100** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю** | **Кількість балів** |
|
| **Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка** | **0…10** |
| **Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка** | **0…30** |
| **Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки** | **0…30** |
| **Разом за змістові модулі** | **0…70** |
| **ЗАЛІК** | **0…30** |
| **Разом за модуль 2** | **0…100** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю** | **Кількість балів** |
|
| **Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка** | **0…10** |
| **Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка** | **0…30** |
| **Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки** | **0…30** |
| **Разом за змістові модулі** | **0…70** |
| **ЗАЛІК** | **0…30** |
| **Разом за модуль 3** | **0…100** |

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сума балів за всі види навчальної діяльності** | **Оцінка ECTS** | **Оцінка за національною шкалою** |
| **залік** |
| 90-100 | **А** | відмінно |
| 82-89 | **В** | добре |
| 75-81 | **С** |
| 66-74 | **D** | задовільно |
| 60-65 | **Е** |
| 0-59 | **FX** | незадовільно з можливістю повторного складання |

**10. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Практичні заняття проходять у спортивному комплексі. Під час практичного завдання аналізуються проблемні ситуації, зорганізується зворотний зв’язок з аудиторією шляхом формулювання запитань і стислих відповідей з обох сторін. На практичних заняттях виконується вправи на силу, швидкість, витривалість та інструктажі по бойовій техніці за допомогою спортивного інвентаря та спеціальних засобів:

* тренажери;
* боксерські рукавички;
* скакалки:
* боксерські груши;
* напільні мати;
* дзеркала;
* гумові кийки;
* кайданки наручники;
* ножі тренувальні гумові Pancer;
* пістолети гумові.

**11. Методичне забезпечення**

Методичне забезпечення навчальної дисципліни розміщено на сторінці «Спеціальна фізична підготовка» в системі дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка». URL: <https://eln.stu.cn.ua/enrol/index.php?id=4803>

**12. Рекомендована література**

**Базова**

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>. (дата звернення 12.09.2022)
2. Тактико-спеціальна та спеціальна фізична підготовка оперативних працівників відділів карного розшуку підрозділів Національної поліції: практичний посібник / О. І .Тьорло, О. А. Чичкан, М. О. Червоношапка, Б. Ю. Музика, В. М. Синенький та ін. - Львів: ЛьвДУВС, 2020. - 200 с.
3. Драгунов Д.М**.,** Ридзель Ю.М., Супронюк М.В., Зайцев В.О**.** Інновації в покращенні фізичного стану студентів вищих навчальних закладів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):  
   журнал. 2021. № 5(5). с. 276-283.

**Допоміжна**

1. Бондаренко В. В., Мальований 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»).
2. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
3. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. / [С. І. Жевага, К. В. Пронтенко, С. М. Безпалий та ін.]. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.

**13. Інформаційні ресурси**

1. Система дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка». Курс: Спеціальна фізична підготовка (ІПр3). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://eln.stu.cn.ua/enrol/index.php?id=4803>