**Національний Університет «Чернігівська політехніка»**

 **Кафедра фізичної реабілітації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва курсу** | ***СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА*** |
| **Мова викладання** | Українська |
| **Курс та семестр вивчення** | І-IІ курс, 1-3 семестр, Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність» |
| **Викладач** | ***Дмитро Миколайович Драгунов****, доктор філософії, доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»* |
| **Профайл викладача** | Драгунов Д.М. - <https://zdorovya.stu.cn.ua/kafedra/sklad/dragunov/> |
| **Контакти викладача** | Чернігів, вул. Козацька, 1-В, с/к 9, каб. 21.  Телефон: +380-462-665-249, E-mail: [drahunovdm@gmail.com](mailto:drahunovdm@gmail.com) |

**1. Анотація курсу –** предмет спеціальної фізичної підготовки становить систему 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.

# Програма навчальної дисципліни включає такі теми:

**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.

**2. Мета та цілі курсу –** 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.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) 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. Результати навчання –** працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов’язки та під час розв’язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності та застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров’ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

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. Обсяг курсу.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид заняття** | **Загальна к-сть годин** |
| лекції | 4 |
| практичні | 86 |
| самостійна робота | 180 |

**5. Пререквізити.** Передумовою вивчення дисципліни є базові знання зі шкільного курсу: фізичне виховання. Знання та уміння, отримані під час вивчення цієї дисципліни, можуть бути використанні для збереження здоров’я та ведення здорового способу життя.

**6. Система оцінювання та вимоги**

|  |  |
| --- | --- |
| **Загальна система оцінювання курсу** | **100 балів** |
| **Практичні заняття** | **70 балів** |
| **Умови допуску до підсумкового контролю** | **Залік 30 балів** |

**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 |

**7. Політики курсу**

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється. За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

До загальної політики курсу відноситься дотримання принципів відвідування занять очно у відповідності до затвердженого розкладу, крім випадків карантину (коли заняття проводяться дистанційно через Інтернет), а також вільного відвідування занять для осіб, які отримали на це дозвіл. Запорукою успішного вивчення дисципліни є активність та залучення під час проведення лекційних та практичних занять – вирішення практичних завдань, виконання завдань методичної підготовки, складання тестів з фізичної підготовки. Консультації відбуваються в аудиторіях університету у відповідності до затвердженого розкладу або ж особистих чи групових консультацій (через вбудований форум) на сторінці курсу в системі дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка».

*Політика академічної доброчесності*

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу (принципи описані у [Кодексі](https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/nzop/p-yakist-kodex.pdf) [академічної доброчесності Національного університету «Чернігівська політехніка»](https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/nzop/p-yakist-kodex.pdf)). Від усіх слухачів курсу очікується дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

*Політика користування ноутбуками / смартфонами*

Прохання до здобувачів тримати смартфони переведеними у беззвучний режим протягом лекційних та практичних занять, так як дзвінки, переписки та спілкування у соціальних мережах відволікають від проведення занять як викладача, так й інших здобувачів. Ноутбуки, планшети та смартфони не можуть використовуватися в аудиторіях під час проведення підсумкового контролю.

*Правила перезарахування кредитів*

Кредити, отримані в інших закладах вищої освіти за даною спеціальністю з освітніх компонент, спрямованих на отримання компетентностей з курсу, можуть бути перезараховані викладачем у відповідності до положення [«Порядок визначення академічної різниці та](https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/nzop/p-akad-rizn.pdf) [перезарахування навчальних дисциплін у НУ «Чернігівська політехніка»»](https://www.stu.cn.ua/media/files/pdf/nzop/p-akad-rizn.pdf) шляхом співставлення отриманих програмних результатів навчань та компетентностей. У випадку проходження подібного курсу з інших спеціальностей перезараховані можуть бути лише теми, зазначені в курсі відповідно до змістовних модулів.

**8. Рекомендована література**

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. Моісеєва. – Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. – 338 с.

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. 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.

4. 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.

5. Усачов Ю.О., Білецька В.В., Данільченко Ю.В. Фізичне виховання. Практикум з техніки безпеки для студентів усіх напрямів підготовки. Київ, НАУ, 2014. – 40 с.

6. Ізмайлова О.В. Гігієна фізичного виховання. Методичний посібник. Полтава, 2006. - 44с.

7. Хатчінз М. Теорія боксу / М. Хатчінз. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 192 с.