

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри
спеціальної фізичної підготовки
кандидат педагогічних наук, доцент
капітан внутрішньої служби
_____ Ігор ДОНЕЦЬ
_____ 2025 року

СИЛАБУС

**навчальної дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»
для слухачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
зі спеціальності К 9 Правоохоронна діяльність, С 4 Психологія
форма навчання: денна**

РОЗРОБНИКИ:

доцент кафедри,
Іван ВАЩЕНКО _____

доцент кафедри
капітан внутрішньої служби
Максим КОСТЮЧЕНКО _____

старший викладач кафедри
полковник внутрішньої служби
Юрій ЧЕРЕЗОВ _____

старший викладач кафедри
майор внутрішньої служби
Дмитро ПЕТРИК _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри фізичної підготовки
Протокол № 8 від 25.08.2025 р.

Кількість годин:

60 практичних.

Анотація курсу

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

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

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

Мета курсу

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

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

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

У процесі навчання слухач оволодіває практичними навичками, а саме:

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

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

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

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

- основами фізичного виховання різних верств населення;

- застосовуванням систематичного фізичного тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- основами виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Також оволодіває загальними компетентностями:

- здатністю до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;

- здатністю вчитися і бути сучасно навченим;

- знанням та розумінням предметної області та розуміння професії;

- здатністю застосовувати знання у практичних ситуаціях;

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

- вмінням виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- здатністю діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- орієнтацією на безпеку.

Результатами навчання також є:

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

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

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

Організація навчання Теми практичних занять

№ теми	Назви розділів і тем	Кількість годин
I семестр		
33.	Методика навчання особового складу затримання без зброї та супроводження. Больові прийоми: важіль ліктя через передпліччя; загин руки за спину ривком, замком, при підході ззаду; важіль руки усередину, назовні, зверху; придушення плечем та передпліччям, подвійне придушення.	6
34.	Методика навчання особового складу визволення від захватів: від захвату рук спереду, ззаду, від захвату шиї спереду (одягу на грудях) та обхвату плечем та передпліччям ззаду; від захвату тулуба з руками і без рук спереду та ззаду; від захоплення волосся- з переходом на затримання.	6

35.	Удосконалення проведення обшуку та зв'язування: в положенні лежачі на животі, стоячі біля стіни (опори) в положенні на колінах (зв'язування мотузкою ремнем, одягання наручників), використання підручних засобів.	10
36.	Способи нападу зі зброєю: удари ножом - зверху в шию, тулуб; знизу - в живіт; збоку - в шию, тулуб, живіт; навідліг - в шию, тулуб; удари гумовою палицею по шиї, тулубу, руках, ногах (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком) Методика навчання особового складу обеззброєння при ударі ножом і підручними засобами: зверху – важелем руки усередину, вузол руки вгорі, знизу – загином руки ривком, важелем руки усередину, прямим - важелем руки назовні, ударом по руці; навідліг - важелем руки усередину, важіль руки через передпліччя. Відбиви гумовою палицею по зброї нападаючого та підставка під удар.	6
	Всього за I семестр	28
II семестр		
37.	Методика навчання особового складу обеззброєння при загрозі пістолетом: спереду (в притул та на відстані) – важелем руки усередину, назовні; ззаду (впритул) – важелем руки усередину; під час спроби вийняти зброю з кобури, кишені - важелем руки назовні, усередину, загином руки за спину.	6
23.	Способи взаємодопомоги при затриманні: при загрозі пістолетом, при ударі рукою, ножом, палицею, при захватах за горло, одяг (в положенні стоячи та лежачи).	8
30.	Техніка проведення комбінацій із головних прийомів рукопашного бою.	8
32.	Вивчення та удосконалювання тактико-технічних дій під час відбиття групового нападу (двох осіб).	10
	Всього II семестр	32
	Всього годин	60

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни розкривається в темах практичних занять

Тема 33. Методика навчання особового складу затримання без зброї та супроводження. (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Больові прийоми: важіль ліктя через передпліччя; загин руки за спину ривком, замком, при підході ззаду; важіль руки усередину, назовні, зверху; придушення плечем та передпліччям, подвійне придушення.

Тема 34. Методика навчання особового складу визволення від захватів (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Визволення від захватів рук спереду, ззаду, від захвату шиї спереду (одягу на грудях) та обхвату плечем та передпліччям ззаду; від захвату тулуба з руками і без рук спереду та ззаду; від захоплення волосся- з переходом на затримання.

Тема 35. Удосконалення проведення обшуку та зв'язування (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Проведення обшуку та зв'язування в положенні лежачі на животі, стоячі біля стіни (опори) в положенні на колінах (зв'язування мотузкою ремнем, одягання наручників), використання підручних засобів.

Тема 36. Методика навчання особового складу обеззброєння при ударі ножом і підручними засобами (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Способи нападу зі зброєю: удари ножом - зверху в шию, тулуб; знизу - в живіт; збоку - в шию, тулуб, живіт; навідліг - в шию, тулуб; удари гумовою палицею по шиї, тулубу, руках, ногах (зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком). Удосконалення захисних дій від ударів зверху – важелем руки усередину, вузол руки вгорі, знизу – загином руки ривком, важелем руки усередину, прямим - важелем руки назовні, ударом по руці; навідліг - важелем руки усередину, важіль руки через передпліччя. Відбиви гумовою палицею по зброї нападаючого та підставка під удар.

Тема 37. Методика навчання особового складу обеззброєння при загрозі пістолетом. (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Способи обеззброєння при загрозі пістолетом спереду (в притул та на відстані) – важелем руки усередину, назовні; ззаду (впритул) – важелем руки усередину; під час спроби вийняти зброю з кобури, кишені – важелем руки назовні, усередину, загином руки за спину.

Тема 23. Способи взаємодопомоги при затриманні (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Способи взаємодопомоги при затриманні: при погрозі пістолетом, ножом, палицею, при ударі рукою, при захватах за горло (в положенні стоячи та лежачи).

Тема 30. Техніка проведення комбінацій із головних прийомів рукопашного бою. (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

Вибір оптимального прийому для затримання порушника шляхом переходу з одного прийому на інший.

Тема 32. Вивчення та удосконалення тактико технічних дій під час відбиття групового нападу (двох осіб). (заходи фізичного впливу (рукопашний бій)).

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

Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання:

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

В процесі навчання використовуються наступні методи:

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

Політика академічної доброчесності

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

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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна

1. Сорокопуд В. Б. Інноваційні технології в майстерності викладача закладу вищої освіти. *Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Чернігів, 30 квіт. 2024 р. / Пенітенціарна академія України, 2024. С. 249-252.
2. Аніщенко В.О., Сорокопуд В.Б. Ткаченко І.В. Коучінг як інноваційна технологія формування психофізичної компетентності пенітенціарного персоналу: Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка Серія: Педагогічні науки. Випуск 25 (181) с. 107 2024/4/15.
3. Сорокопуд В. Б. Підготовка майбутніх правоохоронців до спілкування з криміналізованими особами: Науковий вісник Сіверщини № 2(11) 2024
4. Донець І.О. Сорокопуд В.Б., Ткаченко І.В.Актуальні шляхи оптимізації процесу фізичної підготовки майбутніх офіцерів умовах військового стану: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні питання теорії та практики в галузі права, освіти, соціально-гуманітарних та поведінкових наук в умовах воєнного стану». М. Чернігів 2023.
5. Д.П. Петрик, В.І. Пліско, І.В. Ткаченко, В. Б. Сорокопуд, В. В. Гончар
Методика спеціальної професійної підготовки співробітників ДКВС України до дій в екстремальних ситуаціях: Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка 2022 випуск 16 с 229-234.
6. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2016. 18 с.
7. Боротьба самбо : метод. рекомендації / уклад. М. А.Гончерюк [та ін.]; Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича. – Чернівці: ЧНУ 2015. 35 с.
8. Буряк С. В., Сачаво А. Г. Застосування прийомів самбо в системі професійної підготовки співробітників міліції : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2015. 42 с.
9. Вако І. І. Удосконалення техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки майбутніх фахівців Служби безпеки України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.
10. Задунайський В. В. Посібник-настанова з козацького бойового мистецтва. : посібник. Донецьк : Дон. нац. ун-т, 2008. 64 с.
11. Кін Є. В., Тюріна В. О. Сучасні технології навчання працівників ОВС прийомам рукопашного бою : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2015. 72 с.
12. Юрчук Ф. С., Козлов В. М. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури : конспект лекцій. Київ : Київ. держ. торг.-екон. ун-т, 1998. 15 с.
13. Мірошніченко С. А. Секрети самооборони для жінок : навч. посіб. Донецьк : ТОВ ВКФ, 2006. 255 с.
14. Мунтян В. С. . Оптимізація спеціальної підготовки в рукопашному бою з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2006. 20 с.

Допоміжна

- 1.1. Ольховий О. М. Концепція професійно спрямованої системи фізичної підготовки слухачів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2013. № 112. С. 208–211.
- 1.2. Вареньга Ю. В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2015. 262 с.
- 1.3. Зозуля Є. В. Підготовку сучасного правоохоронця – на рівень європейських стандартів. Наукова бібліотека. 2014. № 4. С. 4
- 1.4. Магльований А. В. Проблеми та шляхи вдосконалення фізичної підготовки молодшого офіцерського складу / А.В. Магльований, О.М. Боярчук. // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – 2013. – №1. – С. 44-48.
- 1.5. Моргунов О. А. Удосконалення фізичної підготовки правоохоронців МВС України на початковому етапі навчання. Честь і закон. 2014. Т. 1, № 2. С. 46–49.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Маракушин А. І., Попов Ф. Л., Куцевол Р. В. Аналіз досвіду підготовки військовослужбовців до рукопашного бою в зарубіжних арміях. Харківський університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2011-05/11maitfc.pdf>
2. Методичні рекомендації про дії органів і підрозділів внутрішніх справ в типових та екстремальних ситуаціях. Методичні рекомендації НАВС, 2013. – 200 с. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/90309>
3. Микола Носко, Катерина Рубіс. Побудова навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів) – 2013, - 211 с. <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2761/1/Nosko2.pdf>
4. Алексєєнко А. О. Організація фізичної підготовки в ОВС України: психологічний аспект Київський національний університет внутрішніх справ. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-06/10aaoupa.pdf>