

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Кафедра спеціальної фізичної підготовки

ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ

**з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»
для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра
за спеціальностями «Право» (081) галузі знань «Право» (08),
«Правоохоронна діяльність» (262) галузі знань «Цивільна безпека» (26)
в Національній академії внутрішніх справ**



Київ-2021

Рецензенти:

Вербин Д. Б. – начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського;

Давигора Ю. І. – професор кафедри тактичної підготовки навчально-наукового інституту № 3 Національної академії внутрішніх справ, кандидат психологічних наук

Укладачі:

Бондаренко В. В. – завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, доктор педагогічних наук, професор;

Решко С. М. – професор кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, професор;

Вербовий В. П. – завідувач кафедри тактико-спеціальної, фізичної та вогневої підготовки Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Бикова Г. В. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Мартишко А. Ю. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, кандидат юридичних наук, доцент;

Худякова Н. Ю. – доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС, кандидат юридичних наук, доцент;

Дідковський В. А. – старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС

Програма призначена для проведення атестації здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра за спеціальностями «Право» (081) галузі знань «Право» (08), «Правоохоронна діяльність» (262) галузі знань «Цивільна безпека» (26) в Національній академії внутрішніх справ.

Програма атестації висвітлює вимоги щодо рівня сформованості знань, умінь і навичок зі спеціальної фізичної підготовки в здобувачів вищої освіти; окреслює порядок проведення атестації здобувачів, критерії оцінювання, перелік питань, які винесено на атестацію з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» на теоретичному етапі та ситуативних завдань практичного етапу.

Видання призначене для підготовки здобувачів вищої освіти до підсумкового контролю й атестації з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри спеціальної фізичної підготовки НАВС (протокол від 01.04.2021 р., № 19)

Обговорено та схвалено Вченою Радою Національної академії внутрішніх справ 27.04.2021 р., протокол № 8

ЗМІСТ

1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	4
2. ВИМОГИ ЩОДО РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ.....	8
3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	9
4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	11
5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕТАП АТЕСТАЦІЇ.....	13
6. СИТУАТИВНІ ЗАВДАННЯ ПРАКТИЧНОГО ЕТАПУ АТЕСТАЦІЇ.....	14
7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	17

1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теоретична та методична підготовки

Тема 1. Фізична підготовка як складова службової підготовки працівників Національної поліції України. Правові підстави застосування поліцейських заходів примусу

Поняття службової підготовки працівників Національної поліції України. Фізична підготовка працівників поліції та її місце в системі службової підготовки

Нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в підрозділах поліції та закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання

Історія становлення, сучасний стан та актуальні проблеми фізичної підготовки в правоохоронних і військових структурах

Мета, завдання фізичної підготовки

Організація та зміст фізичної підготовки

Форми фізичної підготовки поліцейських (ранкова фізична зарядка, планові навчальні заняття, самостійні й індивідуальні заняття, масові фізкультурно-спортивні заходи та секційні заняття)

Перевірка й оцінювання фізичної підготовленості працівників поліції, слухачів і курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

Планування фізичної підготовки. Облік і звітність. Організація спортивно-масової роботи. Поняття про заходи фізичного впливу

Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби

Тема 2. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки. Заходи безпеки під час занять, запобігання травматизму

2.1. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію

Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження

Види, засоби та методи фізичної підготовки

Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами

Правила поведінки під час занять, заходи безпеки та запобігання травматизму

2.2. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Засоби, методи та контроль розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності)

Зміст і класифікація заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів: кайданків, гумового (пластикового) кийка

Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових умінь і навичок

Методика вивчення й удосконалення заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів

2.3. Структура навчального, навчально-тренувального, практичного заняття; організація та методика проведення окремих його частин (вступно-підготовчої, основної, підсумкової). План-конспект практичного заняття. Практичне проведення заняття й окремих його частин

Загальна фізична підготовка

Тема 3. Розвиток фізичних якостей

Виконання контрольних нормативів:

- біг на 100 метрів (чоловіки, жінки);
- біг на 1000 (чоловіки, жінки);
- комплексна силова вправа (чоловіки, жінки).

Тактика самозахисту й особистої безпеки

Тема 4. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії

Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція

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: підставлянням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист

Тема 5. Больові та задушливі прийоми

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, заціплення 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. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника

Тема 6. Звільнення від захоплень та обхоплень

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

Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень

Тема 7. Прийоми страховки та самостраховки

Прийоми самостраховки під час падіння вперед, назад, на бік. Прийоми самостраховки під час подолання перешкод, застосування заходів фізичного впливу. Взаємодія та страховка партнера під час виконання прийомів фізичного впливу (кидків)

Тема 8. Кидки. Прийоми боротьби лежачи

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, верхи, збоку голови та звільнення від них

Застосування кидків під час затримання правопорушників

Тема 9. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини

Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю

Тема 10. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника

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. Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо

Взаємодія поліцейських під час виконання захисних дій у разі загрози застосування вогнепальної зброї

Тема 11. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника

Застосування больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Використання захисних і контратакуючих дій під час виконання правопорушником ударів руками, ногами з переходом до силового затримання. Силове затримання правопорушника після звільнення від захоплень та обхоплень. Силове затримання із застосуванням гумового (пластикового) кийка

Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Використання кидків під час затримання правопорушників

Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника

Тема 12. Техніка і тактика надягання кайданків й поверхневої перевірки

Надягання кайданків після застосування прийомів фізичного впливу або погрози застосування вогнепальної зброї лежачи долілиць, стоячи. Прийоми зв'язування. Взаємодія працівників поліції під час надягання кайданків, зв'язування

Поверхнева перевірка особи в положенні стоячи, лежачи

Тема 13. Захисні й атакуючі дії з гумовим (пластиковим) кийком

Стійки: очікувальні, бойові – захисна й атакуюча. Удари зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг. Захисні дії: відбиви, підставки, ухили, пірнання під час ударів руками, ногами, холодною зброєю. Больові прийоми

Вилучення правопорушника з автотранспорту за допомогою гумового кийка. Комбінації захисних дій і контрударів. Звільнення від захоплень, обхоплень і задушливих прийомів за допомогою гумового кийка. Взаємодія працівника поліції під час застосування гумового кийка

Тема 14. Подолання смуги перешкод

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 (умови та порядок подолання смуги перешкод залежать від особливостей її комплектації)

2. ВИМОГИ ЩОДО РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ЗНАНЬ, УМІНЬ І НАВИЧОК ВІДПОВІДНО ДО ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Атестація осіб, які закінчують заклади вищої освіти – це встановлення відповідності засвоєних здобувачами рівня й обсягу знань, умінь, інших компетентностей вимогам стандартів вищої освіти. На атестацію виносяться вимоги програм з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» для підготовки майбутніх фахівців зі спеціальності «Правоохоронна діяльність» (262), яку схвалено Вченою радою НАВС від 24.09.2019 року протокол № 20 та наказу МВС України від 21.01.2020 року № 51 «Про затвердження Змін до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України».

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- роль і місце фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України та закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання;
- значення фізичної підготовки для підвищення рівня професійної готовності працівників поліції до виконання службових обов'язків;
- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки поліцейських;
- нормативні документи, що регламентують організацію та проведення фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України;
- загальні основи організації та методики проведення усіх форм фізичної підготовки;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів і дій;
- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загально-фізичної та професійної працездатності;
- дії працівника в типових ситуаціях службової діяльності та під час затримання порушника, ведення двобою;
- правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками поліції; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;
- заходи безпеки під час занять зі спеціальної фізичної підготовки;
- вимоги особистої та громадської гігієни.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» здобувачі вищої освіти зобов'язані вміти:

- упевнено та кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки, прийоми фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод;
- володіти навичками прикладного плавання та надання допомоги потопачущому;
- володіти методиками організації практичних занять зі спеціальної фізичної підготовки та індивідуальних самостійних тренувань;
- застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня психологічної підготовленості.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Атестація здобувачів вищої освіти зі спеціальної фізичної підготовки проводиться після опанування в повному обсязі навчальної програми з цієї навчальної дисципліни. Термін її проведення визначається навчальним планом підготовки фахівців та графіком проведення атестацій здобувачів вищої освіти.

Атестація проводиться на відкритому засіданні комісії за участю не менше половини її складу при обов'язковій присутності голови комісії.

Метою проведення атестації зі спеціальної фізичної підготовки є перевірка та оцінювання якості професійно-практичної підготовленості випускників, встановлення її відповідності вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійної програми, визначення практичної готовності здобувачів до виконання оперативно-службових завдань, пов'язаних із силовим затриманням правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір та у випадках, коли виникають правові підстава для негайного припинення правопорушення із застосуванням сили та передбачає:

- перевірку рівня теоретичної підготовленості;
- перевірку й оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості;
- перевірку рівня сформованості навичок виконання прийомів фізичного впливу.

Термін, зміст, вимоги та порядок проведення атестації зі спеціальної фізичної підготовки своєчасно доводяться до особового складу випускних курсів.

Особи, які тимчасово звільнені від занять зі спеціальної фізичної підготовки за станом здоров'я, або такі, що не оволоділи вправами, які передбачені програмою, на планових заняттях, допускаються до атестації зі спеціальної фізичної підготовки лише після відпрацювання цих вправ в індивідуальному порядку на додаткових заняттях.

Особи, які не з'явилися на атестацію без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Оформлення результатів складання атестації здійснюється у встановленому порядку.

Атестація зі спеціальної фізичної підготовки проводиться у такій послідовності:

- *теоретична підготовка;*
- *біг на 100 м;*
- *комплексна силова вправа;*
- *біг на 1000 м,*
- *виконання прийомів фізичного впливу (вирішення ситуаційних завдань).*

Атестація передбачає таку послідовність дій:

1) перед початком атестації навчальна група в повному складі представляється членам атестаційної комісії в початковій аудиторії.

Форма одягу – повсякденна;

2) голова комісії (викладач) доводить порядок проведення атестації та проводить інструктаж із заходів безпеки під час виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки та ситуативних завдань із тактики самозахисту та особистої безпеки.

До атестації допускаються здобувачі, які за станом здоров'я не звільнені від занять фізичної підготовкою.

У разі погіршення стану здоров'я під час виконання контрольних вправ курсант зобов'язаний негайно повідомити про це членів комісії;

3) теоретична підготовка:

- атестація з теоретичної підготовки проводиться в навчальній аудиторії;
- здобувач представляється членам комісії, самостійно бере атестаційний білет та готується до відповіді 20 хвилин;
- на спеціальному аркуші необхідно зазначити прізвище, номер білету, дати письмову відповідь на питання та поставити особистий підпис;
- після закінчення часу, відведеного на підготовку, курсант усно дає відповідь на питання членам комісії;

4) загальна фізична підготовка:

- виконання контрольних вправ (табл. 1) для визначення загальної фізичної підготовленості проводиться на спортивних майданчиках (відкритих);
- форма одягу – спортивна;
- перед початком виконанням контрольних вправ – надається час для самостійної розминки (10-15 хвилин);
- на виконання контрольних вправ із загальної фізичної підготовки надається одна спроба. Виконання вправи повторно з метою покращення результату не допускається;

5) виконання прийомів фізичного впливу:

- виконання прийомів фізичного впливу проводиться у спортивному залі, обладнаному з дотриманням вимог щодо заходів безпеки;
- форма одягу курсантів – спортивна (кімоно, костюм рукопашного бою);
- перед початком атестації з виконання прийомів фізичного впливу надається час для самостійної розминки та відпрацювання прийомів з дотриманням заходів безпеки (10-15 хвилин);
- спортивна зала для проведення атестації з виконання прийомів фізичного впливу, повинна бути укомплектована наступним обладнанням: комплект атестаційних білетів; гумові макети ножів і пістолетів; ремені з кайданками, кобурою; кийки гумові; килим для боротьби (татамі);
- для виконання прийомів фізичного впливу у спортивному залі залишається два курсанта (один виконує, інший готується) та три асистенти, решта групи перебуває за межами спортивної зали;
- здобувач, який виконує практичні завдання доповідає про прибуття для демонстрації прийомів фізичного впливу, бере атестаційний білет і передає його секретарю предметної атестаційної комісії, після чого виходить на визначене місце в залі для виконання практичних завдань;
- секретар екзаменаційної комісії послідовно оголошує ситуативні завдання, які здобувач виконує без підготовки.

Результати й оцінки за виконання здобувачем контрольних вправ із загальної фізичної підготовки та прийомів фізичного впливу члени комісії (екзаменатор) вносять у робочий протокол (додаток) атестації, виводять загальну оцінку, обчислюють кількість балів.

Атестаційна комісія проводить закрите засідання, на якому відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, які брали участь у її засіданні, приймається остаточне рішення про загальну оцінку (кількість балів) кожного здобувача. За однакової кількості голосів голос голови комісії є вирішальним.

Оцінки складання атестації оголошуються в день проведення засідання комісії після оформлення відповідного протоколу. Здобувачі запрошуються до навчальної аудиторії або спортивного залу, де їм оголошуються результати атестації.

Таблиця 1

Контрольні вправи для оцінювання рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Назва вправи	оцінка	чоловіки	жінки
Комплексна силова вправа, (кількість разів за 1 хв)	5	60	35
	4	55	32
	3	50	29
Біг 100 метрів, (с)	5	13.5	16.5
	4	14.0	17.0
	3	14.5	17.5
Біг 1000 метрів, (хв, с)	5	3.30	4.10
	4	3.45	4.40
	3	4.00	5.10

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Загальна оцінка здобувача на атестації зі спеціальної фізичної підготовки визначається як середня з трьох індивідуальних оцінок за: 1) *теоретичну підготовленість*; 2) *загальну фізичну підготовленість*; 3) *тактику самозахисту й особистої безпеки*, та визначається:

- «відмінно», якщо отримані оцінки – 5,5,5; 5,5,4;
- «добре», якщо отримані оцінки – 5,4,4; 5,4,3; 4,4,4; 4,4,3;
- «задовільно», якщо отримані оцінки – 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3;
- «незадовільно» – в усіх інших випадках.

Нарахування балів визначається за шкалою оцінювання з урахуванням участі курсанта в спортивно-масовій та науковій роботі під час усього періоду навчання (самостійної роботи).

Індивідуальна оцінка за теоретичну підготовленість визначається за усну відповідь на одне питання.

Оцінка із загальної фізичної підготовки визначається за результатами виконання трьох контрольних вправ:

- біг на 100 метрів;
- комплексна силова вправа;
- біг на 1000 метрів.

Оцінка із загальної фізичної підготовленості визначається:

- «відмінно», якщо отримані оцінки – 5,5,5; 5,5,4;
- «добре», якщо отримані оцінки – 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;
- «задовільно», якщо отримані оцінки – 5,3,3; 4,3,3; 3,3,3; 5,5,2; 5,4,2; 5,3,2; 4,4,2; 4,3,2;

– «незадовільно» – в усіх інших випадках, а також у разі відмови курсанта від виконання будь-якої контрольної вправи.

Рівень практичного володіння прийомами фізичного впливу визначається за результатами практичного розв'язання трьох ситуативних завдань та якістю технічного їх виконання й оцінюється за такими критеріями:

5 – «відмінно», якщо завдання виконано без помилок;

4 – «добре», якщо під час виконання завдання було допущено одну помилку;

3 – «задовільно», якщо під час виконання завдання було допущено дві помилки;

2 – «незадовільно», якщо під час виконання завдання було допущено більше двох помилок або особа відмовилася від його виконання.

Переведення отриманої оцінки в бали відповідно до ECTS здійснюється шляхом множення її на 12. Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти подано в таблиці 2.

Таблиця 2

Шкала оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Оцінка за національною шкалою для АТЕСТАЦІЇ	Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS
відмінно	90–100	A
дуже добре	85–89	B
добре	75–84	C
задовільно	66–74	D
достатньо	60–65	E
незадовільно	35–59	FX

Помилками під час розв'язання ситуативного завдання із застосування прийомів фізичного впливу є:

- порушення заходів особистої безпеки;
- порушення послідовності розв'язання завдання;
- невиконання складових елементів завдання;
- виконання дії із зупинками;
- пропущення ударів руками, ногами, підручними засобами, холодною зброєю;
- невміле застосування спеціальних засобів та/або їх застосування з порушенням правових підстав.

Оцінка за володіння прийомами фізичного впливу складається з оцінок, отриманих за розв'язання трьох ситуативних завдань, і становить:

5 – «відмінно», якщо отримано оцінки: 5,5,5; 5,5,4;
4 – «добре», якщо отримано оцінки: 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3;
3 – «задовільно», якщо отримано оцінки: 5,3, ; 4,3,3; 3,3,3;
2 – «незадовільно» – у всіх інших випадках, а також у разі відмови від виконання будь-якого із завдань.

5. ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕТАП АТЕСТАЦІЇ

Теоретичні питання

1. Складові та завдання фізичної підготовки працівників Національної поліції України.
2. Категорії поліцейських, вікові групи, кількість годин для організації навчальних занять з фізичної підготовки.
3. Організація занять з фізичної підготовки для поліцейських, які тимчасово займаються лікувальною фізичною культурою. Порядок оцінювання рівня їх фізичної підготовленості.
4. Порядок проведення перевірки рівня фізичної підготовленості поліцейського. Складові оцінки фізичної підготовленості поліцейського.
5. Контрольні вправи та оцінювання загальної фізичної підготовленості поліцейських першої категорії.
6. Контрольні вправи та оцінювання загальної фізичної підготовленості поліцейських другої та третьої категорії.
7. Види завдань та порядок оцінювання тактики самозахисту поліцейського.
8. Основні помилки під час розв'язання ситуативного завдання із застосування заходів примусу.
9. Оцінювання органу поліції, його структурного підрозділу з фізичної підготовки.
10. Обов'язки інструктора з особистої безпеки.
11. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.
12. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження (обсяг, інтенсивність, періодичність та спрямованість).
13. Види, засоби та методи фізичної підготовки.
14. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
15. Поняття сили. Засоби, методи та контроль її розвитку.
16. Поняття витривалості. Засоби, методи та контроль її розвитку.
17. Поняття швидкості. Засоби, методи та контроль її розвитку.
18. Поняття гнучкості. Засоби, методи та контроль її розвитку.
19. Поняття спритності. Засоби, методи та контроль її розвитку.
20. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
21. Поняття про поліцейські заходи примусу. Правомірність застосування поліцейських заходів примусу та відповідальність за незаконне застосування

прийомів боротьби.

22. Фактори, які визначають особливості застосування поліцейських заходів примусу правоохоронцями.

23. Загальна характеристика стійок та способів пересування у стійках.

24. Загальна характеристика больових прийомів.

25. Загальна характеристика задушливих прийомів.

26. Загальна характеристика кидків.

27. Загальна характеристика протидії поліцейського в разі погрози холодною зброєю.

28. Загальна характеристика протидії поліцейського в разі погрози вогнепальною зброєю.

29. Загальна характеристика ударів та захисних дій від них.

30. Характеристика вразливих ділянок тіла людини.

31. Загальна характеристика кайданків та способів їх застосування. Заходи безпеки під час надягання кайданків.

32. Загальна характеристика способів проведення поверхневої перевірки особи. Заходи безпеки під час здійснення поверхневої перевірки.

33. Методика вивчення та вдосконалення поліцейських заходів примусу.

34. Структура практичного заняття з фізичної підготовки, організація та методика проведення окремих його частин.

35. Заходи безпеки та запобігання травматизму на заняттях із фізичної підготовки.

6. СИТУАТИВНІ ЗАВДАННЯ ПРАКТИЧНОГО ЕТАПУ АТЕСТАЦІЇ

1. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «ривком», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

2. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «замком», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

3. Силове затримання правопорушника при підході спереду загином руки за спину «пірнанням», надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

4. Силове затримання правопорушника при підході збоку важелем руки у середину, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

5. Силове затримання правопорушника при підході ззаду загином руки за спину, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

6. Силове затримання правопорушника при підході ззаду дотиском кисті, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

7. Силове затримання правопорушника при підході збоку важелем руки назовні, надягання кайданків, поверхнева перевірка та конвоювання.

8. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет у працівника із кобури при підході спереду.

9. Силове затримання особи, яка намагається вихопити пістолет у працівника із кобури при підході ззаду.

10. Кидок передня підніжка, затримання та конвоювання.
11. Кидок задня підніжка, затримання та конвоювання.
12. Кидок через стегно, затримання та конвоювання.
13. Кидок через плече, затримання та конвоювання.
14. Кидок із захопленням ніг супротивника при підході спереду, затримання та конвоювання.
15. Кидок із захопленням ніг супротивника при підході ззаду, затримання та конвоювання.
16. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника зігнуті), затримання та конвоювання.
17. Звільнення від захоплення за одяг на грудях спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.
18. Звільнення від захоплення за горло спереду (руки правопорушника прямі), затримання та конвоювання.
19. Звільнення від захоплення за шию плечем і передпліччям ззаду, затримання та конвоювання.
20. Звільнення від обхоплення тулуба з руками спереду, затримання та конвоювання.
21. Звільнення від обхоплення тулуба під руками спереду, затримання та конвоювання.
22. Звільнення від обхоплення тулуба з руками ззаду, затримання та конвоювання.
23. Звільнення від обхоплення тулуба під руками ззаду, затримання та конвоювання.
24. Звільнення від захоплення ніг спереду, затримання та конвоювання.
25. Звільнення від захоплення передпліччя однойменної руки, затримання та конвоювання.
26. Звільнення від захоплення передпліччя різнойменної руки, затримання та конвоювання.
27. Звільнення від захоплення за волосся на голові спереду, затримання та конвоювання.
28. Захисні дії від погрози ножем упритул, затримання та конвоювання.
29. Захисні дії від удару ножем зверху, затримання та конвоювання.
30. Захисні дії від удару ножем знизу, затримання та конвоювання.
31. Захисні дії від удару ножем тиком, затримання та конвоювання.
32. Захисні дії від удару ножем навідліг, затримання та конвоювання.
33. Захисні дії від удару ножем збоку, затримання та конвоювання.
34. Захисні дії від удару предметом зверху, затримання та конвоювання.
35. Захист від прямого удару рукою в голову, затримання та конвоювання.
36. Захист від удару рукою збоку в голову, затримання та конвоювання.
37. Захист від прямого удару ногою в живіт, затримання та конвоювання.
38. Захист від удару ногою збоку в тулуб, затримання та конвоювання.
39. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у тулуб, затримання та конвоювання.
40. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у тулуб

затримання та конвоювання.

41. Обеззброєння від погрози пістолетом ззаду впритул у голову, затримання та конвоювання.

42. Обеззброєння від погрози пістолетом спереду впритул у голову, затримання та конвоювання.

43. Обеззброєння від погрози пістолетом з однойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

44. Обеззброєння від погрози пістолетом з різнойменного боку впритул у голову, затримання та конвоювання.

45. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із-за пояса, затримання та конвоювання.

46. Обеззброєння при спробі дістати пістолет із кобури скритого носіння, затримання та конвоювання.

47. Комбінації ударів руками та ногами на спеціальному знарядді у поєднанні із захисними діями та пересуваннями.

48. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні лежачи після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

49. Надягання кайданків, поверхнева перевірка особи в положенні стоячи біля стіни після погрози застосування вогнепальної зброї, конвоювання.

50. Силове затримання правопорушника за допомогою гумового кийка (ПР-73).

51. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від прямого удару рукою в голову, затримання та конвоювання.

52. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від удару предметом зверху, затримання та конвоювання.

53. Захисні дії з використанням гумового кийка (ПР-73) від удару предметом збоку, затримання та конвоювання.

54. Комбінації атакуючи та захисних дій гумовим кийком (ПР-73) у поєднанні з пересуваннями.

7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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. Моїсєєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
2. Бондаренко В. В., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. Методика підготовки майбутніх правоохоронців до протидії із супротивником, озброєним ножем. *Юридична психологія та педагогіка*. 2013. № 1 (13). С. 81–91.
3. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ : ФОП Кандиба Т. П., 2018. 524 с.
4. Бондаренко В. В., Магльований А. В. Фізична підготовка у вищих навчальних закладах МВС України як основа здоров'я курсантів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 4 (59) 15. С. 47–50. (Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»).
5. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Ємчук О. І., Решко С. М. Взаємодія працівників міліції при застосуванні заходів фізичного впливу : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2014. 69 с.
6. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
7. 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.
8. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України [Текст] : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 225 с.
9. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2014. 400 с.
10. Дідковський В. А. Техніка і тактика застосування спеціального засобу БР-С та підручних засобів при силовому затриманні правопорушника : метод. рек. Київ : КНУВС, 2008. 28 с.
11. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України [Текст] : навч. посіб. / В. А. Дідковський, В. В. Бондаренко, О. В. Кузенков. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. – 98 с.
12. Дідковський В. А., Запорожанов О. В., Кузенков О. В. Спеціальний засіб КДФ-02 (тонфа) : навч.-метод. посіб. Київ : НАВС, 2011. 94 с.
13. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : метод. рек. / [В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 62 с.

14. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів [Текст] : аналіт. огляд / [В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. – 64 с.
15. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : метод. рек. / [В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 75 с.
16. Заходи фізичного впливу : метод. рек. / уклад.: В. Г. Бабенко, О. В. Попов, І. В. Янко. Київ : РВВ МВС, 2001. 24 с.
17. Заярін Г. О., Несін О. М., Мельников Г. Б. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС України : навч. посіб. Донецьк : Донец. ін-т внутр. справ, 2001. 240 с.
18. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимп. лит., 2003. 422 с.
19. Остьянов В. Н., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка) : учеб. пособие. Киев : Олимп. лит., 2001. 240 с.
20. Підготовка до атестації здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, В. А. Дідковський]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 81 с.
21. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. / [А. Ю. Мартишко, В. В. Бондаренко, О. С. Рябуха та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
22. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
23. 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.
24. Спеціальна фізична підготовка працівників ОВС (матеріали для підготовки до державної атестації) : навч. посіб. / [кол. авт.: В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, С. В. Буряк та ін.]. Київ : НАВС, 2013. 108 с.
25. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд. лекція / [І. П. Закорко, О. В. Журавель, Ю. В. Логвіненко та ін.]. Київ : Знання України, 2010. 27 с.
26. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : метод. рек. / [С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 70 с.
27. 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.

