



Міжнародний гуманітарний університет

Фаховий коледж

Циклова комісія зі спеціальності Правоохоронна діяльність

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Фізична підготовка

Галузь знань К Безпека та оборона

Спеціальність К9 Правоохоронна діяльність

Назва освітньо-професійна програма Правоохоронна діяльність

Освітньо-професійний рівень фаховий молодший бакалавр

Розробники і викладачі ( зазначаються розробники і викладачі, які викладають дисципліну - посада, наук. ступінь, вчене звання, П.І.Б.))	Контактний тел.	E-mail
Майстер спорту з бойового самбо, викладач вищої категорії Білобров Володимир Миколайович	0968454080	Kurtaoras196@gmail.com

**1. Анотація до курсу**

Навчальний курс « Фізична підготовка» покликаний сприяти поліпшенню та постійному вдосконаленню фізичного розвитку студентів-правоохоронців, зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища, здатності правильно застосовувати заходи фізичного впливу та спеціальні засоби до правопорушників.

При вивченні курсу « Фізична підготовка» використовуються знання студентів, одержані під час вивчення таких дисциплін як «Тактико-спеціальна підготовка», «Безпека життєдіяльності, охорона праці та цивільний захист», та ін.

Головними формами вивчення курсу « Фізична підготовка» є практичні заняття та самостійна робота студентів. В межах курсу студенти: 1) на навчальних заняттях вивчають основи нормативно-правового забезпечення застосування прийомів рукопашного бою; 2) на практичних заняттях виконують вправи фізичної підготовки; 3) на практичних заняттях виконують нормативи та тести з фізичної підготовки.

## **2. ОЧІКУВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ЯКІ ПЛАНУЄТЬСЯ СФОРМУВАТИ ТА ДОСЯГНЕННЯ ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

У процесі реалізації програми дисципліни «Фізична підготовка» формуються наступні компетентності із передбачених освітньо-професійною програмою:

### **Інтегральна компетентність**

Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі у галузі правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів права та цивільної безпеки та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

### **Загальні компетентності**

ЗК2. 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.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК2. Здатність професійно та ефективно діяти у складних ситуаціях службової діяльності.

СК6. Здатність забезпечувати особисту безпеку при виконанні службових завдань.

СК11. Здатність до оцінки ризиків, що впливають на ефективне виконання професійної діяльності.

СК12. Здатність у визначених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми.

СК13. Здатність брати участь у забезпеченні публічної безпеки та порядку, охорони об'єктів усіх форм власності, запобіганні, виявленні та припиненні адміністративних і кримінальних правопорушень, у здійсненні заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб.

СК16. Здатність застосовувати техніки і методи подолання ознак стресу та оптимізації стрес стійкості у діяльності правоохоронців за напрямками роботи Національної поліції і міграційної служби.

### **Навчальна дисципліна « Фізична підготовка» забезпечує досягнення таких програмних результатів навчання:**

РН12. Забезпечувати особисту безпеку при виконанні службових завдань

РН15. Застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми.

**РН20.** Вміти застосовувати засоби оптимізації психоемоційного стану, стрес стійкості працівників правоохоронних органів, подолання стресу в умовах бойових дій та досягнення ціннісне-смыслового самовизначення як чинника ефективного професійного функціонування.

### 3. ОБСЯГ ТА ОЗНАКИ КУРСУ

Загалом		Вид заняття (денне відділення / заочне відділення)			Ознаки курсу		
ЄКТС	годин	Лекційні заняття	Практичні заняття	Самостійна робота	Курс, (рік навчання)	Семестр	Обов'язкова / вибіркова
6	180	-	100/18	80/162	1-й(на основі ПЗСО) 2-й(на основі БЗСО)	1,2-й(на основі ПЗСО) 3,4-й(на основі БЗСО)	Обов'язкова

### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки	4	-	2	2	4	-	2	2
Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку	8	-	4	4	8	-	2	6
Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях	14	-	10	4	14	-	-	14

Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності та розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	16	-	10	6	16	-	2	14
Тема. 5. Основи особистої та суспільної гігієни	4	-	2	2	4	-	-	4
Тема 6. Запобігання травматизму та заходи фізичного впливу	4	-	2	2	4	-	2	2
Тема 7. Розвиток рухових навичок, необхідних в екстремальних ситуаціях	16	-	10	6	16	-	-	16
Тема 8. Застосування швидкісних і силових якостей.	14	-	8	6	14	-	2	12
Тема 9. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	16	-	10	6	16	-	-	16
Тема 10. Стійки, страхування при падінні.	30	-	16	14	30	-	2	28
Тема 11. Навчання і вдосконалення техніки пересувань	16	-	8	8	16	-	2	14
Тема 12. Розвиток рухових навичок, необхідних в екстремальних ситуаціях	14	-	6	8	14	-	2	12
Тема 13. Застосування швидкісних і силових якостей.	10	-	6	4	10	-	-	10
Тема 14. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.	14	-	6	8	14	-	2	12
<i>Усього годин</i>	<b>180</b>	-	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>180</b>	-	<b>18</b>	<b>162</b>
<b>ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ – ЗАЛІКИ</b>								

## **5. ТЕХНІЧНЕ Й ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ / ОБЛАДНАННЯ**

Практичні заняття з дисципліни проходять на стадіоні та у спортивних залах коледжу та Університету. Студенти отримують теми та питання курсу, основну і додаткову літературу, рекомендації, завдання та оцінки за їх виконання як традиційним шляхом, так і з використанням університетської платформи он-лайн навчання на базі Moodle. Окрім того, практичні навички у пошуку та аналізу інформації за курсом, з оформлення індивідуальних завдань, тощо, студенти отримують, користуючись комп'ютерними класами та бібліотекою.

## 6. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота з дисципліни складається з опрацювання навчального матеріалу:

- самостійне опрацювання окремих питань навчальної дисципліни;
- підготовка до практичних занять;
- підготовка до підсумкового контролю.

Загальний підсумок самостійної роботи з вивчення курсу фіксується під час складення заліку.

### Тематика та питання до самостійної підготовки та індивідуальних завдань

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	<b>Тема 1. Організація та методика спеціальної фізичної підготовки</b> 1. Мета й завдання спеціальної фізичної підготовки 2. Форми організації занять зі спеціальної фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять 3. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки 4. Структура практичного заняття зі спеціальної фізичної підготовки	2	2
2	<b>Тема 2. Фізичні якості людини та особливості їх розвитку</b> 1. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації 2. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність. 3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами. 4. Відновлення працездатності після фізичних навантажень. 5. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей	4	6
3	<b>Тема 3. Розвиток рухових навичок, необхідних у службовій діяльності та в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	4	14

4	<p><b>Тема 4. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності та розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b></p> <p>Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах, розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	6	14
5	<p><b>Тема 5. Основи особистої та суспільної гігієни</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гігієна занять зі спеціальної фізичної підготовки.</li> <li>2. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «спеціальної фізичної підготовки».</li> <li>3. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.</li> </ol>	2	4
6	<p><b>Тема 6. Запобігання травматизму та заходи фізичного впливу</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація травм.</li> <li>2. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять зі спеціальної фізичної підготовки.</li> <li>3. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.</li> <li>4. Поняття фізичного впливу.</li> <li>5. Правові підстави застосування прийомів фізичного впливу</li> <li>6. Інтенсивність застосування заходів фізичного впливу</li> </ol> <p>Практична робота: прийоми страховки, само страховки.</p>	2	2
7	<p><b>Тема 7. Розвиток рухових навичок, необхідних в екстремальних ситуаціях</b></p> <p>Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.</p>	6	16
8	<p><b>Тема 8. Застосування швидкісних і силових якостей у службовій діяльності</b></p> <p>Практична робота: фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.</p>	6	12
9	<p><b>Тема 9. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b></p> <p>Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.</p>	6	16
10	<p><b>Тема 10. Сійки, страхування при падінні.</b></p> <p>Практична робота: прийоми страхування при падінні вперед, назад, на бік. Сійки: основна, фронтальна, бойова, очікування (позиція інтерв'ю). Пересування в сійках, напрямом погляду, спостереження за ситуацією.</p>	14	28

	Бойова дистанція.		
11	<b>Тема 11. Навчання і вдосконалення техніки пересувань</b> <b>Практична робота:</b> пересування кроком у різних напрямках, відштовхуючись ногою, що позаду, спереду.	8	14
12	<b>Тема 12. Розвиток рухових навичок в екстремальних ситуаціях</b> Практична робота: біг на довгі й короткі відстані, човниковий біг, естафети, подолання елементів смуги перешкод, стрибки на одній та двох ногах, пересування у повному присяді.	8	12
13	<b>Тема 13. Застосування швидкісних і силових якостей .</b> <b>Практична робота:</b> фізичні вправи багатофункціонального спрямування, комплексна силова вправа, біг різноманітними способами, пересування у повному присіді, стрибками на одній та обох ногах.	4	10
14	<b>Тема 14. Розвиток фізичних якостей для рукопашного бою.</b> Практична робота: розминальні та підготовчі вправи рукопашного бою. Виконання підготовчих вправ на основні групи м'язів рук, плечей, тулуба, ніг: махи, нахили, розтягування, переكاتи, стрибки, випади, присідання. Індивідуальні та парні вправи. Виси на перекладині на прямих та зігнутих руках. Підтягування на перекладині. Упори сидячи та лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.	8	12
	<b>Всього</b>	<b>80</b>	<b>162</b>

## 7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Робоча програма навчальної дисципліни передбачає наступні види та методи контролю:

Види контролю	Складові оцінювання
<b>поточний контроль</b> , який здійснюється у ході: проведення практичних занять, виконання індивідуального завдання; проведення консультацій та відпрацювання.	<b>50%</b>
<b>підсумковий контроль</b> , який здійснюється у ході проведення іспиту (заліку).	<b>50%</b>

<b>Методи діагностики знань (контролю)</b>	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, залік
--	---

### Питання до заліку

1. Мета й завдання фізичної підготовки
2. Форми організації занять з фізичної підготовки. Загальні правила проведення самостійних занять
3. Засоби та методи фізичної підготовки
4. Структура практичного заняття з фізичної підготовки
5. Вплив фізичних вправ на організм людини. Поняття адаптації
6. Поняття фізичних якостей людини, засоби та методи їх розвитку: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.
7. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
8. Відновлення працездатності після фізичних навантажень.
9. Оцінювання рівня розвиненості фізичних якостей
10. Гігієна занять з фізичної підготовки.
11. Гігієна, медичний контроль та самоконтроль на заняттях зі «фізичної підготовки».
12. Заходи щодо запобігання застудним захворюванням.
13. Класифікація травм.
14. Заходи безпеки та запобігання травматизму під час занять з фізичної підготовки.
15. Домедична допомога в разі травмування: алгоритм дій.
16. Традиційна та динамічна методики навчання.

### 7. ВИДИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Види контролю		Складові оцінювання	
		Для іспиту	Для заліку
поточний контроль, який здійснюється у ході: проведення практичних (лабораторних) занять, виконання самостійної роботи, індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача тощо.		50%	100%
підсумковий контроль		50%	
Методи діагностики знань (контролю)	фронтальне опитування; наукова доповідь, реферати, усне повідомлення, індивідуальне опитування; робота у групах; ділова гра, розв'язання ситуаційних завдань, кейсів, практичних завдань, іспит (залік)		

## 8. ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ТА ФАХОВОЇ ПЕРДВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ У МІЖНАРОДНОМУ ГУМАНІТАРНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

*(поточний контроль, підсумковий контроль, загальний результат оцінювання)*

### ЗАЛІК

<i>Поточний контроль</i>			
Види роботи	Планові терміни виконання	Форми контролю та звітності	Максимальний відсоток оцінювання
<b>Систематичність і активність роботи на практичних (лабораторних) заняттях</b>			
1.1. Підготовка до практичних (лабораторних) занять	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Перевірка обсягу та якості засвоєного матеріалу під час практичних (лабораторних) занять	<b>60</b>
<b>Виконання завдань для самостійного опрацювання</b>			
1.2. Індивідуальне тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Розгляд відповідного матеріалу під час аудиторних занять або ІКР <sup>1</sup> , перевірка конспектів навчальних текстів тощо	<b>20</b>
<b>Виконання індивідуальних завдань, дослідна робота здобувача</b>			
1.3. Інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовка наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо.	Відповідно до робочої програми та розкладу занять	Обговорення результатів проведеної роботи під час аудиторних занять, наукових конференцій та круглих столів.	<b>20</b>
<b>Разом балів за поточний контроль</b>			<b>100</b>
<i>Загальний результат оцінювання</i>			<b>100</b>

<sup>1</sup> Індивідуально-консультативна робота викладача зі здобувачами

**Поточний контроль** знань здобувачів освіти при формі контролю **залік** (максимум 100 балів) оцінюється за шкалою («2», «3», «4», «5»), з обов'язковим переведенням балів за кожний вид роботи таким чином:

- за підготовку до аудиторних занять (максимум 60 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості практичних (лабораторних) занять, для переведу балів за підготовку до аудиторних занять середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 12;
- за виконання завдань для самостійного опрацювання (тестування, завдання, підготовка реферату (есе) за заданою тематикою) (максимум 20 балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості програмного матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення, для переведу зазначених балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4;
- за інші види індивідуальних завдань, в т.ч. підготовку наукових публікацій, участь у роботі круглих столів, конференцій тощо (максимум 20-балів) здобувачу освіти необхідно мати не менше 1/2 оцінок від загальної кількості інших видів індивідуальних завдань, для переведу балів середньоарифметична оцінка множиться на коефіцієнт 4.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ**

- «2»- виставляється за неправильну відповідь (письмову роботу), яка не відповідає змісту теми та свідчить про нерозуміння її основних положень;
- «3» -виставляється за відповідь (письмову роботу), яка відповідає змісту теми, але є неповною і неточною у визначенні понять, свідчить про неповне розуміння основних положень навчального матеріалу, свідчить про те, що знання здобувача мають фрагментарний, поверховий характер;
- «4» - оцінюється правильна і обґрунтована відповідь (письмова робота), з якої видно, що здобувач знає й розуміє теоретичний матеріал в обсязі навчальної теми, володіє необхідними навичками, не допускає суттєвих помилок.
- «5» - оцінюється повна, правильна, ґрунтовна відповідь (письмова робота) на запитання теми, що передбачає логічність і послідовність викладу матеріалу, володіння термінологією, показує вміння повно й глибоко використовувати теоретичні знання в практичній площині.

### **9. КРИТЕРІЇ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ЗДОБУВАЧІВ**

(для екзамену / заліку)

Рівень знань оцінюється:

- «відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Здобувач виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Здобувач володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;
- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;
- «задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);
- «задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Здобувач був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.
- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Здобувач володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
- «незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» / «не зараховано» F – від 0 до 34 балів. Здобувач не володіє навчальним матеріалом.

#### **ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ ЗАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	

60-63	E		
35-59	Fx	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F		

## 10. ДОТРИМАННЯ ВИМОГ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Викладання та засвоєння навчальної дисципліни передбачає неухильне дотримання вимог академічної доброчесності, яка регулюється Законом України “Про освіту” та ст. 26 Закону України « Про фахову передвищу освіту», «Методичними рекомендаціями для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності» (Лист МОН № 1/9-650 від 23.10.18 року), іншими нормативними документами. Зокрема, основні засади дотримання академічної доброчесності визначено у «Положенні про академічну доброчесність у Міжнародному гуманітарному університеті», «Кодексі академічної доброчесності Міжнародного гуманітарного університету» та «Інструкції щодо процедури технічної перевірки на наявність текстових запозичень (академічного плагіату)», затвердженої наказом МГУ від 03.05.2024 р., № 708а.

Відповідно до ст.42 Закону України “Про освіту” академічна доброчесність - це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності передбачає:

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

## 11. Рекомендована література

### Основна

1. Спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / [В. Бондаренко, С. Решко, В. Дідковський та ін.] ; за заг. ред. В. Чернея, Р. Сербина. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
2. Дідковський В. А., Бондаренко В. В., Кузенков О. В. Фізична підготовка працівників Національної поліції України : навч. посіб. / В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, О.В. Кузенков. Київ : Нац. акад. внутр. справ, ФОП Кандиба Т. П. 2019. 98 с.
3. Каліберда О.Г., Судак В.А. Основи методики самостійних занять з фізичного виховання та спорту в умовах карантину: Методичні рекомендації. Одеса, 2020.
4. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року №225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, зареєстрований в Мінюсті 01.10.2021 за № 1289/36911.
5. Настанова з фізичної підготовки Військово-Морських Сил Збройних Сил України. Одеса, 2022. 172 с.

### Допоміжна

6. Моргунов О.А., Чудик А.В., Білобров В.М., Гоговський Є.В. Удосконалення фахової підготовки тренерів з одноборств у системі самоосвіти тренерів //Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова. К. Серія 5: Випуск №81. 2021. С. 166-174.
7. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем): метод. рек. / [Н.Ю. Худякова, В.В. Бондаренко, О.А. Арсененко та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 58 с.
8. Захисні та контратакувальні дії з гумовим (пластиковим) кийком: навч.-метод. посіб. / [В.А. Дідковський, В.В. Бондаренко, Н.Ю. Худякова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 72 с.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. Дідковський В.А., Запорожанов О.В., Кузенков О.В. Спеціальний засіб КПФ-02 (тонфа). Техніка і тактика застосування: : навч.- метод. посіб. / Заг. ред. О.Ф. Гіди. Національна академія внутрішніх справ, 2011. 93 с.
14. 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.
15. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України : навч.-метод. посіб. / В. Бондаренко, О. Рябуха, А. Мартишко, Ю. Давигора. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.
16. Бондаренко В. В. Професійна підготовка працівників патрульної поліції : зміст і перспективні напрями : монографія. Київ, 2018. 524 с.

### Нормативна база

17. Конституція України : Закон України від 28 черв. 1996 р. № 254к/96-ВР : URL: <https://zakon.rada.gov.ua>
18. Кримінальний кодекс України : закон України від 05. 04. 2001 р. № 2341-III. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>
19. Про Національну поліцію : закон України від 02. 07. 2015 р. № 580-VIII. URL: <http://zakon1.rada.gov.ua>
20. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: Наказ МВС України від 26.01.2016 № 50. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#n17>

### Інформаційні ресурси

Офіційний портал Верховної Ради України (законодавство)	<a href="https://www.rada.gov.ua/">https://www.rada.gov.ua/</a>
Сайт Міністерства юстиції України	<a href="https://minjust.gov.ua/">https://minjust.gov.ua/</a>
Урядовий портал Єдиний веб-портал органів виконавчої влади України	<a href="https://www.kmu.gov.ua/">https://www.kmu.gov.ua/</a>
Сайт Міністерства внутрішніх справ України	<a href="https://mvs.gov.ua/">https://mvs.gov.ua/</a>
Сайт Національної поліції	<a href="https://www.npu.gov.ua/">https://www.npu.gov.ua/</a>
Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського	<a href="http://www.nbuv.gov.ua/">http://www.nbuv.gov.ua/</a>
Сайт Міжнародного гуманітарного університету	<a href="https://mgu.edu.ua/">https://mgu.edu.ua/</a>