

Силабус освітнього компоненту СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Рівень вищої освіти – **перший (бакалаврський) рівень**
Освітньо-професійна програма – **Правоохоронна діяльність**
Рік навчання: **2025-2026**, Семестр: **1,2,3,4,5**,
Кількість кредитів: **денна ф/н – 7, заочна ф/н – 7**
Обсяг годин: **денна ф/н – 210, заочна ф/н – 210**
Мова викладання: **українська**
Підсумковий контроль – **екзамен**
Форма проведення занять – **практичні заняття**

Назва освітнього компоненту	Спеціальна фізична підготовка <u>Special physical training</u>
Викладач	Гладенький Юрій Васильович асистент кафедри загальноправових та гуманітарних дисциплін Івано-Франківського інституту «Одеська юридична академія» Івано-Франківськ, вул. Максимовича, 13 каб. 409
E-mail:	yuragladenkiy1999@gmail.com
Консультації викладача	Четвер 14.00-16.00

1. Коротка анотація до курсу: Навчальна дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» орієнтована на формування у здобувачів вищої освіти належного рівня фізичної, психофізіологічної та тактико-прикладної готовності, необхідної для результативного й безпечного виконання службових завдань у сфері правоохоронної діяльності. Її зміст спрямований на цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей, удосконалення навичок особистої безпеки та формування здатності діяти в умовах підвищеного ризику, стресового впливу й інтенсивних фізичних навантажень із неухильним дотриманням вимог законності та професійної етики.

У межах дисципліни забезпечується набуття та вдосконалення прикладних умінь раціонального застосування фізичної сили, виконання спеціальних прийомів пересування, подолання перешкод, самозахисту й протидії фізичному впливу. Водночас значна увага приділяється розвитку витривалості, саморегуляції та стресостійкості, а також адаптації фізичної підготовки до реальних умов службової діяльності, профілактиці травматизму та підтриманню високого рівня професійної працездатності в екстремальних ситуаціях. .

Метою вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є формування у здобувачів вищої освіти системи знань, умінь і практичних навичок, необхідних для ефективного та правомірного застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів і тактики самозахисту під час виконання посадових обов'язків та розв'язання складних спеціалізованих професійних завдань. Водночас дисципліна спрямована на забезпечення високого рівня психофункціональної та рухової підготовленості майбутніх фахівців, необхідної для надійної й безпечної діяльності в умовах підвищеного фізичного й психологічного навантаження.

Основні завдання освітнього компонента «Спеціальна фізична підготовка»: розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей (сили, витривалості,

швидкості, спритності, координації); формування навичок раціонального застосування фізичної сили, прийомів самозахисту та протидії фізичному впливу з урахуванням вимог законності й особистої безпеки; набуття вмінь діяти в умовах підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження, дефіциту часу й ризику; виховання психічної стійкості, самоконтролю, рішучості та впевненості у власних діях; формування навичок профілактики травматизму та підтримання належного рівня професійної працездатності у процесі службової діяльності. сформувати чітке та правильне розуміння ролі державної мови у професійній діяльності.

2. Формат курсу: Очний та/або змішаний.

3. Компетентності, які мають бути сформовані у результаті опанування навчальної дисципліни:

Інтегральна компетентність: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності.

Загальні компетентності:

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати і примножувати моральні, культурні, наукові цінності 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 відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

СК 12. Здатність забезпечувати відповідно до посадових обов'язків 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 14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну, допомогу.

СК 18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення правопорушення.

4. Програмні результати навчання:

ПРН12. Адаптувати і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.

ПРН15. Працювати самостійно та в команді при виконанні службових (посадових) обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач у сфері правоохоронної діяльності.

ПРН16. Застосовувати превентивні та примусові заходи, спрямовані на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб, публічному (громадському) порядку та безпеці, майну, законним інтересам держави, які виникли (або можуть виникнути) внаслідок учинення кримінальних або адміністративних правопорушень.

ПРН18. Застосовувати вогнепальну зброю та спеціальні засоби (штатне та бойове озброєння), фізичну силу; інформаційні системи та технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та аналізу інформації, інформаційно-аналітичні системи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), криміналістичні та оперативно-технічні засоби, безпілотну авіацію, іншу спеціальну та військову техніку і спорядження

ПРН22. З Оцінювати оперативну (бойову) обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати їх розвиток, застосовувати тактичні методи превентивного та силового втручання для запобігання та припинення правопорушень, усунення загроз внутрішньому безпековому середовищу, державному суверенітету та територіальній цілісності держави, у тому числі у взаємодії з іншими уповноваженими на це органами та громадою.

5. Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин (ДФ)	Загальна кількість годин (ЗФ)
лекції	-	-
семінарські заняття	86	36
індивідуальна робота	-	-
самостійна робота	124	174
всього	210	210

6. Технічне й програмне забезпечення/обладнання – доступ до мережі Internet за умови змішаного формату курсу, конспект лекцій, система мультимедійних презентацій та засоби інтерактивного навчання, мультимедійне забезпечення в порталі ZOOM, Moodle.

7. Зміст освітнього компонента:

Семінарські, практичні заняття			
	Опис змісту навчання (теми)	ДФ год.	ЗФ год.
Тема 1.	Фізична підготовка (Розвиток фізичних якостей)	8	4
Тема 2.	Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.	8	4
Тема 3.	Спеціальні підготовчі вправи.	8	4
Тема 4.	Техніка виконання больових прийомів та контролів.	8	4
Тема 5.	Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	8	4
Тема 6.	Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника	10	4
Тема 7.	Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами	8	4
Тема 8.	Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	8	4
Тема 9.	Навчальні поединки (у стійці та партері). Моделювання ситуацій	12	2
Тема 10.	Подолання перешкод	8	2
Усього		86	36

Самостійна робота		
Опис змісту навчання (наприклад, теми або види навчальної активності)	ДФ год.	ЗФ год.
Підготовка до аудиторних занять та контрольних заходів за темами:		
Теми 1. Фізична підготовка (Розвиток фізичних якостей)	12	18
Теми 2. Техніка виконання ударів руками, ногами та захист від них.	12	18
Тема 3. Спеціальні підготовчі вправи.	12	18
Тема 4. Техніка виконання больових прийомів та контролів.	12	18
Тема 5. Відпрацювання техніки кидків і захисних дій у партері	12	18
Теми 6. Звільнення від захоплень та обхоплень супротивника	12	18
Теми 7. Захист від погрози холодною зброєю та підручними засобами	12	18
Теми 8. Захисні дії при погрозі вогнепальною зброєю	12	18
Теми 9. Навчальні поєдинки (у стійці та партері). Моделювання ситуацій.	14	18
Теми 10. Подолання перешкод.	14	12
Усього	124	174

8. Система оцінювання

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Накопичувальна. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

Поточний контроль знань здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня знань студентів.

Методи поточного контролю: Усне опитування здобувачів вищої освіти, вирішення практичних завдань, тестові завдання, проектний метод (складання типових документів); кейс-метод, ситуаційні завдання, ділові ігри.

Рубіжний контроль.

Проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоєності здобувачами вищої освіти відповідного об'єму опрацьованого та вивчення матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення рубіжного контролю: контрольна робота, колоквиум.

Індивідуальне завдання.

Підготовка есе, реферату (тез доповіді) або презентації в межах питань, що розглядаються на лекційних та практичних заняттях. Аналіз законодавства та судової практики. Здобувач вищої освіти самостійно обирає об'єкт та предмет дослідження.

Підсумковий контроль.

Проводиться у формі екзамену

9. Шкала оцінювання

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Оцінка за національною шкалою	
				Екзамен	Залік
90-100	A	відмінно	здобувач вищої має глибокі і системні знання, вміє узагальнювати теоретичний матеріал, співвідносити загальні знання з конкретними ситуаціями; засвідчив уміння критично оцінювати варіантні підходи щодо сутності норм та уявлень; оволодів навиками	відмінно	Зараховано

			аналізувати, моделювати та адекватно оцінювати ситуацію; обізнаний з науковими працями вітчизняних та зарубіжних спеціалістів в даній галузі; матеріал викладає логічно, послідовно та переконливо; самостійно розкриває власні обдарування і нахили		
82-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	добре	
74-81	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.		
64-73	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	задовільно	
60-63	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	незадовільно	Не зараховано
0-34	F	Незадовільний з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.		

10. Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання: Завдання, які виконуються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (половина балів з максимально можливих). Перескладання модулів відбувається із дозволу директора за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

Політика щодо академічної доброчесності: визначається Законами України «Про освіту», «Про вищу освіту», Положенням «Про дотримання академічної доброчесності в Івано-Франківському інституті «ОЮА».

Увесь освітній процес побудований на засадах доброчесності, справедливості, порядності, відповідальності за результати своєї діяльності, взаємодовіри та толерантності до його учасників, об'єктивності оцінювання, соціальної та гендерної рівності. Здобувач

освіти зобов'язаний самостійно виконувати завдання до практичних занять та самостійної роботи; надавати правдиву інформацію про результати своєї навчальної діяльності; вказувати джерела чужих думок у випадку їхнього використання. Жодна з форм порушення академічної доброчесності не толерується.

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);
- посилення 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, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Політика щодо відвідування: Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання.

Вимоги до семінарських занять	Відвідання занять є важливою складовою навчання. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття впродовж двох тижнів з дня пропуску. Регулярне відвідування практичних занять, попереднє ознайомлення з рекомендованою літературою, виконання практичних завдань є необхідною умовою.
Вимоги до індивідуальної роботи	Індивідуальна робота студентів може включати: написання наукових статей, виконання конспекту наукової праці, рефератів та тез наукових доповідей; термінологічних словників, схем; участь у студентських конференціях, конкурсах, олімпіадах тощо; участь у роботі студентського наукового гуртка; анотацію прочитаної додаткової літератури з навчальної дисципліни, бібліографічний опис літератури тощо
Вимоги до самостійної роботи	Самостійна робота здобувачів вищої освіти полягає в опрацюванні проблемних теоретичних та практичних питань. Самостійна робота здобувачів освіти включає детальне опрацювання теоретичних основ освітнього компонента «Українська мова (за професійним спрямуванням)», підготовку до практичних занять, яка передбачає, зокрема, виконання завдань практичного спрямування, опрацювання літератури, підготовку мініпроектів тощо. Ефективність і результативність самостійної роботи здобувача освіти викладач виявляє на практичних заняттях, зокрема під час тематичного опитування, бесід, дискусій, обговорення проблемних завдань, презентації творчих завдань, мініпроектів та ін., та фіксує в загальній оцінці за тему.
Умови підсумкового контролю	Підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного контролю, екзамену

11. Рекомендована література

11.1. Основна:

1. Боднарчук О., Семенова Н., Стефанишин М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. 186 с.

2. Домніцак В. В. Спеціальна фізична підготовка : методичні рекомендації для практичних занять та самостійної роботи здобувачів спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність», бакалавр. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2023. 56 с.
3. Петрачков О. Фізична культура та спортивно-оздоровчі технології : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 220 с.
4. Прийоми самозахисту: звільнення від захоплень та обхоплень : метод. рек. Список допоміжних джерел Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 56 с.
5. 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, ФОРМ Кандиба Т.П., 2021. 341 с.
6. Спеціальна фізична підготовка структур сектору безпеки і оборони : С71 навч. посіб./ Р. Г. Шостак, Д. П. Кисленко, В. В. Поливанюк. Київ : НУОУ, 2024. 76 с.

Нормативні акти:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 року. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19>.
2. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січня 2016 р. № 50 / зі змінами № 51 від 21.01.2020 року/. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Підручники, посібники, наукові праці:

11.2. Допоміжна:

1. Богуславський В.В., Журавель О.А. Петрушин Д.В., Анісімов Д.О., Бачинська Н.В.В., Рогальський В.І., Петренко С.П. Класифікація больових прийомів під час силового затримання правопорушника : методичні рекомендації, Дніпро : ДДУВС, 2023. 16 с.
2. Дії поліцейського під час здійснення поверхневої перевірки. Особливості застосування кайданків : методичні рекомендації / В. А. Дідковський; В. В. Бондаренко, В. А. Сягровець та ін. Київ : НАВС, 2021. 62 с.
3. Застосування больових прийомів під час затримання правопорушника : методичні рекомендації / В. В. Білик, В. В. Бондаренко, Н. Ю. Худякова та ін. Київ : НАВС, 2021. 75 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивно-фізичної підготовки : підручник. Хмельницький : ХОВУФКС, 2024. 200 с.
5. Музика Б. Ю., Тьорло О. І., Балушка Л. М., Флуд О. В. Техніка виконання захисних дій поліцейським у партері : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 35 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4396>
6. Техніка виконання ударів руками та ногами: захисні та контратакувальні дії : методичні рекомендації / С. М. Козенко, В. В. Бондаренко, Г. В. Бикова та ін. Київ : НАВС, 2021. 70 с.
7. Товт В. А., Маріонда І. І., Семаль Н. В. Теоретичні основи фізичного виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю фізична культура і спорт : підручник. Ужгород: Бест-прінт, 2024. 288 с.
8. Тьорло О. І., Кмицяк М. М., Голодівський М. Ф., Мороз Т. І. Техніка звільнення від захватів та обхватів правопорушника з наступним його затриманням : методичні рекомендації. Львів : ЛьвДУВС, 2022. 55 с. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4397>
9. Чичкан О. А., Костовський М. Г. Техніка виконання больових та

задушливих прийомів : методичні рекомендації. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 36 с. URL:
<http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3964>

10. Юдін В. Д., Кийко А. С., Волкова Ю. В. Теорія і методика військового п'ятиборства (подолання перешкод) : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 150 с.

11.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті:

www.president.gov.ua – Президент України

Законодавча влада

www.rada.gov.ua – Верховна Рада України

www.ombudsman.kiev.ua – Уповноважений Верховної Ради з прав людини

Виконавча влада

www.kmu.gov.ua – Кабінет Міністрів України

www.minjust.gov.ua - Міністерство юстиції України

**асистент кафедри
загальноправових та гуманітарних
дисциплін**



Юрій ГЛАДЕНЬКИЙ