

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПРАВА ТА ПСИХОЛОГІЇ  
Кафедра фізичної та тактичної підготовки**

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Статус дисципліни** – обов'язкова

**Рівень вищої освіти** – перший (бакалаврський)

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – «Право» (08)

**Спеціальність** – «Право» (081)

**Форма здобуття вищої освіти** – очна (денна)

**Мова викладання** – українська

**Форма підсумкового контролю** – залік



УДК 796.012.6 – 043.61

**Розробники:**

**Ігор СІДЕЛЬНИКОВ** доцент, Заслужений тренер України з самбо, доцент кафедри фізичної і тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;

**Василь ДРОЖЖИН**– доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Заслужений тренер України з сучасного п'ятиборства, доцент кафедри фізичної і тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;

**Олег СУШКОВ** – кандидат технічних наук, доцент кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;

**Світлана БУРЯК** – Заслужений майстер спорту з самбо, старший викладач кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІ ПП НАВС;

**Рецензенти:**

**Вереньга Ю. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, головний інспектор відділу професійного навчання та методичного забезпечення управління організації професійного навчання та проведення спеціальних операцій Департаменту «КОРД» Національної поліції України;

**Безпалій С. М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри вогневої підготовки НАВС

Програму навчальної дисципліни схвалено на засіданні кафедри фізичної та тактичної підготовки ННІПП НАВС

Протокол від 05.09.2024 року, № 01

Т.в.о. завідувача кафедри  
фізичної та тактичної підготовки

**Ігор СІДЕЛЬНИКОВ**

Обговорено та схвалено науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ 20. 09. 2024 року (протокол № 8)

Голова науково-методичної ради НАВС

**Станіслав ГУСАРЄВ**

**Гарант освітньої програми:**

**Лукашенко Альона Анатоліївна** – кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри публічного управління та адміністрування НАВС

## **Загальні відомості про навчальну дисципліну**

Програма навчальної дисципліни «Фізична підготовка» укладена для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра відповідно до програми підготовки фахівців за спеціальністю «Право» (081), галузь знань «Право» (08) денної та заочної форм навчання на умовах договору з фізичними або юридичними особами в Навчально науковому інституті психології та права Національної академії внутрішніх справ.

**Предмет** фізичної підготовки становить система засобів фізичного виховання, спрямованих на вирішення комплексу освітніх, виховних, розвивальних та оздоровчих завдань, серед яких: опанування теоретичних знань, формування умінь і навичок у сфері здорового способу життя, фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя і майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом.

**Мета та завдання.** Пріоритетна мета фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенні оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а саме:

- збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, досягнення належного рівня фізичної працездатності упродовж усього періоду навчання;

- сформувати свідому потребу в здоровому способі життя, систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, дбайливому ставленні до власного здоров'я;

- опанувати засоби та методи природного оздоровлення, всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;

- опанувати методики розвитку фізичних здібностей та самоконтролю за станом здоров'я.

Для досягнення мети під час занять фізичною підготовкою реалізують загальні та спеціальні завдання.

**Загальні завдання:** зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності здобувачів вищої освіти; розвиток і вдосконалення фізичних якостей; формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами.

**Спеціальні завдання:** опанування спеціальних знань; формування рухових умінь, навичок, вольових рис; розвиток і вдосконалення фізичних якостей необхідних у професійній діяльності;.

**Пререквізити:** Приступаючи до занять з фізичної підготовки здобувач вищої освіти має бути:

- фізично підготовленим, підтримувати фізичний стан на належному рівні;
- бути готовим до специфічних фізичних навантажень;
- дотримуватись заходів безпеки.

**Постреквізити:** володіння теоретичними знаннями та практичними навичками з дисципліни «Фізична підготовка» в обсязі освітньої програми I (бакалаврського) рівня вищої освіти.

**Компетентності відповідно до освітньої програми «Право» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти:**

**Загальні компетентності:**

ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК13. 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.

ЗК16. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

**Спеціальні компетентності:**

СК3. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.

СК12. Здатність аналізувати правові проблеми та обґрунтовувати правові позиції.

СК13. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ.

### **Програмні результати навчання**

РН 1. Визначати переконливість аргументів у процесі оцінки заздалегідь невідомих умов та обставин.

РН 3. Проводити збір і інтегрований аналіз матеріалів з різних джерел.

РН 5. Давати короткий правовий висновок щодо окремих фактичних обставин з достатньою обґрунтованістю.

РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

### **Знання, уміння, навички**

У результаті навчання з дисципліни «Фізична підготовка» здобувачі вищої освіти повинні знати:

- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки;
- загальні основи організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки;
- роль фізичної підготовки у підвищенні рівня готовності та здатності фахівця до виконання професійних обов'язків;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ;
- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загальної фізичної та професійної працездатності;

- роль фізичної культури в розвитку людини й підготовки фахівця;
- заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки;
- вимоги особистої та громадської гігієни;

зобов'язані **вміти**:

- самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки, здійснювати індивідуальне тренування;
- упевнено та кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки;
- застосовувати фізичні вправи для формування вольових рис і підвищення рівня фізичної та психологічної підготовленості.
- використовувати засоби фізичної культури та спорту для досягнення особистих життєвих і професійних цілей та підвищення своїх функціональних і рухових можливостей.

**Здобувачі вищої освіти повинні:**

- систематично відвідувати навчальні заняття з фізичної підготовки у дні та години, передбачені навчальним розкладом;
- проходити медичне обстеження у визначені терміни, здійснювати самоконтроль стану свого здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості;
- брати активну участь у спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих, заходах на курсі, факультеті, в інституті та за його межами;
- повноцінно використовувати засоби фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я, дотримуватися здорового способу життя.

### **Структура навчальної дисципліни**

#### **Тема 1. Фізичне виховання у системі гуманітарної освіти у закладах вищої освіти**

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Основні поняття і принципи фізичної підготовки. Зміст навчальної програми з фізичної підготовки, її основні розділи. Критерії засвоєння навчальної програми, залікові вимоги та контрольні нормативи.

#### **Тема 2. Розвиток швидкісних якостей**

Заходи безпеки під час розвитку швидкісних якостей. Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м, човниковий біг 10×10 м). Техніка бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Повторні циклічні вправи тривалістю до 20 с за умови якісного засвоєння техніки з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції (біг за лідером, з прискоренням, під ухил, із різних стартових положень, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції та навпаки, вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання тощо).

Прискорення після раптового сигналу. Естафети.

Виконання з максимальною швидкістю цілісної вправи чи окремих її елементів в ациклічних видах спорту (гімнастика, спортивна боротьба, бокс тощо). Виконання в максимально швидкому темпі вправ чи їх елементів під час змагань, із залученням обважнювань або без них.

Метання легких та обтяжених знарядь, поєднуючи зі знаряддями звичайної ваги. Рухливі та спортивні ігри.

Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку швидкісних якостей; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

### **Тема 3. Розвиток витривалості**

Заходи безпеки під час розвитку витривалості. Біг на середні та довгі дистанції (1000 м, 2000 м, 3000 м). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, дихання під час бігу. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Крос (3000 м, 5000 м). Техніка бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, під гору, з гори, з подоланням перешкод), фінішування.

*Загальна витривалість.* Циклічні вправи (ходіння, біг, біг на лижах, на ковзанах, плавання, велосипедний спорт тощо), які виконують від 30 хв до 1-2 годин до стану стомлення і з його подоланням рівномірним і змінним методом переважно в аеробному і змішаному режимах (спрямовані на розвиток аеробних можливостей).

*Спеціальна швидкісна витривалість.* Циклічні вправи, які виконують під час змагань, змінним, повторним та інтервальним методами, спрямованими на розвиток анаеробних можливостей.

*Спеціальна силова витривалість.* Повторні силові вправи з залученням ваги 30-70% від максимальної (до відмови, серіями).

Рухливі та спортивні ігри. Бігове оздоровче тренування. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку витривалості; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

### **Тема 4. Розвиток силових якостей**

Заходи безпеки під час розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для м'язів шиї та тулуба, рук і плечового поясу, для ніг. Вправи на рівновагу. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладині, паралельних жердинах, гімнастичній лаві, драбині, канаті). Вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палка, скакалка тощо). Вправи на тренажерних снарядах.

Вправи із залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів (з еспандерами та гумовими амортизаторами). Статичні (ізометричні) силові вправи. Стрибки в довжину з місця та з розбігу. Багаторазові стрибки з ноги на ногу та на одній нозі. Стрибки в глибину,

вгору з глибокого присідання, вгору зразу ж після стрибка в глибину, стрибки із залученням ваги. Метання м'ячів, диска, списа, штовхання ядра, кидання набивних м'ячів. Комплексне виконання швидкісно-силових вправ.

Силове оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку силових якостей, виконання контрольних вправ на силу в умовах змагань.

### **Тема 5. Розвиток координаційних здібностей**

Заходи безпеки під час розвитку координаційних здібностей. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ зі швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо).

Акробатичні вправи (групування, перекид вперед і спиною вперед, довгий перекид вперед, перекид через перешкоду або партнера, прийоми самострахування). Виконання різних вправ у незвичайних поєднаннях: стрибків у довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка, опорний стрибок з додатковим обертанням перед приземленням, застосування різних тактичних комбінацій й технічних прийомів у грі тощо. Зміна способів виконання вправ, зміни кінетичних і динамічних характеристик руху, який виконується. Застосовують вправи, які вирізняються складністю, новизною, необхідністю прийняття неочікуваних рішень під час виконання рухових завдань: рухові та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, естафети; вправи з уведенням нестандартних вихідних положень; зі зміною швидкості й темпу рухів; із дзеркальним виконанням; зі зміною стандартного виконання; з ускладненням звичайної дії допоміжними рухами; з комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях; з уведенням допоміжних сигнальних подразників, що вимагають швидкої зміни дій; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

Формування умінь самоконтролю і самостійного планування фізичного навантаження для розвитку координаційних якостей, виконання контрольних вправ на координацію рухів в умовах змагань.

### **Тема 6. Розвиток гнучкості**

Заходи безпеки під час розвитку гнучкості. Вправи на розтягнення м'язів, м'язових сполучень та суглобових зв'язок зі збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується. Вправи зі збільшеною амплітудою руху за власним зусиллям, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружні та махові рухи із зовнішньою дозованою та максимальною допомогою, із залученням ваги та без неї. Повторні пружні рухи. Утримання статичних положень тощо.

Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку гнучкості, виконання контрольних вправ на гнучкість в умовах змагань.

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, обертаннях, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

### **Тема 7. Комплексний розвиток фізичних якостей**

Одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Комплексні заняття передбачають послідовне або паралельне використання засобів для підвищення рівня розвитку різних фізичних якостей або послідовне вирішення завдань щодо вивчення нових технічних елементів, удосконалення тактичної підготовленості. Паралельно можуть вирішуватися завдання технічного й тактичного удосконалення (особливо у спортивних іграх), фізичного та психічного удосконалення (наприклад, під час розвитку витривалості).

Оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей.

Консультативна допомога  
кафедри

Онлайн:  
електронна пошта: [kftp@naiau.kiev.ua](mailto:kftp@naiau.kiev.ua)  
Пн–Пт з 9:00 до 16:00