

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Чернігівська політехніка»  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

## **СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

методичні вказівки  
щодо організації самостійної роботи для ЗВО

Обговорено і рекомендовано  
на засіданні кафедри  
фізичної реабілітації,  
Протокол № 4  
від 28 жовтня 2021 р.

Чернігів – 2021 рік

Спеціальна фізична підготовка: методичні вказівки щодо організації самостійної роботи для здобувачів вищої освіти галузі знань 26 – Цивільна безпека (Спеціальність 262 – Правоохоронна діяльність) / Укладач: Драгунов Д. М., Ридзель Ю. М. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 22 с.

Укладачі:

ДРАГУНОВ ДМИТРО МИКОЛАЙОВИЧ, доктор філософії, старший викладач кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»

РИДЗЕЛЬ ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ, кандидат економічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»

Відповідальний за випуск: Зайцев Володимир Олексійович,  
завідувач кафедри фізичної реабілітації,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Черняков В.В., кандидат педагогічних наук,  
доцент, кафедри фізичної реабілітації  
Національного університету «Чернігівська політехніка»

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ.....	5
2. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ .....	6
3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ .....	16
4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО.....	17
5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ .....	18
РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗВО .....	19
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	21

## ВСТУП

Метою викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є формування науково-професійного *світогляду* бакалавра спеціальності «Правоохоронна діяльність» у галузі Цивільна безпека, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з спеціальної фізичної підготовки.

Самостійні заняття ЗВО на більш високому рівні сприяють засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять теоретичними положеннями з навчальної дисципліни, дозволяють прискорити процес успішного освоєння дисципліни «СФП». У поєднанні із навчальними заняттями раціонально організована самостійна робота ЗВО дозволяє забезпечити оптимальну безперервність і ефективність закріплення практичного курсу.

Самостійна робота – передбачає усвідомлене планування спрямованої на зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному свідомому засвоєнню знань і формуванню умінь та навичок.

До видів самостійної роботи належать: вивчення теоретичних положень з різних джерел; написання рефератів та залікових вимог з навчальної дисципліни.

При виконанні завдань самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, інтернет-ресурс, основні і допоміжні джерела з рекомендованої літератури.

Згідно до вимог освітньо-професійної програми ЗВО повинні:

**знати:**

- техніку безпеки та гігієнічні вимоги до занять СФП;
- методичні та організаційні засади СФП;
- техніку самозахисту, бойові прийоми та техніку нанесення ударів;
- засоби розвитку силових, швидкісних, координаційних здібностей;

- теорію самоконтролю та відновлення.

**уміти:**

- усунення недоліків у фізичній підготовленості і цілеспрямований розвиток окремих фізичних якостей;
- підготовка до виконання контрольних вправ з загальної фізичної підготовки;
- удосконалення прийомів фізичного впливу, навичок самозахисту та рукопашного бою;
- оволодівати навичками та уміннями самостійного добору та використання основних засобів фізичного виховання для розвитку фізичних здібностей та оздоровчої діяльності.

Результатом виконання самостійної роботи ЗВО з курсу «СФП» є: освоєння правил здорового способу життя і поведінки людини у суспільстві; поглиблення засвоєння основ методики використання бойових прийомів; елементи боксу та рукопашного бою; самозахисту та затримання правопорушника.

## 1. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вимоги з техніки безпеки під час занять СФП	4
2	Організаційні засади фізичної підготовки	4
3	Гігієнічні вимоги до форми та місць занять СФП	4
4	Самоконтроль та здоровий спосіб життя студентів	4
5	Надання першої до лікарняної допомоги при занятті СФП	4
6	Засоби розвитку швидкісних якостей	4
7	Засоби розвитку витривалості	4
8	Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей	4
9	Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей	4
10	Засоби розвитку й удосконалення гнучкості	4
11	Самострахування у роботі з партнером	4
12	Захист у боксерській стойці	4
13	Техніка нанесення ударів	4
14	Силове затримання правопорушника	4

15	Больові прийоми	4
16	Техніка безпеки під час занять СФП	4
17	Методичні засади фізичної підготовки	4
18	Гігієна після занять з СФП	4
19	Раціональне харчування у спортивному житті студента	4
20	Організація самостійних занять з СФП	4
21	Засоби розвитку силових якостей рук	4
22	Засоби розвитку сили ніг	4
23	Засоби розвитку швидкості рук	4
24	Засоби розвитку швидкості ніг	4
25	Засоби розвитку й удосконалення спритності	4
26	Удосконалення захисних навичок з партнером	4
27	Відпрацювання нанесення ударів з партнером	4
28	Тактика ведення бою на різних дистанціях	4
29	Відпрацювання задушливих прийомів з партнером	4
30	Удосконалення тактики надягання кайданків	4
31	Техніки безпеки під час занять СФП	4
32	Організаційні та методичні засади фізичної підготовки	4
33	Гігієнічні вимоги під час занять СФП	4
34	Вимірювання медичних показників під час занять СФП	4
35	Організація проведення занять з СФП	4
36	Розвиток сили удару по снаряду	4
37	Засоби розвитку витривалості на тренажерах	4
38	Розвиток швидкості на боксерському снаряді	4
39	Засоби розвитку координаційних здібностей та гнучкості	4
40	Відновлення у тренувальному процесі	4
41	Удосконалення техніки нанесення ударів на боксерському снаряді	4
42	Захист та удосконалення техніки нанесення ударів з партнером	4
43	Бойова практика з партнером	4
44	Імітація затримання правопорушника	4
45	Відпрацювання больових прийомів з партнером	4
	<b>Разом</b>	<b>180</b>

## 2. ПЕРЕЛІК ТЕМ І ПИТАНЬ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

### Тема 1: Вимоги з техніки безпеки під час занять СФП.

#### *Знати:*

1. Загальні положення техніки безпеки на заняттях СФП;
2. Інструкції до техніки безпеки на заняттях СФП;

1. Вимоги безпеки до початку занять.

*Рекомендована література:* [17, 21, 22, 23].

## **Тема 2. Організаційні засади фізичної підготовки.**

*Знати:*

1. Організація проведення заняття з фізичної підготовки;
2. Організація проведення заняття з СФП.

*Рекомендована література:* [15, 16, 17, 20].

## **Тема 3. Гігієнічні вимоги до форми та місць занять СФП.**

*Знати:*

1. Гігієнічне забезпечення при підготовці ЗВО;
2. Основи гігієни спортивних споруд.

*Рекомендована література:* [2, 8, 11, 18, 20].

## **Тема 4. Самоконтроль та здоровий спосіб життя студентів.**

*Знати:*

1. Здоровий спосіб життя;
2. Самоконтроль. Завдання самоконтролю.

*Рекомендована література:* [1, 3, 6, 14, 21].

## **Тема 5. Надання першої до лікарняної допомоги при занятті СФП.**

*Знати:*

1. Медична допомога при занятті СФП;
2. Надання першої до лікарняної допомоги.

*Рекомендована література:* [1, 3, 14, 21].

## **Тема 6. Засоби розвитку швидкісних якостей.**

*Знати:*

1. Розкрити поняття «швидкісних якостей спортсмена»;
2. Скласти комплекс вправ на швидкісні якості.

*Уміти:*

1. Виконувати вправи на розвиток швидкісних якостей.

*Рекомендована література:* [2, 3, 9, 17, 22].

## **Тема 7. Засоби розвитку витривалості.**

### ***Знати:***

1. Розкрити поняття «витривалості спортсмена»;
2. Скласти комплекс вправ на спортивну витривалість.

### ***Уміти:***

1. Виконувати вправи на розвиток витривалості.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

## **Тема 8. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидко-силових якостей.**

### ***Знати:***

1. Розкрити поняття «силових якостей спортсмена»;
2. Скласти комплекс об'єднаних вправ на силу, витривалість і швидкість.

### ***Уміти:***

1. Виконувати вправи на силові якості спортсмена.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

## **Тема 9. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей.**

### ***Знати:***

1. Засоби розвитку й удосконалення спритності;
2. Засоби розвитку й удосконалення координаційних здібностей.

### ***Уміти:***

1. Розкрити роль координації рухів, ритмічності та розвитку дрібної моторики.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

## **Тема 10. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості.**

### ***Знати:***

Розвитку й удосконалення гнучкості.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

## **Тема 11. Самострахування у роботі з партнером.**

### ***Знати:***

1. Заходи попередження травматизму на заняттях спеціальної фізичної підготовки.;
2. Класифікація травматизму під час занять з фізичної підготовки.

***Рекомендована література:*** [1, 3, 9, 23].

## **Тема 12. Захист у боксерській стойці.**

### ***Знати:***

1. Види захисту у боксі;
2. Помилки при захисті у боксі.

### ***Уміти:***

1. Виконувати захисні дії у боксі та рукопашному бою;

***Рекомендована література:*** [7, 9, 10, 12, 24].

## **Тема 13. Техніка нанесення ударів.**

### ***Знати:***

1. Техніка нанесення прямих ударів;
2. Техніка нанесення ударів з боку;
3. Техніка нанесення ударів з низу та по корпусу.

### ***Уміти:***

1. Правильно наносити прямі удари, удари з боку та аперкоти.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

## **Тема 14. Силове затримання правопорушника.**

### ***Знати:***

1. Силове затримання правопорушника у будівлі;
2. Силове затримання правопорушника на вулиці.

### ***Уміти:***

1. Затримувати правопорушника при будь яких умовах.

***Рекомендована література:*** [1, 2, 19, 20, 21].

## **Тема 15. Больові прийоми .**

### ***Знати:***

1. Види больових та задушливих прийомів;
2. Правильність виконання та використання задушливих прийомів.

### ***Уміти:***

1. Використовувати больові та задушливі прийоми.

***Рекомендована література:*** [1, 2, 17, 19, 21].

## **Тема 16. Техніка безпеки під час занять СФП.**

### ***Знати:***

1. Вимоги безпеки під час проведення занять;
2. Вимоги безпеки після закінчення занять.

***Рекомендована література:*** [2, 21, 23].

## **Тема 17. Методичні засади фізичної підготовки.**

### ***Знати:***

1. Методичні принципи фізичної підготовки;
2. Фізичні якості та методика їх розвитку.

***Рекомендована література:*** [15, 16, 17, 20].

## **Тема 18. Гігієна після занять з СФП.**

### ***Знати:***

1. Гігієнічні вимоги після занять з фізичним навантаженням;

***Рекомендована література:*** [2, 8, 11, 18, 20].

## **Тема 19. Раціональне харчування у спортивному житті студента.**

### ***Знати:***

1. Правильне і корисне харчування студента;
2. Раціональне харчування спортсмена.

***Рекомендована література:*** [6, 9, 14].

## **Тема 20. Організація самостійних занять з СФП.**

### ***Знати:***

1. Організація фізичної підготовки в домашніх умовах;
2. Планування фізичної підготовки в домашніх умовах.

***Уміти:***

1. Займатися і проводити заняття з СФП самостійно.

***Рекомендована література:*** [2, 15, 16, 22].

**Тема 21. Засоби розвитку силових якостей рук.**

***Знати:***

1. Комплекс вправ для силових якостей рук;
2. Розписати програму для підвищення ефективності силових якостей рук .

***Уміти:***

1. Самостійно розвивати і вдосконалювати силові якості рук.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

**Тема 22. Засоби розвитку силових якостей ніг.**

***Знати:***

1. Комплекс вправ для силових якостей ніг;
2. Розписати програму для підвищення ефективності силових якостей ніг.

***Уміти:***

1. Самостійно розвивати і вдосконалювати силові якості ніг.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

**Тема 23. Засоби розвитку швидкості рук.**

***Знати:***

1. Комплекс вправ для швидкісних якостей рук;
2. Розписати програму для підвищення ефективності швидкісних якостей рук.

***Уміти:***

1. Самостійно розвивати і вдосконалювати швидкісні якості рук.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

**Тема 24. Засоби розвитку швидкості ніг.**

***Знати:***

1. Комплекс вправ для швидкісних якостей ніг;
2. Розписати програму для підвищення ефективності швидкісних якостей ніг.

***Уміти:***

1. Самостійно розвивати і вдосконалювати швидкісні якості ніг.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

**Тема 25. Засоби розвитку й удосконалення спритності.**

***Знати:***

1. Комплекс вправ для розвитку спритності;
2. Розписати програму для підвищення ефективності спритності.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

**Тема 26. Удосконалення захисних навичок з партнером.**

***Знати:***

1. Захисні дії за допомогою корпусу;
2. Захисні дії за допомогою рук;
3. Захисні дії за допомогою ніг.

***Уміти:***

1. Виконувати захисні дії у парі з партнером.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

**Тема 27. Відпрацювання нанесення ударів з партнером.**

***Знати:***

1. Розглянути одиночні удари та удари по корпусу;
2. Серійні удари у боксі.

***Уміти:***

1. Відпрацьовувати удари по черзі з партнером.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

**Тема 28. Тактика ведення бою на різних дистанціях.**

***Знати:***

1. Робота боксера на середній та дальній дистанції;
2. Ближній бій.

***Уміти:***

1. Відпрацьовувати удари та захист на різних дистанціях.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

## **Тема 29. Відпрацювання задушливих прийомів з партнером.**

### ***Знати:***

1. Больові прийоми в стойці;
2. Больові прийоми під час боротьби лежачи;
3. Задушливі прийоми.

### ***Уміти:***

1. Відпрацьовувати задушливі прийоми на практиці.

***Рекомендована література:*** [9, 10].

## **Тема 30. Удосконалення тактики надягання кайданків.**

### ***Знати:***

1. Удосконалення тактики надягання кайданків.

### ***Уміти:***

1. Надягати кайдани на правопорушника.

***Рекомендована література:*** [1, 2, 19, 20, 21].

## **Тема 31. Техніка безпеки під час занять СФП.**

### ***Знати:***

1. Вимоги безпеки під час проведення занять;
2. Вимоги безпеки при самостійних заняттях СФП.

***Рекомендована література:*** [3, 4, 23].

## **Тема 32. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки.**

### ***Знати:***

1. Організація та методика проведення заняття з фізичної підготовки;
2. Організація та методика проведення заняття з СФП.

***Рекомендована література:*** [2, 15, 16, 18].

## **Тема 33. Гігієнічні вимоги під час занять СФП.**

### ***Знати:***

1. Гігієнічне забезпечення при проведенні заняття з ЗВО.

***Рекомендована література:*** [2, 8, 11, 18, 20].

### **Тема 34. Вимірювання медичних показників під час занять СФП.**

#### ***Знати:***

1. Вимірювання медичних показників;
2. Оцінка фізичного розвитку.

#### ***Уміти:***

1. Вимірювати медичні показники під час занять СФП.

***Рекомендована література:*** [3, 6, 14].

### **Тема 35. Організація проведення занять з СФП.**

#### ***Знати:***

1. Складова заняття з СФП;
2. Організація проведення занять з СФП.

***Рекомендована література:*** [2, 15, 16, 18].

### **Тема 36. Розвиток сили удару по снаряду.**

#### ***Знати:***

1. Програму розвитку сильних ударів;
2. Скласти комплекс вправ для нанесення сильного удару.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати сильні удари .

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 22, 24].

### **Тема 37. Засоби розвитку витривалості на тренажерах.**

#### ***Знати:***

1. Розкрити поняття «витривалості спортсмена»;
2. Скласти комплекс вправ на спортивну витривалість на тренажерах.

#### ***Уміти:***

1. Виконувати вправи на розвиток витривалості.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9, 17, 22].

### **Тема 38. Розвиток швидкості на боксерському снаряді.**

#### ***Знати:***

1. Розкрити поняття «швидкі удари»;
2. Розвиток швидкісних ударів по снаряду.

***Уміти:***

1. Виконувати удари на швидкість по снаряду.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

**Тема 39. Засоби розвитку координаційних здібностей та гнучкості.**

***Знати:***

1. Використання загальнопідготовчих вправ;
2. Засоби розвитку й удосконалення координаційних здібностей.

***Уміти:***

1. Розкрити роль координації рухів, ритмічності та розвитку дрібної моторики.

***Рекомендована література:*** [2, 3, 9].

**Тема 40. Відновлення у тренувальному процесі.**

***Знати:***

1. Засоби відновлення за допомогою спортивних ігор.

***Рекомендована література:*** [7, 9, 22].

**Тема 41. Удосконалення техніки нанесення ударів на боксерському снаряді.**

***Знати:***

1. Удосконалення техніки нанесення ударів на боксерському снаряді.

***Уміти:***

1. Вільно володіти майстерністю роботи на боксерському снаряді.

***Рекомендована література:*** [5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

**Тема 42. Захист та удосконалення техніки нанесення ударів з партнером.**

***Знати:***

1. Захист від нападу та нанесення ударів у парах з противником;
2. Помилки при захисті у боксі та нанесеннях ударів.

***Уміти:***

1. Виконувати захисні дії у боксі та рукопашному бою.

***Рекомендована література:*** [1, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

### **Тема 43. Бойова практика з партнером.**

#### ***Знати:***

1. Взаємодія під час затримання правопорушника;
2. Поняття «спаринг».

#### ***Уміти:***

1. Витримувати вільний бій з партнером 3 хв.

***Рекомендована література:*** [1, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 24].

### **Тема 44. Імітація затримання правопорушника.**

#### ***Знати:***

1. Захист від нападу та силове затримання незброєного правопорушника;
2. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю.

#### ***Уміти:***

1. Затримувати правопорушника при будь яких умовах.

***Рекомендована література:*** [1, 2, 5, 19, 21].

### **Тема 45. Відпрацювання больових прийомів з партнером.**

#### ***Знати:***

1. Види больових та задушливих прийомів;
2. Звільнення від захоплень та охоплень.

#### ***Уміти:***

1. Використовувати больові та задушливі прийоми.

***Рекомендована література:*** [1, 2, 17].

## **3. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

1. Методологічні проблеми психології спорту.
2. Розкрийте сутність поняття „Здоровий спосіб життя”.
3. Мета, завдання, організація та зміст фізичної підготовки.
4. Правомірність застосування заходів фізичного впливу та відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби.

5. Планування фізичної підготовки. Організація спортивно-масової роботи. Поняття про заходи фізичного впливу.
6. Назвіть та дайте коротку характеристику принципів та особливостей загартування водою та повітрям.
7. Вплив фізичних вправ на організм людини, поняття про адаптацію.
8. Методичні принципи фізичної підготовки, параметри навантаження.
9. Види, засоби та методи фізичної підготовки. Основи особистої та суспільної гігієни. Самоконтроль під час занять фізичними вправами.
10. Поняття про фізичні якості людини. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.
11. Засоби, методи та контроль розвитку: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.
12. Зміст та класифікація заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів: кайданок, гумового кийка.
13. Поняття про техніку фізичних вправ та формування рухових навичок.
14. Методика вивчення та вдосконалення заходів фізичного впливу та прийомів застосування спеціальних засобів.
15. Контроль рівня володіння заходами фізичного впливу та прийомами застосування спеціальних засобів.
16. Структура навчального, навчально-тренувального практичного заняття, організація та методика проведення окремих його частин: вступної, основної, заключної.

#### **4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗВО**

З тими ЗВО, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку до 19 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо ЗВО:

**знає:**

- теоретичні й методичні особливості здійснення професійної діяльності, особливості визначення здатності й рівня готовності суб'єкта діяльності до відповідної активної рухової, фізкультурно-спортивної діяльності, прийоми й засоби, що забезпечують повноцінну реалізацію індивідуальних фізичних і інтелектуальних можливостей;
- загальні основи організації та методики проведення всіх форм фізичної підготовки;
- особливості впливу на організм людини та правила регулювання фізичного навантаження під час виконання фізичних вправ, прийомів та дій;
- зміст, організацію та методику проведення індивідуальних самостійних тренувань, прийоми самоконтролю за станом здоров'я, функціональним станом організму, підтримання загальної фізичної та професійної працездатності;
- дії в типових ситуаціях затримання порушника та ведення двобію;
- заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки;
- вимоги особистої та громадської гігієни;

**уміє:**

- впевнено і кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки, прийоми фізичного впливу, долати спеціальні смуги перешкод;
- самостійно проводити практичні заняття з фізичної підготовки, індивідуальне фізичне тренування;
- застосовувати фізичні вправи для формування вольових якостей та підвищення рівня психологічної підготовленості.

## **5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та

введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 40% підсумкової оцінки – на заліку.

Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному практичному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю.

Семестровий контроль у вигляді *заліку* проводиться під час сесії. Оцінка за результатами вивчення дисципліни формується шляхом додавання підсумкових результатів поточного контролю до залікової оцінки. Взаємозв’язок між набраними балами і оцінкою наведений у розділі 12.

В випадку повторного складання заліку всі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний залік складається з чотирьох нормативів (по 25 балів максимум за кожне).

Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26. Конкретизація положень «Кодексу» наведена, зокрема, в методичних вказівках до виконання РГР [14.2].

## **РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗВО**

### **Поточний контроль за модулями**

<b>Модуль за тематичним планом дисципліни та форма контролю</b>	<b>Кількість балів</b>
Змістовий модуль 1. Теоретична та методична підготовка	0...20

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка	0...20
Змістовий модуль 3. Тактика самозахисту та особистої безпеки	0...20
Разом за змістові модулі	0...60
Залік	0...40
<b>Разом за семестр</b>	<b>0...100</b>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Акимова Л. Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
2. 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.
3. 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. 4 (59) 15. С. 47-50.
4. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
5. Бунин А. Я. Методическое пособие по боксу. 1996. 14 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/914422/>
6. Готовцев П.І., Дубровський В.І. Самоконтроль при заняттях фізичною культурою і спортом. Фізкультура і спорт, 1984.
7. Дегтярев І. П., Концев До. Н., Гаськов К. В. Планування структури засобів тренівки на етапі передзмагання підготовки юних боксерів. Бокс: щорічник. 1985. С. 16-18
8. Измайлова О.В. Гігієна фізичного виховання. Методичний посібник. Полтава, 2006. 44 с.
9. Ильинич В.І. Студентський спорт і життя: Учеб. посібник для студентів вищих навчальних закладів. АТ "Аспект Пресс", 1995.
10. Ким В. В. Методика тренування і оцінки спеціальної витривалості студента-боксера. Свердловськ, 1981. 32 с.
11. Куценко Г.Н. Основи гігієни. М., 1980. 156 с.
12. Осколков В. А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2003. 116 с.
13. Перельман М. И. Воспитание боксера-новичка. Физкультура и спорт, 1948. 75 с.
14. Спортивна медицина. Загальна патологія, лікарський контроль з основами приватної патології: підручник для студентів інститутів фізичної культури / За ред. А.Г. Дембо. М.: Фізкультура і спорт, 1975.
15. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

16. Фізична підготовка викладацького складу вищих навчальних закладів МВС України : навч.-метод. посіб. Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. 232 с.
17. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
18. Про вищу освіту : Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
19. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України : наказ МВС України від 26 січ. 2016 р. № 50. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16>.
20. Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року : Указ Президента України від 25 черв. 2013 р. № 344/2013. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
21. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
22. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Указ Президента України від 1 верес. 1998 р. № 963/98. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>.
23. Усачов Ю.О., Білецька В.В., Данільченко Ю.В. Фізичне виховання. *Практикум з техніки безпеки для студентів усіх напрямів підготовки*. Київ, НАУ, 2014. 40 с.
24. Хатчінз М. Теорія боксу. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан. 2012. 192 с.