

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ  
ІМЕНІ Б.ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ООК 07 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ОСОБИСТА БЕЗПЕКА ТА ЗАСТОСУВАННЯ СИЛИ»  
ОПП « Психологія»**

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)  
**Галузь знань:** 05 Соціальні та поведінкові науки  
**Спеціальність:** 053 Психологія  
**Форма навчання:** денна

## АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили» є обов'язковою дисципліною для вивчення за ОПШ «Психологія». Вивчається протягом всього періоду навчання (1-8 семестр) на кафедрі фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону.

В межах курсу підготовка фахівця здійснюється шляхом надання знань, вироблення вмінь та формування необхідних прикладних рухових навичок, фізичних та психологічних якостей, здатності переносити великі фізичні навантаження без зниження професійної працездатності в умовах повсякденної діяльності з охорони державного кордону України а при необхідності і при веденні сучасного бою.

### ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ

8 кредитів (240 год.): лекції – 6 год., практичні заняття – 170 год., групових занять – 2 год., індивідуальна робота – 10 год., самостійна робота – 30 год., підсумковий контроль – 22 год.

МЕТА КУРСУ “ Фізичне виховання, особиста безпека та застосування сили ” є забезпечення офіцера знаннями теоретичних основ фізичної підготовки, методичними навичками навчання підлеглих і виховання у персоналу постійного прагнення до систематичних занять, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя, формування у прикордонників тактико-технічних навичок захисту і нападу з використанням спеціальних засобів та прийомів рукопашного бою, і готовність застосувати їх у необхідний момент.

Програмні результати навчання за навчальною дисципліною: Випускник повинен:

Знати:

- зміст фізичної підготовки, її форми та засоби, методика розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок;
- порядок та вимоги щодо організації та проведення всіх форм фізичної підготовки в підрозділах ДПСУ;
- правові підстави застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом Державної прикордонної служби України;
- випадки при яких персоналом Державної прикордонної служби України може застосовувати силу та спеціальні засоби фізичного впливу. та обмеження щодо їх застосування;
- методика розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок;
- заходи безпеки при застосуванні сили та спеціальних засобів;
- систему перевірки та оцінки фізичної підготовки підрозділів та органів охорони державного кордону України;
- вимоги особистої та громадської гігієни, самоконтролю в процесі фізичної підготовки;

Бути спроможним:

- виконувати вправи і нормативи з фізичної підготовки згідно вимог Настанови з фізичної підготовки (НФП -99);
- навчати фізичним вправам, прийомам і діям, методично грамотно проводити всі форми фізичної підготовки в підрозділі;

- застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання;
  - застосувати спеціальні засоби:
  - дотримуватися заходів безпеки при поводженні зі спеціальними засобами;
  - самостійно засвоювати нові зразки спеціальних засобів та прийоми рукопашного бою, способи її застосування;
  - швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів, використовувати при цьому різну техніку та способи;
  - дотримуватись вимог особистої та громадської гігієни, проводити індивідуальні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму;
  - організувати змагання з військово-прикладних видів спорту;
- проводи

#### **ВИКЛАДАЧІ:**

згідно форми А-4.03

#### **ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.**

Повна загальна середня освіта.

#### **МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.**

Спортивний комплекс №1 (зал спортивних ігор, зал гімнастики та рукопашного бою, зал фітнесу, зал важкої атлетики, тренажерний зал), спортивний комплекс №2 (зал спортивних ігор), спортивний майданчик академії (смуга перешкод, футбольне поле, волейбольна площадка, дистанція бігу), імітаційні засоби навчання (макети зброї та спорядження), захисне спорядження, спортивний інвентар.

**ТРИВАЛІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КУРСУ**

Курс	Семестр	Кількість кредитів ЄКТС	Кількість годин																Форми підсумкового контролю					
			Загальна	Усього аудиторних занять	Аудиторна робота										Індивідуальна робота						Самостійна робота	Екзамен	Диференційований залік	Залік
					лекції	групові заняття	групові вправи	практичні заняття	лабораторні заняття	семінари	рольові ігри	контрольна робота	індивідуальні заняття	модульний контроль	підсумковий контроль	Усього	реферат	конспект з теми	переклад текстів	розрахункове завдання				
<b>за денною формою навчання</b>																								
1	1	0,67	20	18			18														2			
	2	0,93	28	22	2		2	14						4	4		4					2		+
2	3	1,47	44	36 (28)	2		34							2		2					6			
	4	1,73	52	44 (36)			38						6								8	+		
3	5	0,73	22	18	2		16							2		2					2			
	6	0,8	24	22			16						6								2		+	
4	7	0,67	20	16			16														4			
	8	1	30	24			18						6	2		2					4	+		
<b>Усього за дисципліну</b>		8	240	200	6		2	170						22	10		10				30	+	+	

**Основні методи навчання:** МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.

**Основні методи контролю навчальних досягнень:** МК1.3; МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.

## КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ КУРСАНТАМИ

Шифр	Компетентність	Методи контролю
<b>Загальні компетентності</b>		
<b>ЗК-5</b>	Здатність до адаптації та дії у новій ситуації, бути критичним і самокритичним.	МК2.4; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
<b>ЗК-11</b>	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в 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.	МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
<b>Професійні (військово-прикордонні) компетентності</b>		
<b>ВК-2</b>	Розуміння системи та процесів забезпечення безпеки державного кордону, моделі інтегрованого управління кордонами, функціонування підсистем побудови охорони державного кордону, способів застосування сил і засобів (у тому числі службових тварин), оцінювання їх ефективності.	МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
<b>ВК-3</b>	Здатність організувати охорону державного кордону на ділянці відповідальності підрозділу, оцінювати її відповідність прогнозованому стану протиправної діяльності та діям противника, виконувати процедури прикордонного контролю та прикордонної служби, діяти у складі прикордонних нарядів, проводити оперативно-технічні заходи та слідчі дії, заходи примусу, планувати й організувати превентивні заходи.	МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
<b>ВК-5</b>	Здатність протидіяти фізичному та збройному опору озброєних правопорушників, переносити фізичні навантаження без зниження професійної працездатності під час виконання оперативно-службових завдань.	МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
<b>ВК-6</b>	Здатність застосовувати штатне озброєння підрозділу в ході оперативно-службової діяльності та виконанні бойових завдань.	МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.3; МК4.4.

**ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ  
КУРСАНТАМИ**

<b>Шифр</b>	<b>Програмні результати навчання</b>	<b>Методи навчання</b>	<b>Оцінювання</b>
<b>ПРН-18</b>	Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного та оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
<b>ВРН-3</b>	Здатність організувати комплексне функціонування підсистем побудови охорони державного кордону, застосувати сили і засоби у різних умовах обстановки, всіх видах бойового, ресурсного та інженерно-технічного забезпечення.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.3; МК4.4.
<b>ВРН-5</b>	Застосовувати штатне озброєння підрозділу, виконувати прийоми зі зброєю та вогневі завдання зі стрілецької зброї в обсязі, визначеному Курсом стрільб в Державній прикордонній службі України.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
<b>ВРН-6</b>	Виконувати прийоми з особистої безпеки та фізичної підготовки, застосовувати спеціальні засоби в обсязі, визначеному законодавчими актами, Настановою з особистої безпеки в Державній прикордонній службі України, Настановою з фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

для I курсу на 2020-2021 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження - 40 години

Календарний план проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин											Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин	
			1 11	2 12	3 13	4 14	5 15	6 16	7 17	8 18	9 19	10 20					
1.	Теоретичні основи фізичної підготовки	2	Л2												8	6/1Пз(2); 6/2Пз(2); 8/1Пз(2);	6
2.	Методика організації та проведення фізичної підготовки	4	Гз2	Пз2											9	8/2Пз(2); 4/1Пз(2);	4
3	Особиста безпека та застосування сили														10	4/2Пз(2);7/1Пз(2);	4
4.	Подолання перешкод	6	Пз2	Пз2	Пз2										11	5/1Пз(2);	2
5.	Гімнастика та атлетична підготовка	2	Пз2												12	8/3Пз(2);	2
6.	Легка атлетика та прискорене пересування	6	Пз2	Пз2	Пз2										1	1/1Л(2);	2
7.	Спортивні та рухливі ігри	2	Пз2												2	2/1Гз(2); 10/1Пз(2);	4
8.	Комплексні заняття	12	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2							3	2/2Пз(2);8/4Пз(2);	4
9.	Плавання														4	8/5Пз(2);6/3Пз(2);	4
10.	Лижна підготовка	2	Пз2												5	4/3Пз(2); 8/6Пз(2);	4
	Диференційований залік	4													6	ДИФ. ЗАЛІК(4)	4
															7		
<b>Всього</b>		<b>40</b>													<b>Всього</b>		<b>40</b>

для II курсу на 2021-2022 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження - 80 годин

Календарний план проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери тем, занять та кількість годин										Місяці	Номери тем, занять та кількість годин		Кіль-ть годин	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		ФВ	ФВ (ОБЗС)		
			11..	12..	13..	14..	15..	16..	17..	18..	19..	20..					
1	Теоретичні основи фізичної													9	4/4Пз(2);	3/1Л(2); 3/2Пз(2); 3/3Пз(2); 3/4Пз(2);	10
2	Методика організації та проведення фізичної підготовки													10	6/4Пз(2);	3/5Пз(2); 3/6Пз(2); 3/7Пз(2); 3/8Пз(2);	10
3	Особиста безпека та застосування сили	64	Л2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	Пз2 Пз2 Пз2 Пз2	11	5/2Пз(2);	3/9Пз(2); 3/10Пз(2); 3/11Пз(2); 3/12Пз(2);	10	
4	Подолання перешкод	2				Пз2								12	8/7Пз(2);	3/13Пз(2); 3/14Пз(2);	6
5	Гімнастика та атлетична підготовка	2		Пз2										1		3/15Пз(2); 3/16Пз(2);	4
6	Легка атлетика та прискорене пересування	2				Пз2								2		3/17Пз(2); 3/18Пз(2); 3/19Пз(2); 3/20Пз(2);	8
7	Спортивні та рухливі ігри													3		3/21Пз(2); 3/22Пз(2); 3/23Пз(2);	6
8	Комплексні заняття	4							Пз2	Пз2				4		3/24Пз(2); 3/25Пз(2); 3/26Пз(2);	6
9	Плавання													5		3/27Пз(2); 3/28Пз(2); 3/29Пз(2); 3/30Пз(2);	8
10	Лижна підготовка													6	8/8Пз(2);	3/31Пз(2); 3/32Пз(2);	6
	Екзамен	6												7	ЕКЗАМЕН(6)		6
<b>Всього</b>		<b>80</b>												<b>Всього</b>			<b>80</b>

для III курсу на 2022-2023 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження - 40 години

Календарний план проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин											Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1 11..	2 12..	3 13..	4 14..	5 15..	6 16..	7 17..	8 18..	9 19..	10 20..				
1	Теоретичні основи фізичної підготовки	2		Л2										9	1/2Л(2); 2/3Пз(2); 4/5Пз(2);	6
2	Методика організації та проведення фізичної підготовки	2			Пз2									10	6/5Пз(2); 7/2Пз(2); 8/9Пз(2);	6
3	Особиста безпека та застосування сили													11	9/1Пз(2); 5/3Пз(2);	4
4	Подолання перешкод	4					Пз2	Пз2						12	8/10Пз(2);	2
5	Гімнастика та атлетична підготовка	2			Пз2									1	10/2Пз(2);	2
6	Легка атлетика та прискорене пересування	4					Пз2	Пз2						2	9/2Пз(2);	2
7	Спортивні та рухливі ігри	4		Пз2	Пз2									3	8/11Пз(2); 7/3Пз(2);	4
8	Комплексні заняття	10												4	8/12Пз(2); 6/6Пз(2);	4
9	Плавання	4	Пз2	Пз2	Пз2									5	4/6Пз(2); 8/13Пз(2);	4
10	Лижна підготовка	2		Пз2										6	ДИФ. ЗАЛІК(6)	6
	Диференційований залік	6												7		
<b>Всього</b>		<b>40</b>												<b>Всього</b>		<b>40</b>

для IV курсу на 2023-2024 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження - 40 години

Календарний план проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин											Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1 11	2 12	3 13	4 14	5 15	6 16	7 17	8 18	9 19	10 20				
1.	Теоретичні основи фізичної підготовки													9	6/7Пз(2); 8/14Пз(2); 4/7Пз(2);	6
2.	Методика організації та проведення фізичної підготовки													10	4/8Пз(2); 8/15Пз(2);	4
3	Особиста безпека та застосування сили													11	8/16Пз(2); 7/4Пз(2);	4
4.	Подолання перешкод	8								Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	12	8/17Пз(2);	2
5.	Гімнастика та атлетична підготовка													1	8/18Пз(2);	2
6.	Легка атлетика та прискорене пересування	4								Пз2	Пз2			2	8/19Пз(2); 8/20Пз(2);	4
7.	Спортивні та рухливі ігри	2				Пз2								3	8/21Пз(2); 8/22Пз(2); 8/23Пз(2);	6
8.	Комплексні заняття	20				Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2		4	6/8Пз(2); 4/9Пз(2); 4/10Пз(2);	6
9.	Плавання													5	ЕКЗАМЕН(6)	6
10.	Лижна підготовка													6		
	Екзамен	6												7		
<b>Всього</b>		40												<b>Всього</b>		40

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>№ теми</b>	<b>№ заняття</b>	<b>Види навчальних занять</b>	<b>Кількість годин</b>	<b>Найменування теми і навчальні питання</b>	<b>Література</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
<b>І курс</b>					
<b>І семестр</b>					
<b>4</b>			<b>4</b>	<b>Подолання перешкод</b>	
	1	практичне СМ	2	<b>Ознайомлення і вивчення загальної контрольної вправи на смузі перешкод.</b> 1. Ознайомлення зі змістом загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 2. Ознайомлення і вивчення техніки подолання окремих перешкод. 3. Ознайомлення і вивчення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
	2	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення техніки в подоланні загальної контрольної вправи на смузі перешкод:</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
		самостійна робота	2	Вдосконалення техніки подолання перешкод при виконанні загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	1.1: стор. 22-23, 51-53 3.1: стор. 46-54,78-135
<b>5</b>			<b>2</b>	<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b>	
	1	практичне СК	2	<b>Ознайомлення та розучування гімнастичних вправ для слухачів 1-го курсу</b> 1. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок махом назад з поворотом на 90 <sup>0</sup> на перекладині". 2. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок боком з поворотом на 90 <sup>0</sup> на брусах". 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.2: стор. 18-43
<b>6</b>			<b>4</b>	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	1	практичне СМ	2	<b>Основи прискореного пересування.</b> 1. Ознайомлення та вивчення способів пересування на місцевості. 2. Ознайомлення та вивчення спеціальних бігових вправ. 3. Удосконалення швидкості та витривалості.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 19-20, 30-31

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
	2	практичне СМ	2	<b>Вивчення техніки бігу на короткі дистанції</b> 1. Порядок старту та фінішу. 2. Ознайомлення та вивчення техніки бігу, човникового бігу 10х 10м., бігу на 100м.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 24-28
7			2	<b>Спортивні та рухливі ігри</b>	
	1	практичне СК	2	<b>Баскетбол. Ознайомлення з технікою і правилами гри в баскетбол.</b> 1. Ознайомлення з правилами гри в баскетбол. 2. Навчання техніки прийому і передачі м'яча в баскетболі. 3. Навчально-тренувальна гра в баскетбол.	1.1: стор. 60-61 2.5: стор. 6-27
8			6	<b>Комплексні заняття</b>	
	1	практичне СМ	2	<b>Прискорене пересування та атлетична підготовка</b> 1. Удосконалення техніки виконання спеціально-бігових вправ. 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 3. Силове тренування на гімнастичних снарядах.	1.1: стор. 22, 63-66, 70 2.3: стор. 27-31 2.5: стор. 19-25
	2	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 3 км..	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
	3	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м.(10х10 м.). 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 3 км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
<b>Разом за семестр:</b>			<b>20</b>		
годин:			<b>18</b>		
індивідуальної роботи:					
самостійної роботи:			2		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>1 курс</b>					
<b>II семестр</b>					
<b>1</b>			<b>2</b>	<b>Теоретичні основи фізичної підготовки.</b>	
	1	лекція клас	2	<b>Система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.</b> 1. Вимоги керівних документів що висуваються до слухачів академії з дисципліни „Фізичне виховання” на 1-2 курсах навчання. 2. Мета, завдання, та зміст фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. 3. Методика розвитку фізичних якостей, навчання фізичних прийомів, вправ і дій.	1.1: стор. 1-116
		індивідуальна робота	2	Конспект: Основи фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України.	1.1: стор. 27, 56-60 1.2: стор. 52-64
<b>2</b>			<b>2</b>	<b>Методика організації та проведення фізичної підготовки</b>	
	1	групове клас	2	<b>Підготовка керівника до занять з „Фізичної підготовки”.</b> 1. Складання план-конспекту заняття за розділами фізичної підготовки. 2. Проведення інструктажу з командирами відділень напередодні занять. 3. Підготовка місць для проведення навчального заняття, інвентарю і обладнання.	1.1: стор. 40-64 2.1: стор. 2-20
	2	практичне	2	<b>Організація і проведення підготовчої частини заняття.</b> 1. Методика проведення підготовчої частини заняття.	1.1: стор. 40-64 2.1: стор. 22-35
		індивідуальна робота	2	Складання план-конспекту підготовчої частини заняття.	1.1: стор. 40-64 2.1: стор. 2-20
<b>4</b>			<b>2</b>	<b>Подолання перешкод</b>	
	3	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення техніки подолання перешкод загальної контрольної вправи.</b> 1. Вдосконалення подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Прийняття контрольних нормативів по виконанню загальної	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				контрольної вправи на смузі перешкод.	
<b>6</b>			<b>2</b>	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	3	практичне СМ	2	<b>Вивчення техніки бігу на довгі дистанції.</b> 1. Порядок старту та фінішу. 2. Ознайомлення та вивчення техніки бігу на 1000,3000,5000 м.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-26
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-26
<b>8</b>			<b>6</b>	<b>Комплексні заняття</b>	
	4	практичне СМ	2	<b>Легка атлетика та прискорене пересування, спортивні та рухливі ігри</b> 1. Удосконалення техніки виконання високого старту. 2. Удосконалення тактики гри в баскетбол. 3. Навчально-тренувальна гра.	1.1: стор. 22, 63-66, 70 2.3: стор. 27-31 2.5: стор. 19-25
	5	практичне СМ	2	<b>Спортивні та рухливі ігри, гімнастика та атлетична підготовка</b> 1. Удосконалення техніко-тактичних дій в баскетболі. 2. Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ. 3. Комплексне силове тренування.	1.1: стор. 22, 63-66, 70 2.5: стор. 27-31 2.2: стор. 19-25
	6	практичне СМ	2	<b>Прискорене пересування та подолання перешкод</b> 1. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції (1000-1500м). 2. Удосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>10</b>			<b>2</b>	<b>Лижна підготовка</b>	
	1	практичне СМ	2	<b>Вибір лижного інвентарю. Лижний інвентар і екіпіровка лижника. Стройові прийоми з лижами і на лижах.</b> 1. Вибір лижного інвентарю. Лижний інвентар і екіпіровка лижника. 2. Стройові прийоми з лижами і на лижах. 3. Вибір і підготовка місць занять. 4. Способи пересування на лижах. Ходьба без палиць.	1.1: стор. 60-61
		практичне	<b>4</b>	<b>Диференційований залік</b>	1.1: стор. 139-172

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				1. Вправа Біг на 100 м. 2. Вправа підйом переворотом на перекладині. 3. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод. 4. Вправа біг на 3 км.	Додаток 8
<b>Разом за семестр:</b>			<b>28</b>		
годин:			<b>22</b>		
індивідуальної роботи:			4		
самостійної роботи:			2		
<b>Усього за рік годин:</b>			<b>48</b>		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>II курс</b>					
<b>3 семестр</b>					
<b>3</b>			<b>28</b>	<b>Особиста безпека та застосування сили</b>	
	1	лекція клас	2	<b>Правове регулювання застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ</b> 1. Підстави застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ. 2. Порядок застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ. 3. Обмеження щодо застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ.	1.1: стор. 56-60 2.1: стор. 38-46
	2	практичне СК	2	<b>Бойова стійка пересування і повороти в рукопашному бою</b> 1.Бойова стійка. 2.Вивчення способів пересування в рукопашному бою. 3.Вивчення техніки виконання поворотів в рукопашному бою.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	3	практичне СК	2	<b>Прийоми страховки і самостраховки</b> 1.Вивчення техніки виконання перекидів. 2.Вивчення техніки виконання падінь. 3.Комплексне тренування.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	4	практичне СК	2	<b>Прийоми страховки і самостраховки</b> 1.Вдосконалення техніки виконання перекидів. 2. Вдосконалення техніки виконання падінь. 3.Комплексне тренування.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	5	практичне СК	2	<b>Техніка ударів руками</b> 1.Розучування ударів руками прямо. 2. Розучування ударів руками збоку. 3. Розучування ударів руками знизу.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	6	практичне СК	2	<b>Техніка ударів ногами</b> 1. Розучування ударів ногами прямо. 2. Розучування ударів ногами збоку та бокових ударів ногами.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				3. Розучування ударів ногами з розвороту.	
	7	практичне СК	2	<b>Вдосконалення техніки ударів руками та ногами</b> 1. Вдосконалення ударів руками. 2. Вдосконалення ударів ногами. 3. Двосторонній спаринг за спрощеними правилами з використанням вивчених ударів.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	8	практичне СК	2	<b>Кидки</b> 1. Вдосконалення техніки перекидів та падінь (самострахування). 2. Розучування кидка "передня підніжка". 3. Розучування кидка "задня підніжка".	1.2: стор. 24-39 2.1: стор. 18-56
	9	практичне СК	2	<b>Кидки</b> 1. Розучування кидка "через стегно". 2. Розучування кидка "через спину".	1.2: стор. 24-39 2.1: стор. 18-56
	10	практичне СК	2	<b>Кидки</b> 1. Розучування кидка "через голову". 1. Розучування кидка "з захопленням ніг".	1.2: стор. 24-39 2.1: стор. 18-56
	11	практичне СК	2	<b>Кидки</b> 1. Вдосконалення техніки виконання кидків. 2. Двосторонній спаринг за спрощеними правилами з використанням вивчених кидків.	1.2: стор. 24-39 2.1: стор. 18-56
	12	практичне СК	2	<b>Больові прийоми</b> 1. Розучування техніки виконання больового прийому "важіль руки всередину". 2. Розучування техніки виконання больового прийому "важіль руки назовні". 3. Розучування техніки виконання больового прийому "Вузол руки вгорі".	1.2: стор. 29-31 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	13	практичне СК	2	<b>Больові та задушливі прийоми</b> 1. Розучування техніки виконання больового прийому "загин руки за спину" при підході спереду та ззаду. 2. Розучування техніки виконання задушливих прийомів.	1.2: стор. 29-31 2.1: стор. 22-40 2.3: стор. 120-143

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
	14	практичне СК	2	<b>Больові та задушливі прийоми</b> 1. Вдосконалення техніки виконання больового прийому "важіль руки всередину". 2. Вдосконалення техніки виконання больового прийому "важіль руки назовні". 3. Вдосконалення техніки виконання больового прийому " Вузол руки вгорі ".	1.2:стор. 29-31 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
		індивідуальна робота	2	Вивчення нормативних актів щодо повноважень, порядку та підстав застосування заходів примусу персоналом Державної прикордонної служби України під час виконання службових обов'язків.	2.1: стор. 17-19, 49-50 3.2: стор. 43-87
		самостійна робота	2	Заходи безпеки при застосуванні прийомів рукопашного бою. Заходи безпеки при застосуванні гумового кийка. Заходи безпеки при застосуванні газового балончика. Заходи безпеки при застосуванні кайданок.	2.1: стор. 17-19, 49-50 3.2: стор. 43-87
		самостійна робота	4	Вдосконалення техніки виконання кидків Вдосконалення техніки виконання больових прийомів	2.1: стор. 22-40 2.3: стор. 120-143
<b>4</b>			<b>2</b>	<b>Подолання перешкод</b>	
	4	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення техніки бігу з подоланням смуги перешкод.</b> 1. Вдосконалення техніки бігу з подоланням окремих перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати Ф-1.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>5</b>			<b>2</b>	<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b>	
	2	практичне СК	2	<b>Ознайомлення та розучування гімнастичних вправ для слухачів 2-го курсу</b> 1. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок махом назад з поворотом на 90 <sup>0</sup> на перекладині". 2. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок боком з поворотом на 90 <sup>0</sup> на брусах". 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.2: стор. 18-43
<b>6</b>			<b>2</b>	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	4	практичне СМ	2	<b>Удосконалення швидкості та витривалості.</b> 1. Контроль бігу на 100 м. (10 x 10 м.).	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				2. Контроль бігу на 3000м.	2.3: стор. 23-26
8			2	<b>Комплексні заняття</b>	
	7	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м.(10x10 м.). 2. Контроль згинання і розгинання рук з махами на брусах. 3. Контроль виконання бігу на 3 км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
<b>Разом за III семестр</b>			<b>44</b>		
годин:			<b>36</b>		
індивідуальної роботи:			2		
самостійної роботи:			6		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>2 курс</b>					
<b>4 семестр</b>					
<b>3</b>			<b>36</b>	<b>Особиста безпека та застосування сили</b>	
	15	практичне СК	2	<b>Захист від ударів рукою</b> 1. Розучування захисту від удару рукою прямо. 2. Розучування захисту від удару рукою збоку. 3. Розучування захисту від удару рукою знизу. 4. Розучування захисту від удару рукою навідмаш.	1.2: стор. 26-36 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	16	практичне СК	2	<b>Захист від ударів ногою</b> 1. Розучування захисту від удару ногою прямо. 2. Розучування захисту від удару ногою збоку. 3. Розучування захисту від удару ногою знизу (в пах).	1.2: стор. 24-39 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	17	практичне СК	2	<b>Захист від ударів руками та ногами</b> 1. Вдосконалення захисту від ударів руками. 2. Вдосконалення захисту від ударів ногами.	1.1: стор. 24-39 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	18	практичне СК	2	<b>Звільнення від захоплень</b> 1. Розучування звільнення від захоплення рук спереду та позаду. 2. Розучування звільнення від захоплення за одяг. 3. Розучування звільнення від захоплення шії.	1.1: стор. 26 2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	19	практичне СК	2	<b>Звільнення від захоплень</b> 1. Розучування звільнення від захоплення тулуба без рук спереду. 2. Розучування звільнення від захоплення тулуба без рук позаду. 3. Розучування звільнення від захоплення тулуба з руками спереду. 4. Розучування звільнення від захоплення тулуба з руками позаду.	2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	20	практичне СК	2	<b>Звільнення від захоплень</b> 1. Вдосконалення звільнення від захоплення рук. 2. Вдосконалення звільнення від захоплення шії. 3. Вдосконалення звільнення від захоплення тулуба з руками та без рук. 4. Вдосконалення звільнення від захоплення за одяг.	2.1: стор. 27-36 2.3: стор. 120-143
	21	практичне СК	2	<b>Обеззброювання супротивника</b> 1. Розучування обеззброювання супротивника при ударі ножем зверху.	2.1: стор. 27-36 2.4: стор. 230-243

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				2. Розучування обеззброювання супротивника при ударі ножем знизу. 3. Розучування обеззброювання при ударі ножем навідмаш.	
	22	практичне СК	2	<b>Обеззброювання супротивника</b> 1. Розучування обеззброювання супротивника при ударі ножем прямо. 2. Розучування обеззброювання супротивника при ударі ножем збоку. 3. Розучування обеззброювання супротивника при ударі палицею.	2.1: стор. 27-36 2.4: стор. 230-243
	23	практичне СК	2	<b>Обеззброювання супротивника</b> 1. Розучування обеззброювання супротивника при погрозі пістолетом в упор спереду (позаду). 2. Розучування обеззброювання супротивника при спробі дістати пістолет із-за поясу штанів. 3. Розучування обеззброювання супротивника при спробі дістати пістолет із кишені штанів(кобури).	2.1: стор. 27-36 2.4: стор. 230-243
	24	практичне СК	2	<b>Застосування гумового кийка</b> 1. Порядок застосування гумового кийка та місця на тілі людини, куди заборонено наносити удари. 2. Положення приготування до бою з гумовим кийком та переміщення.	2.1: стор. 85-90 3.5: стор. 380-393
	25	практичне СК	2	<b>Застосування гумового кийка</b> 1. Розучування техніки виконання ударів гумовим кийком. 2. Розучування техніки захисних дій за допомогою гумового кийка.	2.1: стор. 85-90 3.5: стор. 380-393
	26	практичне СК	2	<b>Застосування спеціальних засобів фізичного впливу</b> 1. Умови та порядок застосування газового балончика. 2. Умови та порядок застосування тактичного щита.	2.1: стор. 107-110 1.5: стор. 380-393
	27	практичне СК	2	<b>Одягання кайданок</b> 1. Раціональний вибір способу та положення одягання кайданок. 2. Розучування одягання кайданок в положенні стоячи при підході спереду та ззаду.	2.1:стор. 38-39 1.4: стор. 91-106
	28	практичне СК	2	<b>Одягання кайданок</b> 1. Розучування одягання кайданок в положенні "порушник на колінах". 2. Розучування одягання кайданок в положенні лежачи.	2.1:стор. 38-39 1.4: стор. 91-106
	29	практичне	2	<b>Обшук та конвоювання</b>	2.1: стор. 83-85

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		СК		1. Розучування методики проведення обшуку правопорушника на якого вдягнуто кайданки. 2. Розучування методики проведення обшуку правопорушника на якого не вдягнуто кайданки. 3. Порядок та правила конвоювання затриманих правопорушників.	1.3: стор. 101-110 2.2: стор. 61-93
	30	практичне СК	2	<b>Прийоми безпечного затримання правопорушників</b> 1. Перший контакт з правопорушником. Використання принципу «Контакт-прикриття» 2. Оцінка особи, аналіз можливих варіантів розвитку ситуації. 3. Вибір раціонального способу затримання правопорушника.	2.1: стор. 83-85 1.3: стор. 101-110 2.2: стор. 61-93
	31	практичне СК	2	<b>Прийоми безпечного затримання правопорушників</b> 1. Порядок огляду транспортного засобу, та перевірки осіб, які на ньому прямують. 2. Використання принципу «Контакт-прикриття» при огляді транспортного засобу. 3. Вибір раціонального способу затримання правопорушника, який прямує на транспорті.	2.1: стор. 83-85 1.3: стор. 101-110 2.2: стор. 61-93
	32	практичне СК	2	<b>Прийоми безпечного затримання правопорушників</b> 1. Принципи, прийоми та методи особистої безпеки на фоні тактики дій прикордонних підрозділів під час загострення соціальної (військової) обстановки бою. 2. Порядок дій прикордонних нарядів при стримуванні неконтрольованого ворожо налаштованого натовпу з числа цивільних осіб. 3. Затримання групи правопорушників.	2.1: стор. 83-85 1.3: стор. 101-110 2.2: стор. 61-93
		самостійна робота	8	Вдосконалення захисту від ударів руками та руками. Вдосконалення звільнення від захоплень. Вдосконалення прийомів обеззброювання супротивника. Вдосконалення прийомів одягання кайданок.	2.1: стор. 83-85 1.3: стор. 101-110 2.2: стор. 61-93
<b>8</b>			<b>2</b>	<b>Комплексні заняття</b>	
	8	практичне (контрольно-	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання човникового бігу на 100 м.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		перевірочне) СМ		2. Контроль виконання вправи підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання біг на 1 (3) км.	
		практичне	6	<b>Екзамен</b> 1. Підстави, порядок та обмеження щодо застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом ДПСУ. 2. Застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів. 3. Прийоми безпечного затримання правопорушників. 4. Вправа Біг на 100 м. 5. Вправа підтягування на перекладині. 6. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод. 7. Вправа біг на 3 км.	1.1: стор. 56-60, 139-172 Додаток 8 1.3: стор. 101-110 1.4: стор. 91-106 2.1: стор. 38-46 2.2: стор. 61-93 1.5: стор. 380-393 3.5: стор. 380-393
<b>Разом за IV семестр</b>			<b>52</b>		
годин:			<b>44</b>		
індивідуальної роботи:					
самостійної роботи:			8		
<b>Усього за рік годин:</b>			<b>80</b>		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>3 курс</b>					
<b>5 семестр</b>					
1			2	<b>Теоретичні основи фізичної підготовки</b>	
	2	лекція клас	2	<b>Організація фізичної підготовки у військовій частині, підрозділі, форми фізичної підготовки.</b> 1. Вимоги керівних документів що висуваються до слухачів академії з дисципліни "Фізичне виховання" на 3-4 курсах навчання". 2. Організація фізичної підготовки в військовій частині, підрозділі. 3. Форми фізичної підготовки.	1.1: стор. 6-13, 40-80
2			2	<b>Методика організації та проведення фізичної підготовки</b>	
	3	практичне СК	2	<b>Організація і методика проведення заняття з особовим складом.</b> 1. Методика проведення основної частини заняття. 2. Методика проведення заключної частини заняття.	1.1: стор. 43-47, 49-50 2.4: стор. 10-23 2.1: стор. 5-11
		індивідуальна робота	2	Складання план-конспекту заняття за визначеною темою.	1.1: стор. 40-64 2.1: стор. 2-20
4			2	<b>Подолання перешкод</b>	
	5	практичне СМК	2	<b>Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод</b> 1. Вдосконалення в подоланні ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення метання гранати Ф-1 з траншеї.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
5			2	<b>Гімнастика та атлетична підготовка</b>	
	3	практичне СК	2	<b>Ознайомлення та розучування гімнастичних вправ для слухачів 3-го курсу</b> 1. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок махом назад з поворотом на 90° на перекладині". 2. Ознайомлення та розучування вправи "Зіскок боком з поворотом на 90° на брусах". 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.2: стор. 18-43
6			2	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
	5	практичне СМ	2	<b>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</b> 1. Удосконалення техніки спеціальних бігових вправ. 2. Удосконалення техніки бігу на 100-300м.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 24-28, 30-32
		самостійна робота	2	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>7</b>			<b>2</b>	<b>Спортивні та рухливі ігри</b>	
	2	практичне СК	2	<b>Волейбол.</b> <b>Ознайомлення з технікою і правилами гри в волейбол.</b> 1. Ознайомлення з правилами гри в волейболі. 2. Навчання техніки прийому і передачі м'яча в волейболі. 3. Навчально-тренувальна гра в волейбол.	1.1: стор. 60-61 2.5: стор. 49-60
<b>8</b>			<b>4</b>	<b>Комплексні заняття</b>	
	9	практичне СК		<b>Спортивні та рухливі ігри, гімнастика та атлетична підготовка.</b> 1. Удосконалення техніки гри в футболі. 2. Удосконалення гімнастичних вправ. 3. Комплексне силове тренування.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.5: стор. 23-28
	10	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання човникового бігу 10 x 10 м. 2. Контроль виконання вправи підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1(3) км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
<b>9</b>			<b>4</b>	<b>Плавання</b>	1.1: стор. 53-56
	1	практичне Б	2	<b>Основи плавання</b> 1. Заходи безпеки на воді. 2. Ознайомлення з технікою рятування утопаючих та надання першої допомоги.	1.1: стор. 53-56 3.3: стор 128-136
<b>Разом за семестр</b>			<b>22</b>		
годин:			<b>18</b>		
індивідуальної роботи:			2		
самостійної роботи:			2		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>3 курс</b>					
<b>6 семестр</b>					
<b>4</b>			<b>2</b>	<b>Подолання перешкод</b>	
	6	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення загальної контрольної вправи на смузі перешкод:</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати 3. Прийняття контрольних нормативів по виконанню загальної контрольної вправи на смузі перешкод	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>6</b>			<b>2</b>	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	6	практичне СМ	2	<b>Удосконалення витривалості у слухачів.</b> 1. Порядок здійснення кросів по пересіченій місцевості. 2. Здійснення слухачами кросу на 5000м.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-25
		самостійна робота	2	Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції.	3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>7</b>			<b>2</b>	<b>Спортивні та рухливі ігри</b>	
	3	практичне СК	2	<b>Футбол.</b> <b>Ознайомлення з технікою і правилами гри в футбол.</b> 1. Ознайомлення з правилами гри в футбол. 2. Навчання техніки прийому і передачі м'яча в футболі. 3. Навчально-тренувальна гра в футбол.	1.1: стор. 60-61 2.5: стор. 49-60
<b>8</b>			<b>6</b>	<b>Комплексні заняття</b>	
	11	практичне СК	2	<b>Спортивні та рухливі ігри, легка атлетика та прискорене пересування.</b> 1. Удосконалення тактики гри в футболі. 2. Удосконалення техніки виконання стартового розгону та бігу по дистанції. 3. Крос 5 км.	1.1: стор. 60-61 2.5: стор. 49-60
	12	практичне СК	2	<b>Подолання перешкод та застосування сили</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
				перешкод. 2. Вдосконалення техніки виконання больових прийомів. 3. Комплексне тренування.	3.1: стор. 46-54, 78-135
	13	практичне СК	2	<b>Прискорене пересування та застосування сили</b> 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. 2. Вдосконалення прийомів звільнення від захоплень. 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 24-28, 30-32
<b>9</b>			<b>2</b>	<b>Плавання</b>	
	2	практичне Б	2	<b>Ознайомлення та розучування техніки плавання кролем.</b> 1. Підготовчі вправи для плавання кролем. 2. Розучування техніки плавання кролем. 3. Порядок старту.	1.1: стор. 53-56 3.3: стор 128-136
<b>10</b>			<b>2</b>	<b>Лижна підготовка</b>	
	2	практичне СМ	2	<b>Способи пересування на лижах. Навчання лижним ходам.</b> 1. Одночасний безкроковий хід - ковзання. 2. Одночасний однокроковий хід. 3. Одночасний двокроковий хід. 4. Методика навчання переходу з одного лижного ходу на інший.	1.1: стор. 60-61
		практичне	<b>6</b>	<b>Диференційований залік</b> 1. Перевірка методичних навичок курсантів (слухачів). 2. Вправа Біг на 100 м. 3. Вправа підтягування на перекладині. 4. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод. 5. Вправа біг на 3 км.	1.1: стор. 139-158, 160, Додаток 8
<b>Разом за семестр</b>			<b>24</b>		
годин:			<b>22</b>		
індивідуальної роботи:					
самостійної роботи:			2		
<b>Усього за рік годин:</b>			<b>40</b>		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>4 курс</b>					
<b>7 семестр</b>					
<b>4</b>			<b>4</b>	<b>Подолання перешкод</b>	
	7	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод:</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
	8	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення виконання загальної контрольної вправи на смугі перешкод.</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Прийняття контрольних нормативів по виконанню загальної контрольної вправи на смугі перешкод.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
		самостійна робота	4	Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
<b>6</b>			<b>2</b>	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	7	практичне СК	2	<b>Тренування бігу на короткі дистанції.</b> 1. Удосконалення спеціальних бігових вправ. 2. Удосконалення техніки та швидкості бігу на 100 м.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 24-28
<b>7</b>			<b>2</b>	<b>Спортивні та рухливі ігри</b>	
	4	практичне СК	2	<b>Міні-футбол.</b> <b>Ознайомлення з технікою і правилами гри в міні-футбол.</b> 1. Ознайомлення з правилами гри в міні-футбол. 2. Навчання техніки і тактики гри в міні-футбол. 3. Навчально-тренувальна гра в міні-футбол.	1.1: стор. 60-61 2.5: стор. 49-60
<b>8</b>			<b>8</b>	<b>Комплексні заняття</b>	

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
	14	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м. (10 х 10 м.) 2. Контроль виконання вправи підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1(3) км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
	15	практичне СК	2	<b>Спортивні та рухливі ігри, легка атлетика та прискорене пересування.</b> 1. Удосконалення техніки гри в волейбол. 2. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. 3. Естафета.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.5: стор. 23-28
	16	практичне СК	2	<b>Гімнастика та атлетична підготовка, спортивні та рухливі ігри.</b> 1. Удосконалення гімнастичних вправ. 2. Удосконалення техніко-тактичних дій під час гри в футбол 3. Навчально-тренувальна гра.	1.1: стор. 30-32 Додаток 8 2.5: стор. 32-54
	17	практичне (контрольно-перевірочне) СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м. (10 х 10 м.) 2. Контроль виконання вправи підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1(3) км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
<b>Разом за семестр</b>			<b>20</b>		
годин:			<b>16</b>		
індивідуальної роботи:					
самостійної роботи:			4		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
<b>4 курс</b>					
<b>8 семестр</b>					
1		індивідуальна робота	2	Конспект: Система фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України.	1.1: стор. 27, 56-60 1.2: стор. 52-64
4			4	<b>Подолання перешкод</b>	
	9	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод:</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати Ф-1 з траншеї.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
	10	практичне СМ	2	<b>Вдосконалення виконання загальної контрольної вправи на смузі перешкод.</b> 1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Прийняття контрольних нормативів по виконанню загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
		самостійна робота	2	Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
6			2	<b>Легка атлетика та прискорене пересування</b>	
	8	практичне СМ	2	<b>Перевірка швидкості та витривалості.</b> 1. Контроль бігу на короткі дистанції. 2. Контроль бігу на довгі дистанції.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-28, 30-32
		самостійна робота	2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-28, 30-32
8			12	<b>Комплексні заняття</b>	
	18	практичне СМ	2	<b>Подолання перешкод, легка атлетика та прискорене пересування.</b> 1. Удосконалення техніки долаття окремих перешкод. 2. Здійснення бігу на 3 км. зі смугою перешкод у складі підрозділу.	1.1: стор. 22-23, 51-53, додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
	19	практичне	2	<b>Подолання перешкод та застосування сили</b>	1.1: стор. 22-23, 51-53,

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		СМ		1. Вдосконалення техніки подолання окремих ділянок смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки прийомів обеззброєння. 3. Комплексне тренування.	додаток 6 3.1: стор. 46-54, 78-135
	20	практичне СМ	2	<b>Спортивні та рухливі ігри, гімнастика та атлетична підготовка.</b> 1. Удосконалення техніки гри в футболі. 2. Удосконалення гімнастичних вправ. 3. Комплексне силове тренування.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.5: стор. 23-28
	21	практичне СМ	2	<b>Подолання перешкод, спортивні та рухливі ігри.</b> 1. Удосконалення техніки подолання окремих перешкод.. 2. Удосконалення тактики гри в футболі. 3. Навчально-тренувальна гра.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
	22	практичне СМ	2	<b>Прискорене пересування та застосування сили</b> 1. Удосконалення техніки виконання стартового розгону та бігу по дистанції. 2. Вдосконалення прийомів безпечного затримання правопорушників. 3. Комплексне тренування.	1.1: стор. 14-16, 21-22, 48-49 2.3: стор. 23-28, 30-32
	23	практичне СМ	2	<b>Контрольно-перевірочне заняття</b> 1. Контроль виконання бігу на 100 м. (10 x 10 м.) 2. Контроль виконання вправи підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1(3) км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
		практичне	<b>6</b>	<b>Екзамен</b> 1. Перевірка теоретичних знань слухачів. 2. Перевірка методичних навичок слухачів. 3. Вправа Біг на 100 м. 4. Вправа підтягування на перекладині. 5. Вправа біг на 3 км. 6. Загальна контрольна вправа на смузі перешкод.	1.1: стор. 139-172 Додаток 8
<b>Разом за семестр:</b>			<b>30</b>		
годин:			<b>24</b>		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		індивідуальної роботи:	2		
		самостійної роботи:	4		
		<b>Усього за рік годин:</b>	<b>200</b>		
		<b>Усього за дисципліну:</b>	<b>240</b>		

## ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

### 1. Нормативно-правові акти

- 1.1. Закон України «Про національну поліцію»
- 1.2. Настанова з фізичної підготовки – 99 р.
- 1.3. Статути Збройних сил України. – Київ. Вид. Варта, 1999 – 420 с.

## **2. Базова**

- 2.1. Чудик А.В., Волошин В.В. Особиста безпека та застосування сили – Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2017. – 113 с.
- 2.2. Гімнастика: методичні рекомендації / О.Я. Слівінський, А.В. Мельніков. – Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2012. – 49 с.
- 2.3. Мельніков А.В. Прискорене пересування: методичні рекомендації. – Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2012. – 72 с.
- 2.4. Методичні рекомендації з дисципліни "фізичне виховання" (теоретична підготовка): навчально-методичний посібник. – Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2008. – 132 с.
- 2.5. Спортивні ігри: методичні рекомендації / Р.О.Ковальчук, В.А. Ліхневський. – Хмельницький: Вид. Національна академія ДПСУ, 2012. – 60с.

## **3. Допоміжна**

- 3.1. Анохін Є.Д., Єршомін С.А. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник. – Львів: Вид. ЛВІ, 2006. – 140 с.
- 3.2. Розвиток рухових здібностей: методичні рекомендації / А.В. Мельніков, О.В. Фігура, О.Я. Слівінський. - Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2012. – 96 с.
- 3.3. Мікоян І.Г. Теорія та організація фізичної підготовки та спорту: підручник. – Київ: МП “Фенікс”, 2001. – 320 с.
- 3.4. Короп Ю.О. Організація фізичної підготовки у військових частинах та підрозділах: - навчальний посібник. – Львів: Вид. Промінь, 1998 – 188 с.
- 3.5. Фігура О.В. Рукопашний бій: навчально-методичний посібник. – Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2004. – 131 с.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ (ІНТРАНЕТІ)**

1. Модульне навчальне середовище: [10.241.24.9/moodle/index.php?categoryid=266](https://10.241.24.9/moodle/index.php?categoryid=266)

## **ОЦІНЮВАННЯ**

Поточне рубіжне та підсумкове оцінювання здійснюється відповідно до положення <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/01/polozh-otsinka-2020-12.01.-.pdf>.

## **ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)**

Середовище в аудиторії є творчим, відкритим до конструктивної критики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач вищої освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він/вона відпрацьовують навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітують про опанування ними навчального матеріалу. Курсанти, які пропустили більше 30% з тих занять, де було передбачено оцінювання, одержали середньоарифметичну з поточних оцінок нижче 2,60, тобто менше 70% позитивних оцінок від загальної кількості, не відзвітували за індивідуальну та самостійну роботу, до семестрового контролю не допускаються.

У разі коли курсант не виконав умови допуску до складання семестрового контролю, завчасно, але не пізніше трьох робочих днів до складання семестрового контролю, рішенням кафедри йому встановлюється індивідуальний термін ліквідації заборгованості. Якщо курсант (слухач, студент) не ліквідує заборгованість у визначений кафедрою термін, то він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни і в відомості обліку успішності, в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «незадовільно» за національною шкалою, 50 балів за 100-бальною шкалою і FX – за шкалою ЄКТС. При повній відсутності позитивних поточних оцінок, за визначені звітності, і не ліквідації заборгованості у визначений кафедрою термін, курсанту (слухачу, студенту) курс з навчальної дисципліни не зараховується і в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «недопущений» за національною шкалою, 17 балів за 100-бальною шкалою і F за шкалою ЄКТС. В такому випадку курсант (слухач, студент) представляється на засідання Вченої ради факультету, академії і йому пропонується пройти повний курс повторно. У разі відмови розглядається питання про його відрахування з академії.

### **Дотримання академічної доброчесності**

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: 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 науково-педагогічним складом передбачає:

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

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

За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.

Нормативно-правове забезпечення: <https://nadpsu.edu.ua/osvita/normatyvno-pravove-zabezpechennia/>.

**Додаток А**  
**Методи навчання та методи контролю навчальних досягнень**

Шифр	Метод навчання
<b>1. Словесні методи</b>	
МН 1.1	Лекція
МН 1.2	Розповідь
МН 1.3	Пояснення
МН 1.4	Бесіда
МН 1.5	Інструктаж
МН 1.6	Дискусія
МН 1.7	Диспут
<b>2. Наочні методи</b>	
МН 2.1	Демонстрація
МН 2.2	Ілюстрація
МН 2.3	Спостереження
<b>3. Практичні методи</b>	
МН 3.1	Лабораторна робота
МН 3.2	Практична робота
МН 3.3	Пробні вправи
МН 3.4	Творчі вправи
МН 3.5	Усні вправи
МН 3.6	Практичні вправи
МН 3.7	Графічні вправи
МН 3.8	Технічні вправи
МН 3.9	Групові вправи
<b>4. Методи самостійного та індивідуального навчання</b>	
МН 4.1	Рецептивний
МН 4.2	Репродуктивний
МН 4.3	Евристичний
МН 4.4	Дослідницький

Шифр	Метод контролю навчальних досягнень
<b>1. Попередній контроль</b>	
МК 1.1	Вибірковий усний
МК 1.2	Фронтальний письмовий
МК 1.3	Фронтальний тестовий
МК 1.4	Фронтальний проблемний
<b>2. Поточний контроль</b>	
МК 2.1	Вибірковий усний
МК 2.2	Колоквіум
МК 2.3	Контрольна робота
МК 2.4	Тестування
МК 2.5	Захист звіту з лабораторної роботи
МК 2.6	Захист звіту з практичної роботи
МК 2.7	Індивідуальна розрахункова робота
МК 2.8	Реферат
МК 2.9	Виконання нормативу
МК 2.10	Виконання контрольної вправи
<b>3. Рубіжний контроль</b>	
МК 3.1	Фронтальний письмовий
МК 3.2	Фронтальний тестовий
МК 3.3	Фронтальний проблемний
<b>4. Підсумковий контроль</b>	
МК 4.1	Усний
МК 4.2	Письмовий
МК 4.3	Тестовий
МК 4.4	Проблемний