

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»

Циклова комісія з юридичних дисциплін



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Фахового коледжу

ЗВО «Університет Короля Данила»

Володимир ЯСЛИК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА НАВИЧКИ САМОЗАХИСТУ»

Галузь знань: 26 Цивільна безпека / К Безпека та оборона

Спеціальність: 262 Правоохоронна діяльність / К9 Правоохоронна діяльність

Освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність»

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр.*

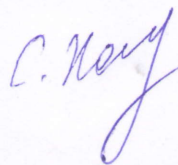
Статус дисципліни – *обов'язкова*

Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська.*

Івано-Франківськ, 2025

Розробник:
РАВЛЮК Ігор Іванович - викладач циклової комісії з юридичних дисциплін,
спеціаліст

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії
з юридичних дисциплін
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.
Голова циклової комісії



Світлана ХОДАК

Схвалено методичною радою
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.
Голова методичної ради



Олег КЛІЩ

Мета дисципліни: забезпечення підготовки правоохоронців з високим рівнем усебічної фізичної підготовленості, здатних ефективно, з максимальною безпекою для власного життя і здоров'я здійснювати силове затримання правопорушника у випадках, коли той чинить фізичний опір, або коли виникають правові підстави для негайного припинення правопорушення із застосуванням заходів фізичного впливу (сили), а також стійко переносити розумові, нервово-психічні та фізичні навантаження без зниження професійної працездатності.

Завдання дисципліни:

Загальні завдання: зміцнення здоров'я та підвищення рівня загальної працездатності особового складу; розвиток і вдосконалення фізичних якостей; одержання теоретичних знань, формування практичних умінь самоконтролю за станом здоров'я під час занять фізичними вправами.

Спеціальні завдання: формування спеціальних знань, умінь і навичок самозахисту, застосування заходів фізичного впливу, спеціальних засобів та силового затримання суспільно небезпечних осіб у випадках виникнення для цього правових підстав; розвиток і вдосконалення професійно важливих фізичних якостей; виховання психічної стійкості, зосередженості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах тощо; формування прикладних навичок долаття перешкод; забезпечення особистої безпеки під час виконання службових обов'язків;

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати:**

- нормативні документи, що регламентують організацію фізичної підготовки в підрозділах Національної поліції України;
- мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників поліції;
- роль фізичної підготовки в підвищенні рівня готовності працівників поліції до виконання службових обов'язків;
- 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 працівника в типових ситуаціях затримання порушника та ведення двобою;
- правомірність застосування заходів фізичного впливу працівниками органів внутрішніх справ; відповідальність за незаконне застосування бойових прийомів боротьби;
- заходи безпеки під час занять з фізичної підготовки;

- – вимоги особистої та громадської гігієни;
Внаслідок вивчення даної дисципліни студент повинен **вміти**:
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.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

		Денна форма	Заочна форма
Курс		2,3	
Семестр		4,5,6	
Кількість кредитів ECTS / годин		4 (120 год.)	
Аудиторні навчальні заняття (год.)	практичні	116 (год.)	28 (год.)
Самостійна робота, год		4 (год.)	92 (год.)
Форма підсумкового контролю	Залік,	6 семестр	

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Пререквізити	Постреквізити
Фізична культура	

ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ

Яких набувають студенти внаслідок вивчення навчальної дисципліни «Фізична підготовка та навички самозахисту» згідно з освітньо-професійною програмою «Правоохоронна діяльність»

Результати навчання	Код та назва компетентності
РН 15. Застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми.	ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК 8. Здатність приймати обґрунтовані рішення
	СК 2. Здатність професійно та ефективно діяти у складних ситуаціях службової діяльності.

	СК 6. Здатність забезпечувати особисту безпеку при виконанні службових завдань.
--	---

ПОЛІТИКА КУРСУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Фаховому коледжі ЗВО «Університету Короля Данила», студенти зобов'язані виконувати вимоги освітньої програми, графік освітнього процесу та вимоги освітнього плану.

ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Поведінка поведіння здобувачів у аудиторії і взаємини з викладачем здійснюються відповідно до Кодексу корпоративної етики та Принципів і норм академічної доброчесності, які функціонують в УКД.

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Статуту Університету, Положення про Фаховий коледж і Положення про систему внутрішнього розпорядку.

ДОТРИМАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

На початку вивчення курсу викладач знайомить студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого і здійснюється освітній процес.

Під час виконання письмових тестових завдань недопустимо порушення академічної доброчесності. Презентації та виступи мають бути авторськими (оригінальними).

ВІДПРАЦЮВАННЯ ПРОПУЩЕНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані. Дозволяється вільне відвідування лекцій студентам за індивідуальним графіком навчання. Якщо студент відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.

Здобувачі відпрацьовують пропущені заняття згідно з графіком відпрацювань викладача з урахуванням, що час може бути дещо відкоригованим відповідно до кількості здобувачів.

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ (ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ)

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового коледжу ЗВО «Університет Короля Данила». Здобувачі освіти мають право на оскарження оцінки з дисципліни, отриманої під час контрольних заходів згідно з цим Положенням.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ДІАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Результати навчання	Метод навчання	Форми та методи оцінювання
РН 15. Застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми.	– словесні методи (розповідь пояснення); – наочні методи (ілюстрація, презентації, комп'ютерні і мультимедійні методи); – практичні завдання – дедуктивні (прикладі студентів); – метод самостійної роботи; – робота під керівництвом викладача (практичні вправи) – інтерактивні методи (мозковий штурм, робота в команді (групах))	– поточний контроль; – усний контроль; – практичні завдання; - залік

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Система оцінювання результатів навчання здобувачів освіти II-III курсу за освітньо-професійною програмою *«Правоохоронна діяльність»* здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового Коледжу ЗВО «Університету Короля Данила». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Видами діагностики та контролю знань здобувачів освіти з навчальної дисципліни є:

1. Поточний контроль – усне опитування та виконання письмових завдань (тестів), виконання вправ на практичних заняттях. Оцінювання здійснюється за національною чотирибальною шкалою – «2»; «3»; «4»; «5» (3 курс) та дванадцяти бальною шкалою - 2 курс .

Фіксація поточного контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи». У разі відсутності здобувача освіти на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у Журналі автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки здобувачі освіти зобов'язані відпрацювати впродовж трьох наступних тижнів. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (нуль балів) для здобувачів 3 курсу та «1» (один бал) для здобувачів 2 курсу без права перездачі.

Здобувачі освіти повинні мати оцінки з не менше 50% аудиторних занять.

До підсумкового контролю допускаються здобувачі освіти, які за результатами поточного контролю отримали 35 балів і більше. Усі здобувачі освіти, що отримали 34 бали і менше, не допускаються до складання підсумкового контролю і на підставі укладання додаткового договору, здійснюють повторне вивчення дисципліни впродовж наступного навчального семестру.

2. Підсумковий (семестровий) контроль проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни (освітнього компонента), після завершення вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі *заліку*. Загальна семестрова оцінка з дисципліни, яка виставляється в екзаменаційних відомостях, оцінюється в балах (національної шкали, 100-бальної шкали й шкали ЄКТС) і є сумою балів, отриманих під час поточного та підсумкового контролю.

Здобувачі освіти можуть підвищувати свій рейтинг під час екзаменаційної сесії через одноразову повторну перездачу, попередньо подавши заяву адміністрації коледжу не пізніше одного робочого дня після сесії.

Одержаний при підвищенні рейтингу результат буде остаточним при виставленні підсумкового контролю.

Здобувачі освіти, які не з'явилися на екзамен без поважних причин, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку.

Усереднена оцінка переводиться в 100-бальну шкалу згідно нижченаведеної таблиці.

3. Оцінювання самостійної роботи проводиться як під час поточного, так і під час підсумкового контролю знань. Поточний контроль самостійної роботи передбачає усну відповідь, написання доповіді (реферат), створення презентацій, відпрацювання практичних навичок тощо.

Оцінювання самостійної роботи, яка передбачена в тематичному плані дисципліни разом з аудиторною роботою, здійснюється під час проведення практичних занять. Виставлення балів за самостійну роботу під час поточного контролю обов'язково супроводжується оцінювальними судженнями. Бали додаються до балів, які отримав здобувач освіти під час поточного контролю, але не більше, ніж кількість балів з оцінювання окремої теми заняття.

Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних занять, контролюється під час підсумкового контролю.

Самоконтроль передбачений у формі самоперевірки засвоєних знань після заняття, яка дає можливість здобувачам освіти самостійно перевірити правильність виконання завдань та проаналізувати помилки. У разі звернень здобувачів освіти викладач під час заняття, або після нього, надає консультації щодо проблемних ситуацій чи складних питань. Завдання для самоконтролю розміщено на сторінці курсу «Основи вогневої підготовки» у СДО (Система дистанційної освіти) ЗВО «Університет Короля Данила».

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
здобувачів 2 -курсу
(за 12-бальною шкалою)

Шкала в балах	Оцінка шкали ECTS	Національна шкала
90-100 балів	A	10-12 («відмінно»)
83-89 балів	B	9 («дуже добре»)
75-82 бали	C	7-8 («добре»)
67-74 бали	D	6 («задовільно»)
60-66 балів	E	4-5 («достатньо»)
35-59 балів	FX	3 («незадовільно»)
0-34 бали	F	1-2 («неприйнятно»)

При цьому, оцінки повинні відповідати таким критеріям:

12 – «відмінно» - здобувач освіти демонструє повну теоретичну і практичну майстерність. Глибоко знає методику розвитку всіх фізичних якостей та принципи бойової дистанції. Бездоганно, швидко та ефективно виконує всі, навіть найскладніші, прийоми самозахисту: удари, больові/задушливі прийоми, кидки, звільнення від захоплень та, особливо, техніки обеззброєння від холодної та вогнепальної зброї. Дії є автоматизованими та чітко відповідають тактиці взаємодії. Фізичні показники значно перевищують встановлені нормативи.

11 – «відмінно» - здобувач освіти відмінно володіє теоретичним матеріалом і методами фізичної підготовки. Практичні навички сформовані на високому рівні: прийоми виконує впевнено, швидко та ефективно. Допускає мінімальні, некритичні неточності лише під час виконання складних комбінаційних дій або прийомів обеззброєння, які одразу виправляє. Фізичні показники перевищують нормативи.

10 – «відмінно» - здобувач освіти засвоїв теоретичний матеріал, володіє методиками розвитку якостей та знає принципи застосування сили. Впевнено та ефективно виконує всі основні прийоми (стійки, удари, захист, звільнення від захоплень). Комплексні прийоми (кидки, больові, обеззброєння) виконує правильно, але з незначними технічними зауваженнями щодо швидкості чи потужності, які не впливають на загальний результат. Фізичні показники виконуються з запасом.

9 – «дуже добре» - здобувач освіти має міцні знання теоретичних основ, добре орієнтується в засобах розвитку якостей. Впевнено виконує базові прийоми та більшість прийомів самозахисту та затримання (включаючи використання наручників). При виконанні складних прийомів (кидки, больовий вплив, захист від зброї) можливі незначні порушення техніки, які можна виправити під час виконання. Всі фізичні показники відповідають встановленим нормативам.

8 – «добре» - здобувач освіти засвоїв теоретичний матеріал, знає більшість засобів розвитку фізичних якостей та основні прийоми. Правильно, але повільно виконує основні прийоми та звільнення від захоплень. Прийоми обеззброєння чи складні кидки виконує з очевидними технічними недоліками, які вимагають нагадування. Демонструє здатність до взаємодії, але без належної швидкості. Фізичні показники мінімально відповідають нормативам.

7 – «добре» - здобувач освіти опанував теоретичні знання, але плутає деталі або методики. Практичні навички нестабільні: виконує основні прийоми (стійки, прості удари) з технічними помилками. Здатний виконати звільнення від захоплень та больові прийоми лише після кількох спроб або під підказку. Не може ефективно застосовувати спеціальні засоби чи прийоми обеззброєння. Фізичні показники гранично відповідають мінімальному рівню.

6 – «задовільно» - здобувач освіти поверхнево опанував матеріал. Неточно відповідає на питання щодо розвитку якостей та тактики самозахисту. Виявляє суттєві технічні помилки при виконанні навіть базових прийомів (стійки, удари). Не може самостійно виконати больові, задушливі прийоми чи техніку конвоювання. Фізичні показники не відповідають нормативам в одній-двох ключових вправах (наприклад, сила та витривалість).

5 – «достатньо» - фрагментарні знання здобувачем освіти теоретичного матеріалу, плутає ключові поняття. Виконання прийомів неефективне, повільне та небезпечне. Не може виконати більшість прийомів звільнення від захоплень і абсолютно не володіє прийомами з розділів 6, 7 (захист від зброї). Фізичні показники нижчі за мінімальні вимоги.

4 – «достатньо» - здобувач освіти виявляє критичні прогалини у теоретичних знаннях (не знає основних стійок, ударів, засобів захисту). Не може продемонструвати базову координацію та фізичні якості, необхідні для правоохоронця. Не володіє навичками самозахисту.

3 – «незадовільно» - практичні навички у здобувача освіти не сформовані. Демонструє небезпечне поводження під час виконання елементів, що становить загрозу для себе та партнера. Теоретичні знання практично відсутні.

2 – «неприйнятно» - повна відсутність знань і навичок за всіма розділами дисципліни. Здобувач освіти не здатний до виконання будь-яких рухових завдань чи демонстрації прийомів.

1 – «неприйнятно» - відмова здобувача освіти від участі у практичних заняттях та демонстрації рівня засвоєння матеріалу.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
для 3 курсу
(за 4-бальною шкалою)

Шкала в балах	Оцінка шкали ECTS	Національна шкала
90-100 балів	A	5 (« відмінно»)
83-89 балів	B	4 («дуже добре»)
75-82 бали	C	4 («добре»)
67-74 бали	D	3 («задовільно»)
60-66 балів	E	3 («достатньо»)
35-59 балів	FX	2 («незадовільно»)
0-34 бали	F	2 («неприйнятно»)

При цьому, оцінки повинні відповідати таким критеріям:

«відмінно» Здобувач освіти міцно засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, включаючи методику розвитку всіх фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність, гнучкість) та їхню специфіку для правоохоронної діяльності. Практичні навички сформовані на найвищому рівні та є автоматизованими: бездоганно демонструє всі види стійок, пересувань, ударів, захисних та контратакуючих дій, а також ефективно та безпомилково виконує найскладніші прийоми затримання, звільнення від захоплень та обеззброєння (у тому числі від вогнепальної/холодної зброї), чітко дотримуючись тактики та взаємодії. Демонструє високий рівень фізичних якостей, що перевищує встановлені нормативи.

«дуже добре» Здобувач освіти добре засвоїв теоретичний матеріал, володіє методиками розвитку фізичних якостей та знає основні види прийомів самозахисту і тактики затримання. Допускає мінімальні, швидко виправлені неточності у логіці викладу теоретичного змісту (наприклад, плутає окремі засоби розвитку якостей). Практичні навички сформовані добре: впевнено та ефективно виконує більшість прийомів, включаючи больові, задушливі, кидки та обеззброєння. Технічні помилки відсутні або незначні (наприклад, у виборі бойової дистанції). Фізичні якості дозволяють впевнено виконувати всі нормативні вимоги.

«добре» Здобувач освіти має достатні знання теоретичних основ (стійки, удари, прийоми), орієнтується в засобах розвитку якостей, але припускається певних неточностей у методиці тренувань або деталях виконання прийомів (наприклад, у назві чи послідовності больового прийому). Практичні навички сформовані на задовільному рівні: вправи та прийоми (у тому числі з використанням спецзасобів) виконує загалом правильно, але з певними похибками у техніці, швидкості чи потужності, що можуть знижувати їхню ефективність. Фізичні якості відповідають встановленим нормативам.

«задовільно» Здобувач освіти в основному опанував базові теоретичні знання (основні стійки, прості удари, основні види захоплень), але непереконливо відповідає,

плутає ключові поняття (наприклад, захисні та контратакуючі дії) або методики тренувань. Практичні навички є нестабільними: демонструє правильну послідовність виконання простих прийомів, але допускає суттєві технічні помилки при виконанні складних комбінацій, больових прийомів або обеззброєння. Не здатний ефективно виконувати прийоми в умовах активного опору. Фізичні якості відповідають мінімально допустимому рівню нормативів.

«достатньо» Здобувач освіти поверхнево опанував матеріал. Виявляє неточності у знаннях основних понять. Суттєво плутає захисні дії, не знає послідовності застосування спецзасобів чи больових прийомів. Практичні навички слабкі: виконує прийоми (у тому числі звільнення від захоплень) неефективно, з порушенням техніки, відсутня швидкість реакції та координація. Слабко орієнтується у взаємодії під час затримання. Фізичні якості нижчі за мінімальні нормативні показники.

«незадовільно» Здобувач освіти не опанував навчальний матеріал. Не знає ключових визначень та основних стійок, не володіє базовими навичками (ударами, блоками). Грубо порушує послідовність виконання прийомів, що робить їх небезпечними або неефективними. Не демонструє уміння звільнитися від простих захоплень. Фізичні якості не відповідають встановленим вимогам.

«неприйнятно» Здобувач освіти взагалі не орієнтується в матеріалі. Практичні навички не сформовані, відсутнє розуміння основних принципів самозахисту та безпеки. Демонструє повну нездатність виконувати будь-які прийоми. Становить загрозу для власної безпеки та безпеки партнера під час практичних занять.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Розвиток фізичних якостей

1. Засоби розвитку швидкісних якостей

Для розвитку швидкісних якостей застосовують вправи максимальної інтенсивності тривалістю від 1 с – для поодиноких рухів, до 10–15 с – для вдосконалення комплексних швидкісних здібностей:

– біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілок назад, дріб'язковий біг, біг стрибками тощо; прискорення, спринтерський біг на коротких дистанціях 20–60 м з граничною швидкістю по прямій, по повороту, з різних стартових положень, з місця, з ходу, біг угору, біг вниз по нахиленій доріжці з різними кутами підйому, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу за інерцією та навпаки; човниковий біг; вправи максимальної потужності з обтяженням, яке становить 15–20 % від максимального рівня сили (кидки та штовхання знаряддя, метання гранати); вправи для розвитку часу реакції; вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених й ускладнених умов виконання; рухливі та спортивні ігри, естафети; виконання контрольних вправ на швидкість в умовах змагань.

2. Засоби розвитку витривалості

Використовують циклічні вправи (біг, плавання, ходьба на лижах), які виконують до появи вираженої втоми. Тривалість вправ – від 20 хв до 1 год.

Безперервний біг у рівномірному та перемінному режимах; кросовий біг по пересіченій місцевості, по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, з подоланням природних перешкод; марш-кидки; плавання, ходьба на лижах у рівномірному та перемінному режимах; рухливі та спортивні ігри; виконання контрольних вправ на витривалість в умовах змагань.

3. Засоби розвитку сили, силовій витривалості, швидко-силових якостей

До засобів силовій підготовки належать різноманітні вправи, які впливають або на всю м'язову систему, або вибірково на окремі м'язові групи: вправи з особистою вагою (підтягування, підйоми переворотом і силою на жердині, піднімання прямих ніг на жердині; піднімання та опускання прямих ніг в упорі на брусах, утримання ніг у положенні кута на брусах та гімнастичній драбині, згинання та розгинання рук в упорі на брусах, в упорі лежачи, комплексні силові вправи, багаторазові стрибки на одній та двох ногах), вправи з обваженнями (штанги, гантелі, гири), вправи на тренажерах, контрольні вправи на силу.

4. Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей

Застосовують вправи, які вирізняються складністю, нетрадиційністю, 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; зі зміною просторових обмежень, у яких виконують дію; з використанням природних і штучних умов середовища для розширення варіативності рухових навичок.

5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості

Використовують загальнопідготовчі вправи, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, 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 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії

Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією. Бойова дистанція

Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху, назад рукою (кулаком, ліктем, основою долоні, передпліччям) на місці, із розвороту, з пересуванням і зміною напрямку атаки. Комбінації ударів руками

Захист від ударів руками: рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви ліворуч, праворуч, вгору, вниз, накладки на кулак, плече, передпліччя; рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; пірнанням ліворуч, праворуч; пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад. Комбінований захист

Удари ногами. Прямий удар уперед, убік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном. Комбінації ударів ногами. Захист від ударів ногами: підставлянням передпліччя, стегна, гомілки, накладанням ступнею; відбиванням передпліччям, гомілкою; зміщенням ліворуч, праворуч, назад, ухилом. Комбінований захист

Тема 3. Больові та задушливі прийоми

Больові прийоми в стійці: загин руки за спину під час підходу спереду та ззаду, важелі руки назовні та всередину, через передпліччя та плече, больовий вплив шляхом дотиснення кисті. Больові прийоми під час боротьби лежачи: важіль ліктя, вузол руки, заціплення ахілесового сухожилля, зацеплення литкового м'яза, важіль коліна. Задушливі прийоми: плечем і передпліччям, подвійний задушливий і за допомогою одягу

Використання больових і задушливих прийомів під час затримання правопорушників. Техніка конвоювання затриманого під впливом больових прийомів. Взаємодія працівників поліції під час затримання правопорушника

Тема 4. Звільнення від захоплень та обхоплень

Звільнення від захоплень за руки, ноги, голову, шию, одяг, спеціальні засоби, а також обхоплень за тулуб (спереду, ззаду, збоку) за допомогою: ударної техніки руками і ногами; кидків, больових та задушливих прийомів; спеціального засобу – кийка гумового; комбінованого захисту

Звільнення від захоплень і обхоплень з переходом на затримання правопорушника. Взаємодія працівників поліції під час звільнення від захоплень та обхоплень

Тема 5. Кидки. Прийоми боротьби лежачи

Кидки через стегно, плече. Кидки із захопленням ніг ззаду та спереду. Підніжки та підсічки: спереду, ззаду, збоку. Комбінаційні дії, що поєднують кидки з переходом на больові або задушливі прийоми

Прийоми боротьби лежачи: утримання збоку, верхи, збоку голови та звільнення від них

Застосування кидків під час затримання правопорушників

Тема 6. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)

Обеззброєння та затримання порушника під час нападу з використанням холодної зброї. Удари ножем: зверху, знизу, збоку, навідліг, тичком

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця за допомогою контрударів по озброєній кінцівці, вразливих точках на тілі злочинця

Захист від ударів ножем, обеззброєння та затримання злочинця з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, кийка гумового, комбінованого захисту. Захист у разі загрози ножем упритул, спереду, зі спини

Взаємодія працівників поліції під час виконання захисних дій в умовах нападу правопорушника, озброєного холодною зброєю

Тема 7. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю. Обеззброєння та силове затримання правопорушника

Обеззброєння та затримання порушника в разі загрози пістолетом: спереду, ззаду, збоку з використанням ударів, больових і задушливих прийомів, кидків. Обеззброєння та затримання порушника, озброєного автоматом, мисливською рушницею. Способи затримання правопорушника в разі спроби дістати зброю з кишені, кобури тощо

Взаємодія поліцейських під час виконання захисних дій у разі загрози застосування вогнепальної зброї.

Тема 8. Захист від нападу та силове затримання озброєного правопорушника.

Силове затримання, нейтралізація та супровід озброєного правопорушника, який чинить активний фізичний опір або здійснює напад. Удари озброєного правопорушника (руками, ногами), спроби захоплення, задушення, фіксація одягу або частин тіла, спроби викидання та активної втечі.

Захист від ударів руками, ногами, а також від спроб захоплення та задушення. Застосування блоків та контрударів по вразливих точках (без завдання тяжких тілесних ушкоджень) з метою припинення агресивних дій.

Захист від нападу та силове затримання правопорушника з використанням кидків, больових і задушливих прийомів, прийомів зв'язування, а також спеціальних засобів (наручників, гумового кийка). Послідовність дій при застосуванні кайданок та огляді затриманого.

Взаємодія працівників поліції під час виконання прийомів захисту та силового затримання озброєного правопорушника в умовах активного опору.

2.ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН							
№	Назва теми	Денна форма навчання			Заочна форма навчання		
		всього	практичні заняття	самостійна робота	всього	практичні заняття	самостійна робота
1	Тема 1. Розвиток фізичних якостей	50	58	-	60	16	44
2	1.1. Засоби розвитку швидкісних якостей	10	10	-	12	2	10
3	1.2. Засоби розвитку витривалості	10	10	-	12	2	10
4	1.3 Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей	14	14	-	12	4	8
5	1.4 Засоби розвитку й удосконалення спритності та координаційних здібностей	14	14	-	12	4	8
6	1.5 Засоби розвитку й удосконалення гнучкості	10	10	-	12	4	8
	Всього годин за 4 семестр	58	58	-	60	16	44
7	Тема 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	6	6	-	8	2	6
8	Тема 3. Больові та задушливі прийоми	6	6	-	8	2	6
9	Тема 4. Звільнення від захоплень та обхоплень	8	8	-	8	2	6
10	Тема 5. Кидки. Прийоми боротьби лежачи	10	8	2	6	-	6
	Всього годин за 5 семестр	30	28	2	30	6	24
11	Тема 6. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)	10	10		10	2	8
12	Тема 7. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю Обеззброєння та силове затримання правопорушника	10	10		10	2	8

13	Тема 8. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	12	10	2	10	2	8
	Всього годин за 6 семестр	32	30	2	30	6	24
	Всього годин на вивчення дисципліни	120	116	4	120	28	92

4. ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ заняття	Тема практичного заняття	кіл-сть годин	
		денна	заочна
1-3	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2.Розвиток спритності (спортивні ігри). 3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).	6	2
4-6	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1. Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2.Розвиток силових якостей 3.Розвиток спритності (спортивні ігри).	6	2
7-9	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями). 3.Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).	6	2
10-12	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2.Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями). 3.Розвиток спритності (спортивні ігри).	6	2
13-17	Тема 1. Розвиток фізичних якостей Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2. Виконання контрольних нормативів 3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км). 4. Розвиток спритності (спортивні ігри).	10	2

18-21	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1.Розвиток швидкісних якостей (стрибки, біг на короткі дистанції, естафети). 2. Виконання контрольних нормативів. 3. Розвиток витривалості (біг на 1-5 км).	8	2
22-25	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1. Розвиток силових якостей (вправи на снарядах, з партнером, з обважнюваннями). 2. Виконання контрольних нормативів. 3. Розвиток спритності (спортивні ігри).	8	2
26-29	Тема 1. Розвиток фізичних якостей 1. Загальна фізична підготовка. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання контрольного нормативів.	8	2
Всього практичних за 4 семестр		58	16
30	Тема 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії 1. Загальна фізична підготовка. 2. Удосконалення ударів руками: зверху, ліктем 3. Удосконалення техніки ударів ногами: боков	2	2
31	Тема 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії 1. Загальна фізична підготовка. 2. Удосконалення ударів руками: зверху, навідліл 3. Удосконалення техніки ударів ногами: прямі	2	4
32	Тема 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії 1. Загальна фізична підготовка. 2. Удосконалення ударів руками та ногами. Комбінації ударів руками та ногами. 3. Удосконалення техніки захисту кінцівками від ударів руками та ногами (блоки, відбиви, підставки, накладки).	2	4
33	Тема 2. Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії 1. Загальна фізична підготовка. 2. Удосконалення техніки захисту від ударів руками пересуванням (ухили, уклони, розрив дистанції). 3. Навчально-тренувальні поєдинки з використанням ударів руками та захисту від них.	2	2
34-36	Тема 3. Больові та задушливі прийоми	6	2

	1.Загальна фізична підготовка 2.Удосконалення больових прийомів на ліктьовий і плечовий суглоби (загину руки за спину при підході спереду ривком, нирком, при підході ззаду – поштовхом) 3. Удосконалення важелів руки усередину, назовні; важеля ліктя через передпліччя та плече.		
37-39	Тема 4. Звільнення від захоплень та обхоплень 1.Загальна фізична підготовка. 2.Удосконалення техніки звільнення від захоплень ззаду за шию (двома руками, плечем та передпліччям), волосся на голові, передпліч та кистей рук. 3.Удосконалення техніки звільнення від охоплень тулуба спереду та ззаду.	6	2
40-43	Тема 5. Кидки. Прийоми боротьби лежачи 1.Загальна фізична підготовка. 2.Удосконалення прийомів самострахування при падінні вперед, назад, на бік. 3.Удосконалення кидків за допомогою задньої та передньої підніжки, способів переходу до затримання та надягання кайданок. 4.Удосконалення кидків через стегно, через плече та способів переходу до затримання та надягання кайданок. 5.Удосконалення кидків із захопленням двох ніг при підході ззаду, спереду та способів переходу до затримання та надягання кайданок.	8	
Всього практичних за 5 семестр		28	6
44-48	Тема 6. Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем) 1.Загальна фізична підготовка. 2.Удосконалення прийомів захисту та обеззброєння від удару ножом знизу та зверху. 3.Удосконалення техніки ударів ножом прямо („тичком”), захисту та обеззброєння від тичка ножом.	10	2
49-53	Тема 7. Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю Обеззброєння та силове затримання правопорушника 1.Загальна фізична підготовка. 2.Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом спереду. 3.Удосконалення техніки обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду.	10	2

	4.Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури. 5.Удосконалення техніки обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із внутрішньої кишені піджака.		
54-58	Тема 8. Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника 1.Загальна фізична підготовка. 2.Удосконалення техніки надягання кайданок під больовим контролем, після застосування прийому фізичного впливу. 3.Удосконалення техніки надягання кайданок під загрозою застосування вогнепальної зброї (порушник стоїть, стоїть на колінах, лежить).	10	2
Всього практичних за 6 семестр		30	6
Всього		116	28

5. ПЛАН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Назва теми	Зміст завдання для самостійної роботи	Кількість год.		Рекомендовані джерела інформації
		Денна форма	Заочна форма	
1. Засоби розвитку швидкісних якостей	Загально-підготовчі та спеціально-підготовчі вправи з гімнастики та легкої атлетики, вправи з обваженнями, кросовий біг по пересіченій місцевості, вправи на тренажерах		10	1,2,7
2. Засоби розвитку витривалості	біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо		10	1,2,7
3. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-	біг з високим підніманням стегна, біг із закиданням гомілок назад, біг підтюпцем, біг стрибками тощо		8	1,2,7

СИЛОВИХ якостей				
4. Засоби розвитку й удосконалення швидкості та координаційних здібностей	вправи, які відрізняються від звичайних новизною, необхідністю прийняття миттєвих рішень: рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, різноманітні естафети, а також вправи з введенням нестандартних вихідних положень, зі зміною швидкості та темпу рухів, із дзеркальним виконанням, зі зміною стандартного виконання, з ускладненням звичайних дій допоміжними рухами, із комбінуванням звичайних дій у незвичайних поєднаннях, із введенням допоміжних сигнальних подразників, вправи, що вимагають швидкої зміни дій, зі зміною просторових обмежень, в яких виконується дія, з використанням природних і штучних умов оточуючого середовища для розширення варіативності рухових навичок.		8	1,2,7
5. Засоби розвитку й удосконалення гнучкості	виконувати вправи з підвищеною амплітудою рухів (вправи на розтягування)		8	1,2,7
Всього самостійної за 4 семестр		-	44	
Стійки, пересування. Удари руками, ногами захисні та контратакуючі дії	1. Приймати окремі стійки із довільного вихідного положення з повільною швидкістю – виконувати по 10-12 разів для кожної стійки.		6	1,2,7

Больові та задушливі прийоми	Виконувати больові та задушливі прийоми за розподілами: а) захват з відволікаючим ударом; б) больовий вплив (задушливий вплив); в) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій. Всі дії виконувати у повільному темпі, концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки. Виконувати прийоми у цілому у повільному темпі: по 8-10 разів з кожної руки		6	1,2,7
Звільнення від захоплень та обхоплень	Виконувати прийоми звільнення від різних варіантів захватів та обхватів за розподілами, де це можливо: а) відволікаючий вплив; б) розрив захвату або обхвату; в) больовий вплив або кидок; г) фіксація партнера з больовим контролем для подальших дій). Всі дії виконувати у повільному темпі (де це можливо), концентруючи увагу на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.		6	1,2,7
Кидки. Прийоми боротьби лежачи	Виконувати кидки повільно, із статичного положення і без опору партнера, потім при незначному опорі партнера, коли він рухається вперед або назад.	2	6	1,2,7
Всього самостійної за 5 семестр		2	24	
Захист від нападу та силове затримання правопорушника, озброєного холодною зброєю (ножем)	Відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі). Відпрацювання форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями).	2	8	1,2,7

Захисні дії в разі погрози вогнепальною зброєю Обеззброєння та силове затримання правопорушника	Відпрацювати за розподілами <i>обеззброєння при різних варіантах погрози вогнепальною зброєю</i> : а) відхід з лінії вогню із захватом руки (зброї), або вибивання зброї; б) відволікаючий удар, де доцільно; в) больовий вплив; г) фіксація партнера з больовим контролем. Всі дії виконувати в повільному темпі, увага – на вірній формі рухів: по 8-10 разів з кожної руки.		8	1,2,7
Захист від нападу та силове затримання неозброєного правопорушника	Відпрацювання форми ударів стоячи на місці. Відпрацювання швидкості ударів стоячи на місці. Відпрацювання координації рухів при виконання ударів разом з пересуваннями та поворотами. Відпрацювання швидкості ударів у поєднанні з пересуваннями та поворотами. Відпрацювання швидкості та влучності всіх типів ударів на знарядді (боксерському мішку, маківарі, за допомогою партнера тощо). Відпрацювання форми захисних дій без партнера (на місці та з пересуваннями). Відпрацювання захисних дій у парах. Відпрацювання комбінацій захисних та контратакуючих дій у парах, з поступовим збільшенням швидкості від повільної до реальної.		8	1,2,7
Всього самостійної за 6 семестр		2	24	
Всього самостійної роботи		4	92	

ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Стійки: основна, фронтальна, бойова, очікувальна.
2. Пересування в стійках, напрямок погляду, спостереження за ситуацією.
Бойова дистанція.
3. Удари руками: прямі, бокові, знизу, навідліг, зверху на місці, з пересуванням та зміною напрямку атаки.
4. Захист від ударів руками рухом рук: підставлення долонь, зігнутої руки, передпліччя, плеча; відбиви вліво, вправо, уверх, униз, накладки на кулак, плече, передпліччя.
5. Захист від ударів руками рухом тулуба: ухили ліворуч, праворуч, назад; нирки ліворуч, праворуч.
6. Захист від ударів руками пересуванням: розрив дистанції, відхід ліворуч, праворуч, назад.
7. Удари ногами. Прямий удар уперед, у бік. Бокові удари. Удари знизу, назад. Удари коліном.
8. Захист від ударів ногами. Підставкою передпліччя, стегна, гомілки, накладкою ступнею. Відбивом передпліччям, гомілкою. Уходом ліворуч, праворуч, назад, ухилом.
9. Загин руки за спину ривком при підході спереду.
10. Загин руки за спину ривком при підході ззаду.
11. Важелі руки назовні при підході спереду .
12. Важелі руки у середину при підході спереду.
13. Больовий вплив шляхом дотиснення кисті при підході ззаду.
14. Кидок передня підніжка з переходом до затримання та конвоювання.
15. Кидок задня підніжка з переходом до затримання та конвоювання.
16. Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду з переходом до защемлення литкового м'яза, затримання та конвоювання.
17. Кидок із захопленням ніг супротивника ззаду з переходом до подвійного придушення.
18. Кидок із захопленням ніг супротивника спереду з переходом до затримання та конвоювання.
19. Звільнення від захвату за передпліччя або кисті рук з переходом до затримання та конвоювання.
20. Звільнення від захвату за плече ззаду з переходом до затримання та конвоювання.
21. Звільнення від захвату одягу на грудях з переходом до затримання та конвоювання.
22. Звільнення від захвату шиї спереду двома руками зі спробою удушення з переходом до затримання та конвоювання.
23. Звільнення від захвату шиї ззаду двома руками зі спробою удушення з переходом до затримання та конвоювання.

24. Звільнення від захвату за волосся на голові спереду з переходом до затримання та конвоювання.
25. Звільнення від захвату за волосся на голові ззаду з переходом до затримання та конвоювання.
26. Звільнення від обхвату тулуба спереду з руками з переходом до затримання та конвоювання.
27. Звільнення від обхвату тулуба спереду без рук з переходом до затримання та конвоювання.
28. Звільнення від обхвату тулуба ззаду з руками з переходом до затримання та конвоювання.
29. Звільнення від обхвату тулуба ззаду без рук з переходом до затримання та конвоювання.
30. Звільнення від захвату за шию ззаду плечем та передпліччям (спроба удушення) з переходом до затримання та конвоювання.
31. Звільнення від захвату за шию ззаду двома руками (спроба удушення) з переходом до затримання та конвоювання.
32. Затримання загином руки за спину при підході спереду ривком та конвоювання.
33. Затримання загином руки за спину при підході спереду пірнанням та конвоювання.
34. Затримання загином руки за спину при підході ззаду поштовхом та конвоювання.
35. Затримання важелем руки усередину при підході збоку та конвоювання.
36. Затримання важелем руки назовні при підході збоку та конвоювання.
37. Затримання дотиском кисті при підході ззаду та конвоювання.
38. Захист при загрозі ножем упритул в обмеженому просторі, обеззброєння, затримання та конвоювання.
39. Захист від тичка ножем у груди, обеззброєння, затримання та конвоювання.
40. Захист від тичка ножем у живіт, обеззброєння, затримання та конвоювання.
41. Захист від удару ножем зверху, обеззброєння, затримання та конвоювання.
42. Захист від удару ножем знизу, обеззброєння та конвоювання.
43. Захист від удару ножем збоку, обеззброєння, затримання та конвоювання.
44. Захист від удару ножем навідліг, обеззброєння, затримання та конвоювання.
45. Обеззброєння при загрозі пістолетом спереду впритул з переходом до затримання та конвоювання.
46. Обеззброєння при загрозі пістолетом ззаду впритул з переходом до затримання та конвоювання.

47. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із кобури з переходом до затримання та конвоювання.

48. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із внутрішньої кишені піджака з переходом до затримання та конвоювання.

49. Обеззброєння при спробі порушника вийняти зброю із-за пояса штанів з переходом до затримання та конвоювання.

50. Проведення зовнішнього огляду у положенні коли порушник стоїть біля стіни.

51. Проведення зовнішнього огляду у положенні коли порушник стоїть на колінах.

52. Проведення зовнішнього огляду у положенні коли порушник лежить обличчям вниз.

53. Проведення зовнішнього огляду затриманого під больовим контролем після застосування прийому фізичного впливу. Конвоювання після проведення зовнішнього огляду.

54. Надягання кайданків у положенні коли порушник стоїть. Конвоювання після надягання наручників.

55. Надягання кайданків у положенні коли порушник стоїть в упорі руками об стіну (транспортний засіб, огорожу тощо). Конвоювання після надягання наручників.

56. Надягання кайданків у положенні коли порушник стоїть на колінах. Конвоювання після надягання наручників.

57. Надягання кайданків у положенні коли порушник лежить обличчям вниз. Конвоювання після надягання наручників.

58. Стійки: очікувальні, бойові – захисна й атакуюча.

59. Удари зверху, збоку, знизу, тиком, круговий, навідліг.

60. Захисні дії: відбиви, підставки, ухили, нирки, при ударах руками, ногами, холодною зброєю. Больові прийоми.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 №580-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>;
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 груд. 1993 р. № 3808-XII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
3. Про вищу освіту: Закон України від 1 лип. 2014 р. № 1556-VII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/card/1556-18>.
4. 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>.

5. 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>.
6. Про освіту : Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
7. 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>