

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**

Навчально-науковий юридичний інститут

Кафедра правоохоронної діяльності

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАГАЛЬНОФУНКЦІОНАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Освітня програма Правоохоронна діяльність

Спеціальність К9 Правоохоронна діяльність

Галузь знань К Безпека та оборона

Затверджено на засіданні кафедри
Протокол № 1 від 26 серпня 2025 р.

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Загальнофункціональна фізична підготовка
Викладач (-і)	Римик Владислав Романович, асистент кафедри спеціально-педагогічних дисциплін, доктор філософії (PhD).
Контактний телефон викладача	+380951498454
E-mail викладача	vladyslav.rymyk@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	очний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 годин
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/ При вивченні навчальної дисципліни можуть використовуватися можливості платформ Google Classroom, Google Meet, Zoom та ін.
Консультації	Консультації проводяться відповідно до Графіку індивідуальних занять зі студентами, розміщеному на інформаційному стенді та сайті кафедри https://kpd.pnu.edu.ua/hrafik-individualnoi-roboty-z-studentamy/ . Також можливі консультації шляхом листування через корпоративну електронну пошту.
2. Анотація до навчальної дисципліни	
«Загальнофункціональна фізична підготовка» є дисципліною, яка сприяє підготовці фахівців у сфері правоохоронної діяльності. Вивчення дисципліни є формування комплексних знань та вмінь, навичок з загальнофункціональної фізичної підготовки; засвоєння професійних умінь в процесі вивчення вправ; набуття умінь та навичок науково – практичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця правоохоронних органів.	
3. Мета та цілі навчальної дисципліни	
<p><u>Метою</u> фізичного виховання є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах студентської молоді.</p> <p><u>Основними цілями</u> навчальної дисципліни є оволодіння здобувачами необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.</p>	
4. Програмні компетентності та результати навчання	
<p><u>Загальні компетентності:</u></p> <p>ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК4. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.</p> <p>ЗК5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p> <p>ЗК9. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><u>Спеціальні компетентності:</u></p> <p>СК1. Усвідомлення функцій держави у сфері правоохоронної діяльності, способів та механізмів</p>	

реалізації цих функцій.

СК2. Здатність здійснювати нагляд (контроль) за додержанням вимог законодавства у сфері правоохоронної діяльності.

СК3. Здатність до критичного мислення та системного аналізу правових явищ.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати правову інформацію з різних джерел.

СК5. Здатність визначати придатні для юридичного аналізу факти, систематизувати одержані результати, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.

СК6. Здатність у межах своєї компетенції забезпечувати законність та правопорядок, безпеку особи та суспільства, протидіяти нелегальній (незаконній) міграції, тероризму та торгівлі людьми, незаконному обігу наркотичних засобів, психотропних речовин, їх аналогів чи прекурсорів.

СК7. Здатність у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядок, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству.

СК8. Здатність ефективно застосовувати сучасну техніку та інформаційні технології, використовувати технічні засоби, спеціалізовані інформаційно-пошукові системи, бази та банки даних, а також відповідне програмне забезпечення для захисту прав і свобод людини, власності, суспільних відносин від протиправних посягань.

СК9. Здатність надавати правоохоронні послуги.

СК10. Здатність до аналізу та оцінки причин, умов та факторів, що впливають на вчинення кримінальних та адміністративних правопорушень.

СК11. Здатність визначати особу правопорушника, аналізувати кількісні та якісні показники злочинності.

СК12. Здатність забезпечувати відповідно до посадових обов'язків охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

СК13. Здатність застосовувати криміналістичну техніку, оперативно-технічні засоби, у тому числі при проведенні оперативно-розшукових заходів та негласних слідчих (розшукових) дій.

СК14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну, допомогу.

СК15. Здатність здійснювати контроль за дотриманням фізичними та юридичними особами спеціальних правил та порядку зберігання і використання зброї, спеціальних засобів індивідуального захисту та активної оборони, боєприпасів, вибухових речовин і матеріалів, інших предметів, матеріалів і речовин, на які поширюється дозвільна система.

СК16. Здатність забезпечувати кібербезпеку, економічну та інформаційну безпеку держави, об'єктів критичної інфраструктури.

СК18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних та адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення правопорушення.

СК19. Здатність здійснювати взаємодію з іншими суб'єктами сектору безпеки і оборони, у тому числі при усуненні потенційних та реальних загроз державному суверенітету та територіальній цілісності держави.

Результати навчання:

РН 12. Адаптуватися і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.

РН 14. Здійснювати пошук та аналіз новітньої інформації у сфері правоохоронної діяльності, мати навички саморозвитку та самоосвіти протягом життя, підвищення професійної майстерності, вивчення та використання передового досвіду у сфері правоохоронної діяльності.

РН 16. Застосовувати превентивні та примусові заходи, спрямовані на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб, публічному (громадському) порядку та безпеці, майну, законним інтересам держави, які виникли (або можуть виникнути) внаслідок учинення кримінальних або

адміністративних правопорушень.

РН 18. Застосовувати вогнепальну зброю та спеціальні засоби (штатне та бойове озброєння), фізичну силу; інформаційні системи та технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та аналізу інформації, інформаційно-аналітичні системи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), криміналістичні та оперативно-технічні засоби, безпілотну авіацію, іншу спеціальну та військову техніку і спорядження.

РН22. Оцінювати оперативну (бойову) обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати їх розвиток, застосовувати тактичні методи превентивного та силового втручання для запобігання та припинення правопорушень, усунення загроз внутрішньому безпековому середовищу, державному суверенітету та територіальній цілісності держави, у тому числі у взаємодії з іншими уповноваженими на це органами та громадою.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни

Види занять	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	-
семінарські / практичні / лабораторні	30
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний/ вибірковий
1	Спеціальність 262 Правоохоронна діяльність	1	Нормативний

Тематика навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	лекції	сем./практ./лабор.	сам. роб.
Тема 1. Організація фізичної підготовки в системі службової підготовки працівників Національної поліції України.	-	6	12
Тема 2. Організаційні та методичні засади фізичної підготовки. Прийоми самостраховки. Основи поліцейського хортингу.	-	6	12
Тема 3. Розвиток фізичних швидкісних якостей.	-	6	12
Тема 4. Засоби розвитку витривалості.	-	6	12
Тема 5. Засоби розвитку сили, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.	-	6	12
ЗАГ.:		30	60

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання курсу	Визначається Порядком організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, введеним в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309. https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/09/poriadok-orhanizatsii-ta-provedennia-otsiniuvannia-uspishnosti-zdobuvachiv-vyshchoi-osvity.pdf , а також Методичними рекомендаціями до порядку оцінювання успішності здобувачів вищої освіти у навчально-науковому юридичному інституті (далі - МРПОУ), затвердженими Вченою радою навчально-наукового юридичного інституту Прикарпатського
-----------------------------------	---

	національного університету імені Василя Стефаника, протокол №13 від 27 червня 2024 року) https://law.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/100/2024/11/metodychni-rekomendatsii-pro-porjadok-otsiniuvannia-uspishnosti.pdf
Вимоги до письмової роботи	Передбачається виконання 2 письмових модульних контрольних робіт (одна з них виконується на 8-му, а друга – на останньому семінарському занятті) (абз.1 пп. 3.1.3.1 МРПОУ). Зміст питань, форма та структура завдань визначається викладачами, що проводять семінарські заняття за погодженням з керівником навчальної дисципліни та затверджується на засіданні відповідної кафедри (пп. 3.1.3.2 МРПОУ). Максимальна кількість балів за кожен письмову модульну контрольну роботу – 20 (пп. 2.4.2.2 МРПОУ).
Семінарські заняття	Завдання для семінарських/практичних занять визначені у методичних вказівках, що розміщені на сайті кафедри https://kpd.pnu.edu.ua/denna-forma-2/ , а також в системі дистанційного навчання. Максимальна кількість балів за семінарські заняття – 25 (пп. 2.4.2.1 МРПОУ).
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент допускається до підсумкового контролю за умови виконання всіх видів робіт, передбачених навчальною програмою. Наявність хоча б одного пропущеного і невідпрацьованого семінарського заняття є підставою для недопуску (пп. 3.2.2 МРПОУ). Здобувач не допускається до підсумкового контролю, якщо впродовж семестру він набрав за всі види робіт менше 25 балів (пп. 3.2.3 МРПОУ).
Підсумковий контроль	Екзамен. Варіанти завдань на екзамен, бали за їх виконання, критерії оцінювання розробляються керівником навчальної дисципліни та затверджуються на засіданні відповідної кафедри (пп. 3.2.5.1 МРПОУ). Підсумковий бал складається з суми підсумкового балу за семінарські заняття (максимально 25 балів), балу за письмові модульні контрольні роботи (максимально 20 балів), балу за самостійну роботу (максимально 5 балів, пп. 2.4.2.3 МРПОУ) та балу за екзамен (максимально 50 балів) (пп. 2.4.1-2.4.2 МРПОУ). Бал за індивідуальну роботу та/або участь у науковій роботі (максимально 10 балів) є додатковим балом, який додається до підсумкового семестрового балу (пп. 2.4.2.4-2.4.2.6 МРПОУ). Підсумковий бал становить максимум 100 балів.

7. Політика навчальної дисципліни

Письмові роботи:

Зміст питань, форма та структура завдань та інструкції щодо виконання обов'язкових (письмових модульних контрольних робіт) та додаткових (письмових завдань за питаннями самостійного опрацювання, письмових експрес-опитувань тощо) письмових робіт визначаються викладачем, що проводить семінарські заняття, за погодженням з викладачем, що проводить лекційні заняття (Розділ 3 МРПОУ). За бажанням (для отримання додаткових балів) студенти можуть виконувати індивідуальні завдання (пп. 3.1.4.1-3.1.4.3 МРПОУ). Види індивідуальних завдань та інструкції щодо їх виконання знаходяться на кафедрі та на сайті кафедри <https://kpd.pnu.edu.ua/denna-forma-2/>.

Академічна доброчесність:

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, визначених Положенням про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти

Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника <https://pnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/Нова-редакція-Положення-про-запобігання-академічному-плагиату.pdf>, усвідомлюючи наслідки порушення. Реагування на порушення академічної доброчесності здійснюється відповідно до встановлених процедур https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2024/05/pr.01.1.1-08_2024-protsedura_8_universytet.pdf.

Відвідування занять:

Очікується, що всі студенти відвідають лекції і семінарські заняття. Пропуски занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття впродовж двох тижнів з дня пропуску заняття (абз. 1. пп. 3.1.2 МРПОУ). За пропущені лекційні заняття без поважних причин в обсязі, що перевищує 10% від загальної кількості лекційних годин, які відведені на навчальну дисципліну відповідно до робочого навчального плану, керівник курсу віднімає 5 балів від підсумкового семестрового балу студента (абз. 2. пп. 3.1.2 МРПОУ).

Неформальна освіта:

Питання визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті регулюється Положенням про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника https://efund.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/172/2023/05/02-07.33_2022-polozhennia-pro-vyznannia-rezultativ-navchannia-zdobutykh-shliakhom-neformalnoi-osvity-v-prykarpatському-natsionalnomu-universyteti-imeni-vasyliya-stefanyka.pdf

8. Рекомендована література

1. Попад'їн В. В. Розвиток фізичних здібностей військовослужбовців військово-морських сил Збройних Сил України у процесі фізичної підготовки [автореферат]. Луганськ: ДЗ «Луганський національний ун-т імені Тараса Шевченка. 2013. 20 с.
2. Потопа М. О. Особливості фізичної підготовки майбутніх працівників національної поліції України як складова службової підготовки. Зб. матер. наук.-практ. конф. «Гуманітарні та природничі науки: актуальні питання». м. Івано-Франківськ, 25-26 жовтня 2019 р. С. 172-175. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України: наказ МВС України від 26.01.2016 № 50.
3. Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII. URL: www.rada.gov.ua
4. Проданчук В. А. Психолого-педагогічні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності на кафедрі фізичного виховання і спорту. Проблеми та тенденції розвитку рукопашної підготовки військовослужбовців. К. : НУОУ, 2011. С. 134-139.
5. Проневич О. С. Моделі управління поліцією: аналіз зарубіжного досвіду. Проблеми правознавства та правоохоронної діяльності. 2009. №1. С.145-167.
6. Проневич О. С. Організаційно-правові засади діяльності поліції (міліції) Німеччини, Польщі та України: порівняльно-правовий аналіз: монографія. Харків: Ніка Нова; 2011. 508 с.
7. Раєвський Р. Т, Канішевський С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Одеса: Наука і техніка; 2010. 380 с.
8. Решко СМ. Удосконалення навчального процесу зі спеціальної фізичної підготовки у вищих навчальних закладах МВС України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2001. №2/3. С.74-78.
9. Римик В., Синиця А., Антонов С., Гнатчук Я. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки зі спрямованим розвитком психофізичних якостей майбутніх поліцейських. PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2023. №4. С.65-72. DOI: <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.4.8>.
10. Римик В. Р., Вербовий В. П. Сутність професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх поліцейських. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. № 34. С.93-103. DOI: 10.15330/fcult.34.93-103
11. Римик В.Р., Римик Р.В. Досвід психофізичної підготовки працівників поліції у зарубіжжі та в Україні. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. ред. Огністого А. В., Огністої К.

М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 160-172.

Детальний перелік монографічної, наукової, науково-практичної літератури, нормативних джерел та інформаційних ресурсів до кожної теми міститься в навчально-методичних посібниках.

Викладач

Владислав РИМИК