

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут економічної безпеки та митної справи

Кафедра правоохоронної діяльності

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,

протокол від 17 грудня 2021 р. № 1

Голова НМР  Світлана СУПРУНЕНКО

Робоча програма
навчальної дисципліни
„Бойовий хортинг”
для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
денної форми навчання
галузь знань 26 «Цивільна безпека»
спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»
освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність»
статус дисципліни: вибіркова

Ірпінь 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «**Бойовий хортинг**» складена на основі освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність» першого (бакалаврського) освітнього рівня спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність, затвердженої Вченою радою Університету 26.04.2021 року, протокол № 5.

Укладачі:



В.Л. Гришук, в.о. завідувача кафедри правоохоронної діяльності, кандидат юридичних наук



С.М. Бадьора, доцент кафедри правоохоронної діяльності, кандидат педагогічних наук

Рецензенти:



С. П. Параниця, доцент, к.ю.н., професор кафедри правоохоронної діяльності



В.В. Тильчик, професор, д.ю.н., в.о. завідувача кафедри адміністративного і господарського права.

Гарант освітньої програми



Г.Л. Чигрина, к.ю.н., доцент

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто і схвалено кафедрою правоохоронної діяльності, протокол від «01» 12 2021р. № 1

В.о. завідувача кафедри



В.Л. Гришук, к.ю.н.

Розглянуто і схвалено вченою радою Навчально-наукового інституту економічної безпеки та митної справи, протокол від «15» 12 2021 р. № 1

Голова Вченої ради
Навчально-наукового інституту
економічної безпеки та митної справи



В.Р. Біла, д.ю.н., доцент

Завідувач сектору науково-методичного
забезпечення освітнього процесу



С.В. Меднікова

Регістраційний № _____

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Передмова	4
2. Опис навчальної дисципліни	5
2.1. Перелік компетентностей, формування яких забезпечує вивчення дисципліни	6
2.2. Результати навчання	6
2.3. Пререквізити та постреквізити вивчення дисципліни	6
2.4. Структура навчальної дисципліни	6
3. Зміст навчальної дисципліни за змістовними модулями	9
4. Критерії оцінювання	15
5. Засоби оцінювання	21
6. Форми та перелік питань до поточного контролю та підсумкового контролю	22
7. Рекомендована література	25

1. ПЕРЕДМОВА

Однією з найгостріших проблем сьогодення є стрімке погіршення криміногенної ситуації в Україні, розгул і безкарність криміналітету, як результат – беззахисність громадян від злочинних посягань.

Бойовий хортинг – це ефективна система самооборони, комплекс захисних і атакувальних дій. Це реальні комбінації блоків, ударів, навички комунікативних здібностей та можливість протидії озброєному нападнику. Завдяки різноманіттю технік цей вид спорту дуже практичний в застосуванні, що дає можливість діяти рішуче і чітко не тільки на змаганнях, а й в життєвих ситуаціях, для захисту себе і своїх близьких. Адже в умовах вулиці правил немає! Як вид бойового мистецтва, бойовий хортинг - це система виховання універсального бійця. Особлива увага приділяється фізичній підготовці, що розвиває стресостійкість, цілеспрямованість, вольові якості, загартовує характер. Система підготовки бойового хортингу ідеально підходить до вдосконалення здібностей бійців збройних сил, поліцейських, представників правоохоронних органів»

Після засвоєння всього навчального курсу дисципліни громадянин здатний буде в подальшому передбачати виникнення нетипових екстремальних ситуацій, та отримувати тактичну перевагу, яка забезпечить йому збереження життя та здоров'я.

Мета навчальної дисципліни є набуття компетентностей, які використовуються громадянами під час різних видів опору та протистояння з боку невідомих осіб. Процес дослідження даної проблеми потребує з'ясування сутності поняття «мета». Термін «мета» означає те, заради чого здійснюється та чи інша діяльність. Метою бойового хортингу є підготовка фахівців високого рівня кваліфікації в галузі права та правоохоронних структур згідно з вимогами сучасності, а також формування у здобувачів вищої освіти сучасного юридичного мислення та системи спеціальних знань, засвоєння ними основних теоретичних положень та вироблення необхідних практичних навичок, що дозволяють ефективно здійснювати професійну діяльність в правоохоронних органах, і забезпечить їм конкурентні переваги при працевлаштуванні як у межах України, так і в інших країнах.

Під предметом бойового хортингу розуміється як свідомий і планомірний процес підготовки людини до життя і праці, розкриває його сутність, закономірності, тенденції та перспективи, вивчає принципи і правила. Завдання бойового хортингу, виходячи з вимог соціального прогресу, особливостей та умов функціонування українського суспільства, треба визначити роль та призначення правоохоронної діяльності в сфері державного управління.

Завдання навчальної дисципліни:

Основу бойового хортингу здобувача вищої освіти галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» складають:

1. знати та вміти застосовувати комунікативно-тактичні навички;
2. вивчення технік застосування спеціальних засобів та пристроїв що призначені для самозахисту;
3. використовувати набуті навички обеззброєння;
4. розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості реагування тощо);
5. формування професійно важливих психічних якостей (психічної стійкості, концентрації та переключення уваги, оперативного мислення тощо);
6. вивчення основ тренувального процесу та виконання прийомів рукопашного бою;

Методи та форми навчання.

Форми організації навчання – спосіб організації навчальної діяльності, який регулюється певним, наперед визначеним розпорядком. Нині серед різноманітних організаційних форм, дисципліна «Бойовий хортинг» виділяються такі: *практичне заняття, реферат, самостійна робота, консультація, залік, екзамен.* Форма навчання – денна/заочна.

Методи навчання – способи досягнення навчальної мети, система послідовних взаємодій викладача й здобувачів вищої освіти, які забезпечують засвоєння змісту.

Під час проведення занять з навчальної дисципліни «Бойовий хортинг» використовуються такі методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні, наочні, практичні – індуктивний та дедуктивний;
- творчі, проблемно-пошукові;
- індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача, самостійна робота.

Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності: метод стимулювання обов'язку та відповідальності.

Форми організації занять:

Практичні заняття, самостійна та індивідуальні робота здобувача вищої освіти.

Організація поточного контролю та підсумкового контролю знань:

Контроль дає можливість вимірювати й оцінювати здобуті здобувачами вищої освіти у процесі навчання знання, уміння та навички, тому відіграє важливу роль у забезпеченні належного рівня підготовки фахівців.

Під час вивчення дисципліни «Бойовий хортинг» застосовується поточний і підсумковий контроль знань здобувачів вищої освіти. Останній здійснюється у формі: 5 – семестр – диф. залік; 6 – семестр – екзамен. Зазначені форми контролю тісно взаємопов'язані й проводяться так, щоб стимулювати ефективну самостійну роботу здобувачів вищої освіти протягом семестру і забезпечити об'єктивне оцінювання їх знань.

У процесі поточного контролю перевіряються запам'ятовування та розуміння програмного матеріалу, набуття вміння і навичок конкретних розрахунків та обґрунтувань, опрацювання, публічного та письмового викладу (презентації) певних питань дисципліни.

Поточний контроль здійснюється у двох формах:

- а) контроль систематичності та активності роботи здобувачів вищої освіти протягом семестру під час вивчення програмного матеріалу дисципліни;
- б) модульний (проміжний) контроль.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Рівень вищої освіти галузь знань спеціальність спеціалізація	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Рівень вищої освіти: для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня	За вибором	
Модулів - 2	Галузь знань 26 «Цивільна безпека»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 4		3-й.	3-й.
Загальна кількість годин - 240		Семестр	
		5,6,-й	5,6,-й
	Спеціальність 262 «Правоохоронна діяльність»	Лекції	
		Практичні, семінарські	
		96 год.	16 год
		Лабораторні	
		Самостійна робота	
		140 – год.	220 год
		Індивідуально-консультаційна робота: 4 год.	
		Вид контролю: 5-й семестр – диф.залік 6-й семестр екзамен	

2.1. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ, ФОРМУВАННЯ ЯКИХ ЗАБЕЗПЕЧУЄ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Загальні компетенції:

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу (ЗК1).

Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій (ЗК2).

Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел (ЗК3).

Здатність приймати обґрунтовані рішення (ЗК4).

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (ЗК7).

Здатність до адаптації та дії у новій ситуації (ЗК8).

Фахові компетенції:

Знання та розуміння правових засад функціонування держави і основ законодавства України; системи правоохоронних органів України, сутності основних їх завдань (ФК1).

Здатність стійко переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані із виконанням службових обов'язків (ФК3).

Здатність використовувати технічні прилади та спеціальні засоби (ФК6).

2.2. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Використовувати технічні прилади та спеціальні засоби (ПРН5).

2.3. ПЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є „Початкова підготовка”, „Спеціальна функціональна підготовка”, „Основи організації служби в правоохоронних органах”, „Основи вогневої підготовки”, „Вогнева підготовка”.

Дисциплінами, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення навчальної дисципліни є «Тактико-спеціальна підготовка» «Спеціальна техніка».

2.4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5 – семестр БОЙОВИЙ ХОРТИНГ (денна форма навчання)

№п/ п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ 1 - 4 кредити (120 годин)						
ЗМ 1– ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (Теми 1-4)						
Т.1	Тактика комунікації		6		10	16
Т.2	Розвиток фізичних якостей		8		10	18
Т.3	Розвиток психофізіологічних здібностей		8		10	18
Т.4	Самостраховка як елемент безпеки		8		10	18
Всього по змістовому модулю:			30		40	70
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
ЗМ 2– ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОЛЕКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (Теми 5-7)						
Т.5	Тактика комунікації в ситуаціях, що становлять небезпеку		4		10	14

Т.6	Звільнення від захватів		8		10	18
Т.7	Протистояння фізичному нападу		6	2	10	18
Всього по змістовому модулю:			18	2	30	50
Всього по модулю:			48	2	70	120
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		Диф.залік				
6 – семестр БОЙОВИЙ ХОРТИНГ (денна форма навчання)						
№п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ 2 - 4 кредити (120 годин)						
ЗМ 3 – ПРОГНОЗУВАННЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (Теми 8-10)						
Т.8	Техніка застосування спеціальних засобів самозахисту		8		14	22
Т.9	Прийоми рукопашного бою		10		14	24
Т.10	Розвиток фізичних якостей та психофізіологічних здібностей		10		14	24
Всього по змістовому модулю:			28		42	70
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
ЗМ 4 – МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (Теми 11-12)						
Т.11	Захист від нападу з метою заволодіння особистими речами		12		14	26
Т.12	Прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій (тренінг)		8	2	14	24
Всього по змістовому модулю:			20	2	28	50
Всього по модулю:			48	2	70	120
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		екзамен				
Разом годин з курсу:			96	4	140	240

5 – семестр
БОЙОВИЙ ХОРТИНГ
(заочна форма навчання)

№п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача	СРС (год.)	Всього (год.)

				(год.)		
МОДУЛЬ 1 - 4 кредити (120 годин)						
ЗМ 1– ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (Теми 1-4)						
T.1	Тактика комунікації		2		15	17
T.2	Розвиток фізичних якостей				17	17
T.3	Розвиток психофізіологічних здібностей		2		17	19
T.4	Самостраховка як елемент безпеки				17	17
Всього по змістовому модулю:			4		66	70
ЗМ 2– ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КОЛЕКТИВНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ (Теми 5-7)						
T.5	Тактика комунікації в ситуаціях що становлять небезпеку		2		15	17
T.6	Звільнення від захватів				15	15
T.7	Протистояння фізичному нападу		2	2	14	18
Всього по змістовому модулю:			4	2	44	50
Всього по модулю:			8	2	110	120
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)						
Форма підсумкового контролю:		Диф.залік				
6 – семестр БОЙОВИЙ ХОРТИНГ (заочна форма навчання)						
№п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
МОДУЛЬ 2 - 4 кредити (120 годин)						
ЗМ 3– ПРОГНОЗУВАННЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (Теми 8-10)						
T.8	Техніка застосування спеціальних засобів самозахисту		2		22	24
T.9	Прийоми рукопашного бою		2		22	24
T.10	Розвиток фізичних якостей та психофізіологічних здібностей		2		20	22
Всього по змістовому модулю:			6		64	70
ЗМ 4–МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ (Теми 11-12)						
T.11	Захист від нападу з метою заволодіння особистими речами				24	24
T.12	Прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій (тренінг)		2	2	22	26
Всього по змістовому модулю:			2	2	46	50

Всього по модулю:		8	2	110	120
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття – 40 хв.)					
Форма підсумкового контролю:	екзамен				
Разом годин з курсу:		16	4	220	240

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ЗМІСТОВНИМИ МОДУЛЯМИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВЛАСНОЇ БЕЗПЕКИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ

Тема 1. Тактика комунікації

План практичного заняття

1. Взаємодія з «проблемними» людьми.
2. Реагування на вербальні образи.
3. Усвідомлення неефективності слів та способи силових дій.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Поняття активного слухання (аналіз отриманої інформації).
2. Способи реагування на вербальний спротив.
3. Виявлення повідомлень провокаційного характеру.

Перелік питань для самоконтролю

1. Активне слухання.
2. Як взаємодіяти з «проблемними» людьми.
3. Як реагувати на вербальні образи.
4. Усвідомлювати, коли слова будуть неефективними.
5. Пояснити, якими будуть ваші силові дії.
6. На якому етапі спілкування застосувати силове обмеження.
7. Як з самого початку встановити позитивний контакт.
8. Реагування на вербальний спротив.
9. Виявлення повідомлень провокаційного характеру.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [1], [10], [15];
 допоміжна: [1], [9];
 міжнародна: [1], [2];
 Інтернет-ресурс: [1], [2], [3].

Тема 2. Розвиток фізичних якостей

План практичного заняття

- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення загальної витривалості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спеціальної витривалості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спритності;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення швидкості;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення сили;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення координаційних здібностей;
- Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення гнучкості.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
2. Тренування сили на перекладені та брусах

3. Тренування координаційних здібностей та гнучкості.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
2. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
3. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [5], [6];

допоміжна: [2], [11], [13];

міжнародна: [2], [3];

Інтернет-ресурс: [5], [6].

Тема № 3 Розвиток психофізіологічних здібностей

План практичного заняття

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
3. Тренування координаційних здібностей.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Тренування оперативної пам'яті;
2. Тренування психічної стійкості;
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.

Перелік питань для самоконтролю

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [7], [8], [9], [16], [20];

допоміжна: [3], [14];

міжнародна: [2], [3];

Інтернет-ресурс: [8], [9].

Тема № 4 Самостраховка як елемент безпеки

План практичного заняття

1. Знайомство з елементами самостраховки.
2. Тренування при падіннях на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук;
3. Тренування виконання перекид вперед, назад через ліве, праве плече;
4. Тренування при падінні на дві руки вперед, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Вправи для розвитку координації.
2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили.

Перелік питань для самоконтролю

1. Які елементи самостраховки ви знаєте та вмiєте виконувати?
2. Які вправи для розвитку координації ви знаєте.
3. Які вправи для розвитку швидкості ви знаєте.

4. Які вправи для розвитку сили ви знаєте.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [6], [14], [25];
допоміжна: [2], [5], [13];
міжнародна: [1], [3];
Інтернет-ресурс: [5], [10].

Тема № 5. Тактика комунікації в ситуаціях що становлять небезпеку

План практичного заняття

1. Розташування у просторі стосовно особи що становить небезпеку.
2. Прийоми безпечної поведінки при спілкуванні.
3. Візуальна оцінка особи що становить небезпеку.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Ознаки, що вказують на агресивність
2. Ознаки що вказують на наявність у особи засобів що несуть небезпеку.

План індивідуально-консультаційної роботи

Написання рефератів на теми:

1. Екстремальні ситуації: види та умови, що їх породжують.
2. Головні причини ескалації ризиконебезпечних ситуацій в екстремальні.

Перелік питань для самоконтролю

1. Чи зможеш ти дотримуватись таких правил:
 - контролюй простір над собою;
 - повністю відкривай двері, перш ніж увійти; - не зазираєш за риг на рівні очей;
 - не стій прямо перед дверима або вікном, на відкритому просторі;
 - перш ніж рухатися, вибери наступну позицію;
 - вибери позицію, при якій спина буде завжди захищена;
 - вживай заходів проти рикошету;
 - рухайся короткими ривками, зигзагами, переконуючись у безпеці;

Рекомендовані літературні джерела

Основна [5], [17], [22];
допоміжна: [2], [11], [13];
міжнародна: [2], [3];
Інтернет-ресурс: [2], [8].

Тема № 6. Звільнення від захватів

План практичного заняття

1. Звільнення від захватів за одягу
2. Звільнення від обхватів за тулуб з переду та з заду
3. Звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки
4. Звільнення від захватів за шию
5. Звільнення від захватів за волосся

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Удосконалення комплексу самостраховки.
2. Удосконалення звільнень від захватів.

3. Вправи для розвитку сенсорних систем.
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.

Перелік питань для самоконтролю

1. Комплекс захисних дій звільнення від захватів
2. Звільнення від захватів за одягу
3. Звільнення від обхватів за тулуб з переду та з заду
4. Звільнення від захватів за верхні і нижні кінцівки
5. Звільнення від захватів за шию
6. Звільнення від захватів за волосся

Рекомендовані літературні джерела

основна: [8], [9], [21], [22], [6];

допоміжна: [3], [8], [14];

міжнародна: [1], [3];

Інтернет-ресурс: [2], [3].

Тема № 7. Протистояння фізичному нападу

План практичного заняття

1. Тренування комплексу самостраховки.
2. Тренування при падіннях на правий бік, лівий бік, спиною назад, через руку партнера, без допомоги рук;
3. Тренування виконання перекид вперед, назад через ліве, праве плече;
4. Тренування при падінні на дві руки вперед, падінні через руку партнера, при падінні через партнера в партері.
5. Тренування атакуючих технік нанесення ударів руками та ногами

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Кросова підготовка.
2. Тренування бігу на короткі дистанції.
3. Тренування силових якостей на перекладені та брусах.
4. Ігрові вправи для розвитку фізичних і психофізіологічних якостей.
5. Вправи на гнучкість.

План індивідуально-консультаційної роботи

Написання рефератів на теми:

1. Теорія тактичної комунікації.
2. Тактики етичної інтервенції.

Перелік питань для самоконтролю

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

- біг на короткі дистанції
- силові вправи на перекладені та брусах
- захисних дій від ударів ногами
- захисних дій від ударів руками
- нанесення ударів руками та ногами

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [20], [22];

допоміжна: [12], [15], [16];

міжнародна: [2], [3];
Інтернет-ресурс: [3], [4], [5].

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2 ПРОГНОЗУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ РОЗВИТКУ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Тема № 8. Техніка застосування спеціальних засобів самозахисту

План практичного заняття

1. Класифікація спеціальних засобів самозахисту
2. Особливості застосування окремих видів спеціальних засобів самозахисту
3. Правомірність застосування спеціальних засобів самозахисту

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Нормативно-правові аспекти застосування зброї та спеціальних засобів.
2. Нормативно-правові аспекти застосування спеціальних засобів.
3. Правила експлуатації спеціальних засобів

Перелік питань для самоконтролю

1. Правомірність застосування пристроїв травматичної дії.
2. Класифікація спеціальних засобів самозахисту
3. Особливості застосування окремих видів спеціальних засобів самозахисту
4. Правомірність застосування спеціальних засобів самозахисту

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [16], [20];

допоміжна: [12], [15], [16];

міжнародна: [2], [3];

Інтернет-ресурс: [3], [4].

Тема № 9. Прийоми рукопашного бою

План практичного заняття

1. Тренування силової витривалості.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті ігровим методом.
3. Прийоми рукопашного бою призначені для захисту.
4. Прийоми рукопашного бою призначені для нападу.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Вивчення та тренування елементів самостраховки.
2. Вправи для розвитку швидкості.
3. Вправи для розвитку сили.
4. Вправи для розвитку координаційних здібностей за допомогою ігрового методу.

Перелік питань для самоконтролю

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

–захисних дій від ударів ногами

–захисних дій від ударів руками

–нанесення ударів руками та ногами

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4];

допоміжна: [12], [15], [16];
міжнародна: [2], [3];
Інтернет-ресурс: [3], [4], [5].

Тема № 10. Розвиток фізичних якостей та психофізіологічних здібностей

План практичного заняття

1. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення загальної витривалості;
2. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спеціальної витривалості;
3. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення спритності;
4. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення швидкості;
5. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення сили;
6. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення координаційних здібностей;
7. Вивчення, розвиток, тренування та вдосконалення гнучкості.
8. Кросова підготовка.
9. Вправи для розвитку сенсорних систем (зорової, слухової).
10. Тренування координаційних здібностей.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Тренування оперативної пам'яті;
2. Тренування психічної стійкості;
3. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
4. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
5. Тренування сили на перекладені та брусах
6. Тренування координаційних здібностей та гнучкості.

Перелік питань для самоконтролю

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
3. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
4. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
5. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [10], [16];
допоміжна: [12], [15], [16];
міжнародна: [2], [3];
Інтернет-ресурс: [3], [4], [5].

Тема № 11. Захист від нападу з метою заволодіння особистими речами.

План практичного заняття

1. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
2. Удосконалення прийомів звільнення від захватів
3. Удосконалення прийомів прийомів звалювання
4. Удосконалення прийомів захисту від холодної та вогнепальної зброї

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Тренування психічної стійкості;
2. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
3. Тренування бігу на короткі та довгі дистанції;
4. Тренування сили на перекладені та брусах

Перелік питань для самоконтролю

На скільки ефективно я володію наступними техніками:

- біг на короткі дистанції
- силові вправи на перекладені та брусах
- захисних дій від ударів ногами
- захисних дій від ударів руками
- нанесення ударів руками та ногами

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [10], [16];

допоміжна: [12], [15], [16];

міжнародна: [2], [3];

Інтернет-ресурс: [3], [4], [5].

Тема № 12. Прогнозування та моделювання розвитку екстремальних ситуацій (тренінг)

План практичного заняття

1. Поняття прогнозування та моделювання
2. Розв'язання ситуаційних ввідних завдань що передбачають створення моделі екстремальної ситуації.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти

1. Тренування психічної стійкості;
2. Ігрові вправи для розвитку фізичних якостей.
3. Тренування координаційних здібностей.
4. Вправи для розвитку швидкості.
5. Вправи для розвитку сили.

План індивідуально-консультаційної роботи

Написання рефератів на теми:

Моделювання і прогнозування у бойовому хортингу.

Бойовий хортинг як життєва модель самозахисту.

Перелік питань для самоконтролю

1. Кросова підготовка.
2. Вправи для розвитку уваги, переключення уваги, короткочасної пам'яті.
3. Чи покращився мій результат бігу на короткі та довгі дистанції.
4. Чи покращився мій результат тренування сили на перекладені та брусах.
5. Чи покращився мій результат координаційних здібностей та гнучкості.

Рекомендовані літературні джерела

основна: [2], [3], [4], [10], [16];

допоміжна: [12], [15], [16];

міжнародна: [2], [3];

Інтернет-ресурс: [3], [4], [5].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.

Мінімальний пороговий рівень оцінки варто визначати за допомогою якісних критеріїв і трансформувати його в мінімальну позитивну оцінку використовуваної числової (рейтингової) шкали).

Максимальну кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за поточну успішність складає 50 балів і за екзамен – 50 балів.

Результати поточного контролю обов'язково відображаються викладачами у „електронному журналі” модулю „Деканат” Автоматизованої системи управління „Управління університетом”. Порядок ведення електронного журналу регламентується відповідним наказом ректора.

Денна форма навчання 5 – семестр

Модулі	Модуль 1 - (100 балів)							50	Змістовий модуль 1 контрольний захід №1 – 3 Змістовий модуль 2 контрольний захід №2 – 3	Диф. залік - 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (диф. залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2						
Теми	Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7				
Відповідь на семінарському занятті	4	4	6	6	4	4	6				
Самостійна робота	Здійснюється під час практичних занять										
Індивідуальна робота	5										
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE	5										

Денна форма навчання 6 – семестр

Модулі	Модуль 1 - (100 балів)					50	Змістовий модуль 3 контрольний захід №1 – 3 Змістовий модуль 4 контрольний захід №2 – 3	екзамен - 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (екзамен)
Загальна кількість балів за модулем №1	Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4					
Теми	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12				
Відповідь на семінарському занятті	6	6	8	8	6				
Самостійна робота	Здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальна робота	5								
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE	5								

**Заочна форма навчання
5 – семестр**

Модулі	Модуль 1 - (100 балів)							50	Диф. залік - 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (диф. залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	Змістовий модуль 1				Змістовий модуль 2					
Теми	Т. 1	Т. 2	Т. 3	Т. 4	Т. 5	Т. 6	Т. 7	Змістовий модуль 1,2 контрольний захід №1 – 8		
Відповідь на семінарському занятті	8		8		8		8			
Самостійна робота	Здійснюється під час практичних занять									
Індивідуальна робота	5									
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE	5									

**Заочна форма навчання
6 – семестр**

Модулі	Модуль 1 - (100 балів)						50	екзамен - 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (екзамен)
Загальна кількість балів за модулем №1	Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4					
Теми	Т. 8	Т. 9	Т. 10	Т. 11	Т. 12		Змістовий модуль 3,4 контрольний захід №1 – 8		
Відповідь на семінарському занятті	8	8	8		8				
Самостійна робота	Здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальна робота	5								
Підсумковий тестовий контроль на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE	5								

**Шкала оцінювання роботи здобувачів вищої освіти
на практичних заняттях денної (заочної) форми навчання**

Кількість балів	Критерії оцінювання
4/6/8(8)	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі тестові завдання.

1-3/1-5/1-7 (1-7)	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.
0/0	Не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань та практичних завдань. Не вирішив жодного тестового завдання.

Критерії оцінювання контрольних робіт денної/заочної форми навчання.

Формою проміжного поточного контролю є контрольні роботи, які проводяться у письмовій формі та кожна з яких оцінюється від 0 до 3/8 балів.

Розподіл балів за різні види завдань в межах контрольної роботи денної/заочної форми навчання

Вид завдання	Максимальна кількість балів за виконання
Теоретичні питання	2/5
Тестовий блок	1/3
Всього	3/8

Критерії оцінювання відповіді на теоретичне питання денної/заочної форми навчання

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію, належним чином обґрунтував свої думки та зробив узагальнені підсумки.	2/5
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.	1/2-4
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання.	0,5/1
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав неправильну відповідь на всі теоретичні питання, допустив істотні помилки, оперував неактуальною застарілою інформацією або відповіді на питання відсутні взагалі.	0/0

Критерії оцінювання тестового блоку денної/заочної форми навчання

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який повністю розкрив всі питання та використовував для цього наукову літературу та власну думку.	1/3
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який розкрив сутність лише окремих питань та використовував для цього наукову літературу та власну думку.	0,5/2
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який взагалі не розкрив сутність визначень.	0/0

Критерії оцінювання індивідуальної роботи .

Підготувати презентацію або відео-доповідь (дистанційне навчання) та виконати практичну вправу з питань, які входять до розглянутої теми. Обсяг залежить від кількості опрацьованої здобувачем вищої освіти літератури та викладення матеріалу у вигляді презентації. Індивідуальна робота оцінюється:

Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

Кількість балів	Критерії оцінювання
5/5	Підготовка презентації, її захист, виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками, а також правильність виконання практичної вправи з питань, що входять до розглянутої теми.
3/3	Підготовка презентації, але без невиконання практичної вправи.
0/0	Не зроблено презентацію та не виконано практичну вправу з розглянутої теми.

Підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного контролю (від 0 до 50 балів) та диференційованого заліку (осінній семестр), екзамену (весняний семестр) (від 0 до 50 балів). Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є отримання не менше 25 балів за поточний контроль та 25 балів за підсумковий контроль у формі диференційованого заліку (осінній семестр), екзамену (весняний семестр).

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
					Екзамен/ Диференційований залік	Залік
90-100	A	відмінно	Здобувач вищої освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно	
80-89	B	дуже добре	Здобувач вищої освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно - варіативний)	добре	зараховано
70-79	C	добре	Здобувач вищої освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно			

			застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок			
60-69	D	задовільно	Здобувач вищої освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	Задов.	
50-59	E	достатньо	Здобувач вищої освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	не зараховано
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів			

5. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання:

- диференційований залік, екзамен;
- стандартизовані тести;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- розрахункові та розрахунково-графічні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;
- розрахункові роботи;
- завдання на лабораторному обладнанні, тренажерах, реальних об'єктах;
- інші види індивідуальних та групових завдань.

6. ФОРМИ ТА ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

№ п/п	Найменування вправи
1.	Біг 100м., (ч/ж)
2.	Підтягування (ч), віджимання від підлоги (д).

3. Біг 1000 м.
4. Тест Купера
5. КСВ на підлозі
6. Піднімання тулуба із положення лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (ч. за 1хв., ж за 30с.)
7. Стрибки через скакалку за 35 сек. (ч/ж)
8. Стрибок у довжину з місця
9. Підйом переворотом на перекладині
10. Вихід силою на перекладині
11. Ривок гирі
12. Тест на гнучкість
13. Комплекс вправ (1000 м., підтягування, 100 м.) (ч/ж)
14. Комплексно-атлетична вправа на перекладині (ч)
15. Комплексно-силова вправа на підлозі (ч/ж).
16. Комплексно координаційна вправа (ж)
17. Біг 3000 м. (ч)
18. Біг 2000 м. (ж)
19. Комплекс самостраховки
20. Комплекс захисних дій від ударів руками.
21. Комплекс захисних дій від ударів ногами.
22. Комплекс захисних дій звільнення від захватів.
23. Комплекс захисних дій від нападу з холодною зброєю.
24. Комплекс захисних дій при погрозі вогнепальною зброєю.
25. Комплекс самостраховки з утриманням зброї.
26. Комплекс захисних дій звільнення від захватів.
27. Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця.
28. Комплекс захисних дій від нападу озброєного і неозброєного злочинця з елементами несподіваності.
29. Прийоми безпечної поведінки при спілкуванні.
30. Візуальна оцінка особи що становить небезпеку.
31. Розташування у просторі стосовно особи що становить небезпеку.
32. Ознаки, що вказують на агресивність
33. Ознаки що вказують на наявність у особи засобів що несуть небезпеку.
34. Екстремальні ситуації: види та умови, що їх породжують.
35. Головні причини ескалації ризиконебезпечних ситуацій в екстремальні.
36. Класифікація спеціальних засобів самозахисту
37. Особливості застосування окремих видів спеціальних засобів самозахисту
38. Правомірність застосування спеціальних засобів самозахисту
39. Нормативно-правові аспекти застосування зброї та спеціальних засобів.
40. Нормативно-правові аспекти застосування спеціальних засобів.
41. Правила експлуатації спеціальних засобів
42. Правові, технічні та організаційні аспекти застосування газових спецзасобів
43. Нормативно-правові аспекти застосування пристроїв травматичної дії та спеціальних засобів.
44. Поняття прогнозування та моделювання
45. Розв'язання ситуаційних ввідних завдань що передбачають створення моделі екстремальної ситуації.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

Основна:

1. Ануфрієв М.І. Бутов С.Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Навч. Посібник.-Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. В., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підруч. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.;
3. Бароненко В. А. Рапорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособ. – Москва: Альфа, 2003. – 352 с.;
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка. - Киев: Олимпийская литература, 2004. – 221 с.
5. Волков Л. В. Основи професійно прикладної фізичної підготовки студентської молоді. навч. посібн. – Київ: Знання України, 2004. – 82 с.;
6. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібн. – Київ: — Освіта України, 2008. – 256 с.;

Допоміжна:

1. Антоненко С.А., Бадьора С.М. Організація відбору кандидатів на службу та формування професійних знань під час навчання ВНЗ правоохоронних органів України Лаврентьєв. - *Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 9(103)18*. Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. *Включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща)*. 2018. С. 17-23.
2. Лаврентьєв О.М. Оптимізація професійної підготовки у правоохоронних органів України *Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури* 2018. № 3 С. 57-61.
3. Параниця С. П. Адміністративно-правові засади обігу зброї та пристроїв для відстрілу патронів, споряджених гумовими снарядами : дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.07. Ірпінь, 2009. 231 с.
4. Параниця С. П. Зброя як інструмент правового захисту особи. *Právna veda a prax: výzvy moderných európskych integračných procesov. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie*. 27 – 28. novembra 2015. С. 164-166.
5. Параниця С.П. Реалізація права людини на самозахист за допомогою зброї в Україні. *Підприємство, господарство і право*. № 3 (195) 2012. С. 70-73.
6. Параниця С. П. Реалізація права людини на захист як складова категорія публічного адміністрування. *Права людини та публічне адміністрування*. Всеукраїнський форум. Березень, 2018. С. 92-96.
7. Параниця С.П. Самозахист як самостійне суб'єктивне право особи. *Часопис: Київського університету права*. № 2. 2011. С. 33-36.
8. Проблеми вдосконалення професійної майстерності працівників ОВС в бойовій підготовці: матеріали науково-практичної конференції (Одеса, 31 жовтня 2008 р.). Одеса: ОДУВС, 2008. 162 с.
9. Лаврентьєв О.М. Навчання навичкам рукопашного бою співробітників правоохоронних органів / Лаврентьєв О.М. Ірпінь, 2006. – 43 с. – (навчально-методичний посібник).
10. Лаврентьєв А.Н. Актуальные проблемы физической подготовки женщин в правоохранительных органах Украины/ О.В. Буток, А.В. Дашковська.//*Науковий Часопис серія*.
11. Лаврентьєв А.Н. Условия проведения рукопашного боя при экстремальных ситуациях / А.Н. Лаврентьєв // сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. [Физическое воспитание студентов творческих специальностей]. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2004. - № 4. – С 48-54.

Інформаційні ресурси Інтернет:

1. Офіційний портал Верховної Ради України URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/>
2. Урядовий портал (КМУ) URL: <http://www.kmu.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Президента України URL: <http://www.president.gov.ua/>
4. Офіційний сайт ДФС України URL: <http://sfs.gov.ua/>
5. Офіційний сайт МВС України URL: <http://mvs.gov.ua/mvs/>
6. Офіційний сайт СБ України URL: <http://www.sbu.gov.ua/>
7. Офіційний сайт МНС України URL: <http://www.mns.gov.ua/>
8. Офіційний сайт УДО України URL: <http://www.do.gov.ua/>

Міжнародні видання:

1. Miller L. Practical police psychology: Stress Management and Crisis Intervention for Law Enforcement. Published, 2006. 320 p.

2. Ortiz M. La Defensa personal policial y Buguei / Ortiz M. – FALMA, Granada, Espana, 1999. 120 p.
3. Cook L. Police Stress: Learning Throught Experience, Research and Observation. Cook L. San Jose State University. 2003. 220 p
4. Kuzmin A.A. Kettlebell Sport: Iron Sport For Iron Men. Methods of training by Andrey Kuzmin. – Ohio, - 2003. – 60 p.
5. Martyka Anna. Czas wolny dzieci we wspolczesnych polskich miastach / A. Martyka// Wydzial Architektury, Politechnika Krakowska – 2012 – S. 105-120.
6. Hainer V., Toplak H., Mitrakou A. Treatment modalities of obesity: What fits whom//Diabetes Care. – 2008. – Vol. 31 (suppl. 2). – S269-277.
- 7/ Рон Шиллингфорд Руководство по рукопашному бою для специальных подразделений / Рон Шиллингфорд. – Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - -352 с.:ил – (Спецназ).