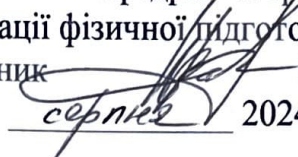


**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих  
технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри теорії, методики та  
організації фізичної підготовки і спорту

полковник  Назарій ВЕРБИН

“ 29 ” серпня 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**  
**У ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ**  
(код ВК 5)

|                               |                                            |
|-------------------------------|--------------------------------------------|
| Ступінь вищої освіти          | бакалавр                                   |
| Освітньо-професійна програма  | Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах |
| Галузь знань                  | 01 Освіта/Педагогіка                       |
| Спеціальність                 | 017 Фізична культура і спорт               |
| Цикл                          | каталог вибіркових дисциплін               |
| Статус навчальної дисципліни: | вибіркова                                  |
| Форма здобуття освіти:        | очна (денна)                               |
| Мова навчання:                | українська, англійська                     |

2

Робоча програма навчальної дисципліни каталогу вибіркових дисциплін підготовки розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

**Розробник програми:**

підполковник Роман ШОСТАК, доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                                                                                                                                                                                             | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь  | Характеристика навчальної дисципліни                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | денна форма здобуття освіти                            |
| <b>Кількість кредитів – 4 кредитів ECTS.</b><br><br><b>Загальна кількість годин – 120 годин.</b><br><br><b>Для очної форми здобуття освіти:</b><br>кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 80 год.<br>кількість годин самостійної роботи – 40 год. | галузь знань:<br>01 Освіта/Педагогіка          | Дисципліна каталогу вибіркових дисциплін, вибіркова    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Рік підготовки:</b>                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | спеціальність:<br>017 Фізична культура і спорт | <b>2-й</b>                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Півріччя</b>                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>II</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>3-й</b>                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Півріччя</b>                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>I, II</b>                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>4-й</b>                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Півріччя</b>                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | освітній ступінь – бакалавр                    | <b>I</b>                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Лекції, год.</b>                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>16</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Семінарські, групові заняття, год.</b>              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>36</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Практичні заняття, год.</b>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>12</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Самостійна робота, год.</b>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>40</b>                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Рубіжний контроль, год.</b>                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>6</b>                                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                | <b>Підсумковий контроль, год.:</b><br><b>Залік – 8</b> |

## 2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Спеціальна фізична підготовка у військових формуваннях” є формування та розвиток у курсантів системи теоретичних знань та практичних навичок у галузі фізичної підготовки, вміння організовувати фізичні тренування у військових формуваннях з метою забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, необхідної для ефективного виконання завдань.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень; організувати підготовку військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням.

здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців;

здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту;

здатність організовувати та проводити основні форми фізичної підготовки, підтримувати високу фізичну підготовленість особового складу;

здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків.

2.3. Заплановані результати навчання:

вміти розробляти документи планування з питань фізичної підготовки і спорту;

володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту;

знати особливості проведення форм фізичної підготовки та методи підвищення рівня фізичної підготовленості особового складу;

вміти витримувати різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в підрозділі.

Курсант повинен бути спроможний:

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять;

розробляти методичні рекомендації проведення занять та програми тренування військовослужбовців;

організовувати спортивно-масову роботу серед структурних підрозділів військової частини.

### 3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### 3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

| Номери та назви тем                                                                                           | Усього годин | 3 курс            |                   |        | У т. ч. за видами навчальних занять |                 |                   |                |    |    |  | Рубіжний контроль | Контрольні заходи |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|-------------------|--------|-------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------|----|----|--|-------------------|-------------------|
|                                                                                                               |              | Навчальних занять | Самостійна робота | Лекції | Семінарські заняття, круглі столи   | Групові заняття | Практичні заняття | Групові вправи |    |    |  |                   |                   |
| 1                                                                                                             | 2            | 3                 | 4                 | 5      | 6                                   | 7               | 8                 | 9              | 10 | 11 |  |                   |                   |
| 2 курс                                                                                                        |              |                   |                   |        |                                     |                 |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| II півріччя                                                                                                   |              |                   |                   |        |                                     |                 |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 1. Теоретичні засади фізичної підготовки.                                                                | 10           | 6                 | 4                 | 2      | 2                                   | 2               |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 2. Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.       | 12           | 8                 | 4                 | 2      | 2                                   | 2               | 2                 |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 3. Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.       | 10           | 6                 | 4                 | 2      | 2                                   |                 |                   |                | 2  |    |  |                   |                   |
| Всього за II півріччя                                                                                         | 32           | 20                | 12                | 6      | 6                                   | 4               | 2                 |                | 2  |    |  |                   |                   |
| Всього за 2 курс                                                                                              | 32           | 20                | 12                | 6      | 6                                   | 4               | 2                 |                | 2  |    |  |                   |                   |
| 3 курс                                                                                                        |              |                   |                   |        |                                     |                 |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| I півріччя                                                                                                    |              |                   |                   |        |                                     |                 |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 3. Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.       | 6            | 4                 | 2                 |        |                                     |                 | 4                 |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 4. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.            | 16           | 12                | 4                 | 2      | 4                                   | 2               | 4                 |                |    |    |  |                   |                   |
| Залік                                                                                                         | 6            | 4                 | 2                 |        |                                     |                 |                   |                |    | 4  |  |                   |                   |
| Всього за I півріччя                                                                                          | 28           | 20                | 8                 | 2      | 4                                   | 2               | 8                 |                |    | 4  |  |                   |                   |
| II півріччя                                                                                                   |              |                   |                   |        |                                     |                 |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 5. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.  | 10           | 6                 | 4                 | 2      |                                     | 2               | 2                 |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 6. Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила. | 10           | 6                 | 4                 | 2      | 2                                   | 2               |                   |                |    |    |  |                   |                   |
| Тема 7. Фізична підготовка військовослужбовців у                                                              | 12           | 8                 | 4                 | 2      |                                     | 4               |                   |                |    | 2  |  |                   |                   |

| <b>1</b>                                                                                                                      |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|---|----|----|
| Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість                                                         | 2   | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9 | 10 | 11 |
| <b>Всього за II півріччя</b>                                                                                                  | 32  | 20 | 12 | 6  | 2  | 8  | 2  |   | 2  |    |
| <b>Всього за 3 курс</b>                                                                                                       | 60  | 40 | 20 | 8  | 6  | 10 | 10 |   | 2  | 4  |
| <b>4 курс</b>                                                                                                                 |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |
| <b>I півріччя</b>                                                                                                             |     |    |    |    |    |    |    |   |    |    |
| <b>Тема 7. Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість</b> | 6   | 4  | 2  |    | 4  |    |    |   |    |    |
| <b>Тема 8. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних операцій: універсальність, витривалість та сила.</b>    | 16  | 12 | 4  | 2  | 4  | 4  |    |   | 2  |    |
| <b>Залік.</b>                                                                                                                 | 6   | 4  | 2  |    |    |    |    |   |    |    |
| <b>Всього за I півріччя</b>                                                                                                   | 28  | 20 | 8  | 2  | 8  | 4  |    |   | 2  | 4  |
| <b>Всього за 4 курс</b>                                                                                                       | 28  | 20 | 8  | 2  | 8  | 4  |    |   | 2  | 4  |
| <b>Всього за навчальну дисципліну</b>                                                                                         | 120 | 80 | 40 | 16 | 18 | 18 | 12 |   | 6  | 8  |

### 3.2. Зміст навчальної дисципліни

| 3.4. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ               |                         |                 |                                              |                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |        |  |
|------------------------------------------------|-------------------------|-----------------|----------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|--|
| № п/п                                          | Вид навчального заняття | Кількість годин | Із них                                       |                    | Півріччя (курс навчання), номери та назви тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи | Матеріально-технічне забезпечення                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Рекомендована література           |        |  |
|                                                |                         |                 | Навчальних занять під керівництвом викладача | Самостійної роботи |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |        |  |
| 6                                              |                         |                 |                                              |                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |        |  |
| II півріччя 2 курсу                            |                         |                 |                                              |                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |        |  |
| Тема 1. Теоретичні засади фізичної підготовки. |                         |                 |                                              |                    |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                    |        |  |
| 1.                                             | Л                       | 6               | 2                                            | 4                  | 12                                                                                                                            | Тема 1. Заняття 1. Теоретичні засади фізичної підготовки.<br>1. Фізіологічні основи навантаження, відновлення, адаптація організму до фізичних навантажень.<br>2. Психологічні аспекти фізичної підготовки, мотивація, воля.<br>3. Визначення та цілі спеціальної фізичної підготовки, її місце в системі бойової підготовки.<br><u>Самостійна робота:</u> Відмінності спеціальної фізичної підготовки від загальної фізичної підготовки.                                         | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |  |
| 2.                                             | С                       | 4               | 2                                            | 2                  | 2                                                                                                                             | Тема 1. Заняття 2 Теоретичні засади фізичної підготовки.<br>1. Фіксована доповідь: "Оптимальне навантаження для спортсмена з різними типами фізіологічної реакції на тренування".<br>2. Фіксована доповідь: "Формування у спортсмена стійкої мотивації до тренувань і змагань".<br>3. Фіксована доповідь: "Ефективна програма спеціальної фізичної підготовки для конкретного виду спорту"<br><u>Самостійна робота:</u> Ефективні методи візуалізації та самонавіювання в спорті. | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |  |
| 3.                                             | ГЗ                      | 3               | 2                                            |                    | 1                                                                                                                             | Тема 1. Заняття 2 Теоретичні засади фізичної підготовки.<br>1. Індивідуалізація тренувального процесу: врахування фізичних можливостей, стану здоров'я, віку та рівня підготовленості спортсмена.<br>2. Планування тренувальних занять: мікроцикли, мезоцикли, макроцикли, періодизація                                                                                                                                                                                           | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |  |

| 1  | 2  | 3  | 4 | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 7                                  | 8      |
|----|----|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--------|
|    |    |    |   |   | навантаження.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                    |        |
|    |    |    |   |   | 3. Контроль за тренувальним процесом: фізіологічні тести, антропометричні вимірювання, самопочуття спортсмена.<br><i>Самостійна робота:</i> Роль харчування в забезпеченні фізичної активності: раціональне харчування, білки, вуглеводи, жири, вітаміни, мінерали.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                    |        |
|    |    | 12 | 8 | 4 | <b>Тема 2. Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                    |        |
| 4. | Л  | 3  | 2 | 1 | <b>Тема 2. Заняття 1.</b> Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.<br>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки підрозділів механізованих військ в різних кліматичних умовах та типах місцевості.<br>2. Вплив кліматичних умов на фізіологічні показники та ефективність виконання бойових завдань механізованими підрозділами.<br>3. Оптимізація системи фізичної підготовки механізованих підрозділів з урахуванням специфіки різних типів місцевості.<br><i>Самостійна робота:</i> Травми опорно-рухового апарату, м'язів, суглобів. |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 5. | С  | 3  | 2 | 1 | <b>Тема 2. Заняття 2.</b> Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.<br>1. Роль фізичної підготовки у підвищенні стійкості механізованих підрозділів до психологічних навантажень в екстремальних умовах.<br>2. Вплив фізичних навантажень на психологічну стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій.<br>3. Роль фізичної підготовки у формуванні командного духу та згуртованості механізованих підрозділів.<br><i>Самостійна робота:</i> Роль харчування в забезпеченні фізичної підготовки.                                |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 6. | ГЗ | 3  | 2 | 1 | <b>Тема 2. Заняття 3.</b> Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.<br>1. Дослідження впливу різних видів фізичних навантажень на боєздатність підрозділів механізованих військ.<br>2. Кореляція між фізичною підготовленістю та ефективністю виконання бойових завдань.<br>3. Оптимізація програм фізичної підготовки для механізованих військ з урахуванням специфіки бойових дій.<br><i>Самостійна робота:</i> Фізична підготовка як інструмент профілактики психологічних травм у військовослужбовців.                            |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 7. | ПЗ | 3  | 2 | 1 | <b>Тема 2. Заняття 4.</b> Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Гімнастичний                       | [1-17] |

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7                                           | 8      |
|-----|----|----|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------|
|     |    |    |    |   | <p>мобільність, витривалість та сила.</p> <p>1. Ознайомлення та розучування техніки стрибкових вправ.</p> <p>2. Ознайомлення та розучування техніки вправ з присідання.</p> <p>3. Ознайомлення та розучування техніки тягових вправ.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування техніки виконання вправ з кросфіту.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | , тренажерний зал, стадіон                  |        |
|     |    | 10 | 6  | 4 | <p><b>Тема 3. Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |        |
| 8.  | Л  | 3  | 2  | 1 | <p><b>Тема 3. Заняття 1.</b> Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.</p> <p>1. Аналіз особливостей фізичної підготовки, пов'язаних з необхідністю переносити важкі вантажі та працювати в динамічних умовах.</p> <p>2. Біомеханіка підйому та перенесення важких вантажів.</p> <p>3. Адаптація до фізичного навантаження в динамічних умовах.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування в умовах, що максимально наближені до реальних.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер          | [1-17] |
| 9.  | С  | 4  | 2  | 2 | <p><b>Тема 3. Заняття 2.</b> Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.</p> <p>1. Фіксована доповідь: "Фізична підготовка як складова боєздатності: взаємозв'язок фізичної підготовки з бойовими завданнями артилерії".</p> <p>2. Фіксована доповідь: "Біомеханіка рухів в артилерійських вправах: аналіз рухів при поводженні з артилерійськими системами, перенесенні боєприпасів тощо".</p> <p>3. Фіксована доповідь: "Складання індивідуальних програм тренувань: врахування особливостей кожного військовослужбовця".</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Харчування та режим дня артилериста: роль правильного харчування і режиму дня для ефективної фізичної підготовки.</p> | Мультимедійний проєктор, комп'ютер          | [1-17] |
| 10. | РК | 3  | 2  | 1 | <p><b>Рубіжний контроль.</b></p> <p>1. Теоретичні засади фізичної підготовки.</p> <p>2. Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Перелік питань, тестові завдання            | [1-17] |
|     |    | 28 | 20 | 8 | <b>І півріччя 3 курсу</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |        |
|     |    | 6  | 4  | 2 | <p><b>Тема 3. Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                             |        |
| 11. | ПЗ | 6  | 4  | 2 | <p><b>Тема 3. Заняття 3.</b> Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.</p> <p>1. Розробка програм фізичної підготовки, спрямованих на підвищення точності та швидкості виконання вогневих завдань.</p> <p>2. Складання комплексу вправ для розминки перед стрільбою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Мультимедійний проєктор, комп'ютер, фліпчат | [1-17] |

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 7                                       | 8      |
|-----|----|----|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------|--------|
|     |    |    |    |   | 3. Створення програми аеробних тренувань для підвищення витривалості.<br><u>Самостійна робота:</u> Аналіз відеозаписів стрільби для виявлення технічних помилок.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                         |        |
|     |    | 18 | 14 | 4 | Тема 4. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                         | [1-17] |
| 12. | Л  | 3  | 2  | 1 | Тема 4. Заняття 1. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.<br>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців діяльність яких пов'язана з роботою з важкими механізмами та в обмеженому просторі.<br>2. Специфіка фізичних навантажень в умовах роботи з важкими механізмами.<br>3. Вправи для розвитку м'язів верхньої та нижньої частини тіла, а також кора.<br><u>Самостійна робота:</u> Роль харчування в забезпеченні фізичної підготовки. |  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер      | [1-17] |
| 13. | С  | 5  | 4  | 1 | Тема 4. Заняття 2. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.<br>1. Важливість гнучкості для роботи в обмеженому просторі. Комплекс вправ на розтяжку м'язів.<br>2. Комплекси вправ на розтяжку м'язів.<br>3. Розробка програм фізичної підготовки, спрямованих на вдосконалення гнучкості, сили та витривалості.<br><u>Самостійна робота:</u> Підбір вправ: базові та ізоляційні вправи, мультисуглобові рухи.                                               |  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер      | [1-17] |
| 14. | ПЗ | 5  | 4  | 1 | Тема 4. Заняття 3. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.<br>1. Особливості тренувань з вагами та використання спеціальних тренажерів.<br>2. Аеробні та анаеробні тренування для підвищення витривалості.<br>3. Інтервальні тренування, спрямовані на розвиток швидкісної витривалості.<br><u>Самостійна робота:</u> Профілактика травм.                                                                                                                  |  | Гімнастичний, тренажерний зали, стадіон | [1-17] |
| 15. | ГЗ | 3  | 2  | 1 | Тема 4. Заняття 4. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.<br>1. Фізіологічні особливості фізичної підготовки танкістів.<br>2. Вплив фізичних навантажень на працездатність та стійкість до стресу.<br>3. Порівняльний аналіз результатів різних методів оцінки<br><u>Самостійна робота:</u> Роль спортивних ігор та бойових мистецтв у фізичній підготовці танкістів.                                                                                     |  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер      | [1-17] |
| 16. | 3  | 6  | 4  | 2 | Залік<br>1. Теоретичні засади фізичної підготовки.<br>2. Фізична підготовка військовослужбовців механізованих військ: мобільність, витривалість та сила.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Перелік питань, тестові завдання        | [1-17] |

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | 7                                  | 8      |
|-----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--------|
|     |    |    |    |    | 3. Фізична підготовка військовослужбовців артилерійських військ: спритність, витривалість та сила.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                    |        |
|     |    | 32 | 20 | 12 | II півріччя 3 курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                    |        |
|     |    | 10 | 6  | 4  | Тема 5. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                                    |        |
| 17. | Л  | 3  | 2  | 1  | <p>Тема 5. Заняття 1. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.</p> <p>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців діяльність яких пов'язана з необхідністю діяти в специфічних екстремальних умовах.</p> <p>2. Фізіологічні особливості та вимоги до фізичної підготовки в екстремальних умовах.</p> <p>3. Методи та засоби фізичної підготовки для роботи в екстремальних умовах.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Розробка програм фізичної підготовки, спрямованих на підвищення сили, витривалості та швидкості.</p> <p>Тема 5. Заняття 2. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.</p> <p>1. Дослідження впливу фізичної підготовки на психологічну стійкість та професійну придатність.</p> <p>2. Фізичні вправи як інструмент підвищення стресостійкості.</p> <p>3. Зв'язок між фізичною підготовкою та когнітивними функціями.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Фізична підготовка як фактор професійної придатності в екстремальних умовах.</p> |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 18. | ГЗ | 4  | 2  | 2  | <p>Тема 5. Заняття 3. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.</p> <p>1. Тренування техніки ударів руками.</p> <p>2. Тренування техніки ударів ногами.</p> <p>3. Тренування техніки блоків ногами та руками.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ з рукопашного бою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 19. | ПЗ | 3  | 2  | 1  | <p>Тема 5. Заняття 3. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.</p> <p>1. Тренування техніки ударів руками.</p> <p>2. Тренування техніки ударів ногами.</p> <p>3. Тренування техніки блоків ногами та руками.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ з рукопашного бою.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Зал РБ, стадіон                    | [1-17] |
|     |    | 10 | 6  | 4  | Тема 6. Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                    |        |
| 20. | Л  | 3  | 2  | 1  | <p>Тема 6. Заняття 1. Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила.</p> <p>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців різних спеціальностей, пов'язаних з роботою на кораблі та в морських умовах.</p> <p>2. Специфічні вимоги до фізичної підготовки для різних військово-морських спеціальностей.</p> <p>3. Вплив морських умов на фізичну підготовку військовослужбовців.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |

| 1   | 2  | 3  | 4 | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  | 7                                  | 8      |
|-----|----|----|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--------|
|     |    |    |   |   | <u>Самостійна робота:</u> Сучасні підходи до оцінки та контролю фізичної підготовки військовослужбовців ВМС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                    |        |
| 21. | С  | 4  | 2 | 2 | <p><b>Тема 6. Заняття 2.</b> Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила.</p> <p>1. Дослідження впливу фізичної підготовки на безпеку роботи екіпажу та ефективність виконання завдань.</p> <p>2. Фізична підготовка та готовність до надзвичайних ситуацій на борту. Фізична підготовка та психологічний стан екіпажу.</p> <p>3. Вплив фізичної підготовки на ефективність виконання бойових завдань.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Розробка програм фізичної підготовки, спрямованих на підвищення витривалості, координації та сили.</p>                   |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 22. | ГЗ | 3  | 2 | 1 | <p><b>Тема 6. Заняття 2.</b> Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила.</p> <p>1. Специфіка фізичних навантажень моряків: вплив морської служби на організм: морська хвороба, обмежений простір, нерегулярний режим дня.</p> <p>2. Силові тренування: вправи з власною вагою, з обтяженнями, спеціальні тренажери.</p> <p>3. Швидке відновлення фізичних сил після навантажень.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Складання індивідуальних програм тренувань</p>                                                                                                |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
|     |    | 12 | 8 | 4 | <b>Тема 7. Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                    |        |
| 23. | Л  | 3  | 2 | 1 | <p><b>Тема 7. Заняття 1.</b> Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</p> <p>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців діяльність яких пов'язана з перевантаженнями, вібрацією та тривалими польотами.</p> <p>2. Фізіологічні ефекти перевантажень, вібрації та тривалих польотів на організм людини.</p> <p>3. Специфічні вимоги до фізичної підготовки в умовах перевантажень, вібрації та тривалих польотів.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Розробка індивідуальних програм фізичної підготовки для військовослужбовців.</p> |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |
| 24. | ГЗ | 6  | 4 | 2 | <p><b>Тема 7. Заняття 2.</b> Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</p> <p>1. Дослідження впливу фізичної підготовки на безпеку польотів та ефективність виконання бойових завдань.</p> <p>2. Фізична підготовка як фактор безпеки польотів.</p> <p>3. Вплив фізичної підготовки на ефективність виконання бойових завдань.</p>                                                                                                                                                                                                                  |  | Мультимедійний проектор, комп'ютер | [1-17] |

| 1   | 2  | 3  | 4  | 5 | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 7                                  | 8      |
|-----|----|----|----|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------|--------|
|     |    |    |    |   | <u>Самостійна робота:</u> Особливості фізичної підготовки льотного складу в різних умовах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                    |        |
| 25. | РК | 3  | 2  | 1 | <b>Рубіжний контроль.</b><br>1. Фізична підготовка військовослужбовців танкових військ: сила, координація та витривалість.<br>2. Фізична підготовка військовослужбовців у Десантно-штурмових військах: сила, витривалість, швидкість.<br>3. Фізична підготовка військовослужбовців у Військово-морських силах: витривалість, координація та сила.                                                                                                                                                                                                                                                            |  | Перелік питань, тестові завдання   | [1-17] |
|     |    | 29 | 20 | 9 | І півріччя 4 курсу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                    |        |
|     |    | 6  | 4  | 2 | <b>Тема 7. Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                    |        |
| 26. | С  | 6  | 4  | 2 | <b>Тема 7. Заняття 3. Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</b><br>1. Фіксована доповідь: "Вплив перевантажень, вібрації та інших специфічних факторів на організм льотчика".<br>2. Фіксована доповідь: "Роль фізичної підготовки у профілактиці захворювань, пов'язаних з льотною діяльністю".<br>3. Фіксована доповідь: "Розвиток вольових якостей, стресостійкості та самоконтролю фізичними вправами".<br><u>Самостійна робота:</u> Поглиблення теоретичних знань про фізичну підготовку льотчиків.                            |  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |
|     |    | 16 | 12 | 4 | <b>Тема 8. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних операцій: універсальність, витривалість та сила.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                    |        |
| 27. | Л  | 3  | 2  | 1 | <b>Тема 8. Заняття 1. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних операцій: універсальність, витривалість та сила.</b><br>1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців діяльності яких пов'язана з необхідністю виконувати різноманітні завдання в специфічних екстремальних умовах.<br>2. Дослідження впливу фізичної підготовки на ефективність виконання спеціальних завдань.<br>3. Роль фізичної підготовки в подоланні психологічних навантажень під час виконання спеціальних завдань. Індивідуалізація фізичної підготовки військовослужбовців сил спеціальних операцій. |  | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |
| 28. | С  | 5  | 4  | 1 | <u>Самостійна робота:</u> Розробка програм фізичної підготовки, спрямованих на розвиток універсальних фізичних якостей, витривалості та сили.<br><b>Тема 8. Заняття 2. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | Мультимедійний                     | [1-17] |

| 1                              | 2  | 3   | 4  | 5  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7                                  | 8      |
|--------------------------------|----|-----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------|
|                                |    |     |    |    | <p>операцій: універсальність, витривалість та сила.</p> <p>1. Фіксована доповідь: "Індивідуалізація фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій".</p> <p>2. Фіксована доповідь: "Зв'язок між рівнем фізичної підготовки та частотою травм, захворювань та загальним станом здоров'я військовослужбовців Силах спеціальних операцій".</p> <p>3. Фіксована доповідь: "Рекомендації щодо оптимізації фізичних навантажень з метою збереження здоров'я військовослужбовців Силах спеціальних операцій".</p> <p><u>Самостійна робота</u>: Інноваційні методи та технології у фізичній підготовці військовослужбовців.</p> | ий проєктор, комп'ютер             |        |
| 29.                            | ГЗ | 5   | 4  | 1  | <p>Тема 8. Заняття 3. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних операцій: універсальність, витривалість та сила.</p> <p>1. Фізичні компоненти, що найбільше впливають на ефективність виконання спеціальних операцій.</p> <p>2. Вплив фізичної підготовки на ефективність взаємодії в групі під час виконання спеціальних завдань.</p> <p>3. Порівняльний аналіз систем фізичної підготовки сил спеціальних операцій різних країн.</p> <p><u>Самостійна робота</u>: Дослідження фізіологічних механізмів втоми та відновлення.</p>                                                                                       | Мультимедійний проєктор, комп'ютер | [1-17] |
| 30.                            | РК | 3   | 2  | 1  | <p><b>Рубіжний контроль.</b></p> <p>1. Фізична підготовка військовослужбовців у Повітряних силах: витривалість, координація та психологічна стійкість.</p> <p>2. Фізична підготовка військовослужбовців у Силах спеціальних операцій: універсальність, витривалість та сила</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Перелік питань, тестові завдання   | [1-17] |
| 31.                            | З  | 6   | 4  | 2  | <p><b>Залік</b></p> <p>1. Тема № 1-2.</p> <p>2. Тема № 3-4.</p> <p>3. Тема № 5-6.</p> <p>4. Тема № 7-8.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Перелік питань, тестові завдання   | [1-17] |
| Всього за навчальну дисципліну |    | 120 | 80 | 40 | Л – 16 год., ГЗ – 18 год., С – 18 год., ПЗ – 12 год., РК – 5 год., З – 8 год.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                    |        |

#### 4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

#### 5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, самостійна робота, педагогічного діагностування.

#### 6. Контроль успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: рубіжний контроль, залік.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-8 навчальної дисципліни.

Засобами діагностики успішності навчання з навчальної дисципліни виступають:

- контрольні питання до семінарських та практичних занять;
- завдання для поточного контролю;
- перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки;
- практичне завдання;

білети (тести) до заліку, варіанти яких визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

## 7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта за відповіді на семінарських (**R<sub>СЗ</sub>**) та групових (**R<sub>ГЗ</sub>**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R<sub>ПЗ</sub>**), складання рубіжного контролю (**R<sub>РК1</sub>**), складання заліку **R<sub>З</sub>**:

$$R = R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{ГЗ} + R_{РК} + R_{З}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

| Значення R | Оцінка за національною шкалою                    |
|------------|--------------------------------------------------|
| 90 – 100   | “відмінно”                                       |
| 80 – 89    | “дуже добре”                                     |
| 65 – 79    | “добре”                                          |
| 55 – 64    | “задовільно”                                     |
| 50 – 54    | “достатньо”                                      |
| 1 – 49     | “незадовільно” з можливістю повторного складання |

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь слухача відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Слухач може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може

самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, курсант знайомий лише з деякими основними поняттями та визначеннями навчальної дисципліни, за допомогою викладача може сформулювати лише деякі основні положення. У відповіді цілком відсутня самостійність.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

#### Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік 1:

| Максимальна/мінімальна оцінка в балах   |        |        |        |        |       |        |
|-----------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| Поточне оцінювання та самостійна робота |        |        |        |        | Залік | Всього |
| У тому числі за темами                  |        |        |        | Всього |       |        |
| Тема 1                                  | Тема 2 | Тема 3 | Тема 4 |        |       |        |
| 10/5                                    | 14/7   | 24/12  | 22/11  | 70/35  | 30/15 | 100/50 |

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

| Вид заняття (завдання) | Кількість балів |
|------------------------|-----------------|
| Рубіжний контроль      | 10/5            |
| Семінарське заняття    | 6/3             |
| Групове заняття        | 4/2             |
| Практичне заняття      | 4/2             |

#### Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік 2:

| Максимальна/мінімальна оцінка в балах   |        |        |        |        |       |        |
|-----------------------------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
| Поточне оцінювання та самостійна робота |        |        |        |        | Залік | Всього |
| У тому числі за темами                  |        |        |        | Всього |       |        |
| Тема 5                                  | Тема 6 | Тема 7 | Тема 8 |        |       |        |
| 4/2                                     | 10/5   | 26/13  | 30/15  | 70/35  | 30/15 | 100/50 |

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

| Вид заняття (завдання) | Кількість балів |
|------------------------|-----------------|
| Рубіжний контроль      | 10/5            |
| Семінарське заняття    | 6/3             |
| Групове заняття        | 2/1             |
| Практичне заняття      | 2/1             |

### Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

## 8. Методичне забезпечення

### 8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

8.1.1. Конспекти лекцій всіх тем курсу.

8.1.2. Методичні розробки щодо проведення занять.

### 8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Основні цілі фізичної підготовки військовослужбовців та їхній зв'язок із бойовими завданнями.

8.2.2. Принципи фізичного тренування, які застосовуються у військовій підготовці.

8.2.3. Порівняльний аналіз систем фізичної підготовки різних країн.

8.2.4. Методи контролю фізичної підготовленості використовуються у Збройних Силах України.

8.2.5. Фізичні навантаження які є найбільш характерними для механізованих підрозділів в бойових умовах.

8.2.6. Витривалість у військовослужбовців механізованих військ?

8.2.7. Фізичні якості найбільш важливі для а військовослужбовців артилерійських підрозділів.

8.2.8. Спритність у військовослужбовців артилерійських підрозділів.

8.2.9. Специфічні навантаження артилеристів під час бойових дій?

8.2.10. Роль координації рухів у роботі танкіста.

8.2.11. Розвивати силу верхньої частини тіла у танкістів.

8.2.12. Фізичні якості необхідні для успішного виконання завдань підрозділами ДШВ.

8.2.13. Особливості фізичної підготовки підрозділів ДШВ.

8.2.14. Фізичні навантаження моряків під час тривалих походів.

8.2.15. Вплив специфічних умов служби на фізичну підготовку моряків.

- 8.2.16. Фізичні вправи для підтримки фізичної форми льотчиків.
- 8.2.17. Розвиток фізичних якостей військовослужбовців для виконання завдань в Силах спеціальних операцій.
- 8.2.18. Впливає віку на ефективність фізичних тренувань військовослужбовців.
- 8.2.19. Основні принципи складання індивідуальних програм фізичної підготовки.
- 8.2.20. Роль харчування та режиму відпочинку у відновленні після фізичних навантажень.
- 8.2.21. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців морської піхоти.
- 8.2.22. Фізичні вправи для розвитку координації рухів у снайперів.
- 8.2.23. Особливості підготувати військовослужбовців до виконання завдань в екстремальних умовах (холод, спека, висота).
- 8.2.24. Розвиток психологічної стійкості у військовослужбовців під час тривалих фізичних навантажень.
- 8.2.25. Сучасні технології для контролю фізичної підготовленості військовослужбовців.

## 9. Рекомендована література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
2. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. Вінниця: ВДПУ, 2007. 102 с.
3. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін., К. : НУОУ, 2023. 224 с.
4. Легка атлетика: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І. Ільченко С. С. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
5. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д. С., Жембровський С. М., Петрачков О. В., Романюк О. А. Фіногенов Ю. С. К.: НУОУ, 2015 р. 68 с. інв. № 7957.
6. Наказ № 225 від 05.08.2021 р. “Про затвердження інструкції з фізичної підготовки і системі Міністерства оборони України”
7. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
8. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. 468 с.

9. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. К. : НУОУ, 2017. 284 с.
10. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. 272 с.
11. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
12. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
13. Гімнастика та методика її викладання : навч.-метод. посіб. /В.І. Барков. Київ : Національний університет оборони України, 2020. – 56 с.
14. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. – К. : НУОУ, 2020. – 168 с.
15. Плавання та методика його викладання : навч. посіб. / [Д. Оленів, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К. : НУОУ, 2022. – 124 с.
16. Удосконалення нормативних основ фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та фізичного виховання допризовної молоді для забезпечення фізичної готовності до виконання завдань служби: звіт НДР / кол. авторів. К.: НУОУ, 2020. 269 с.
17. Сайт дистанційного навчання та електронної бібліотеки університету.

Розробники:

Доцент кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
підполковник  
"29" серпня 2024 року



Роман ШОСТАК