

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняхівського

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник навчально-наукового інституту фізичної
культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник

О.ПЕТРАЧКОВ

“ ____ ” _____ 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАННЯХ

для підготовки слухачів Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (заочна форма навчання)

Рівень вищої освіти	другий (магістерський)
Ступінь вищої освіти	магістр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс		56	10	46	4	4			2			
у тому числі	I збір	6	4	2	2	2						
	I міжзборовий період	20		20								
	II збір	10	6	4	2	2			2			
	II міжзборовий період	20		20								
2 курс		64	12	52	2	2					4	4
у тому числі	III збір	20	6	14	2						4	
	III міжзборовий період	22		22								
	підсумково-випускний збір	22	6	16					2			4
Усього за навчальну дисципліну		120	22	98	6	6	-	-	2	-	4	4

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		56	10	46	1 курс		
		6	4	2	I збір		
		6	4	2	Тема 1. Система фізичної підготовки у військових формуваннях.		
1.	Л-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 1.</u> Організація фізичної підготовки у військових формуваннях. 1. Характеристика законодавчих актів, що регламентують організацію фізичної підготовки у військових формуваннях. 2. Концептуальні основи фізичної підготовки у військових формуваннях. 3. Загальна характеристика організації фізичної підготовки у військових формуваннях.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
2.	С-1	4	2	2	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Особливості організації фізичної підготовки у військових формуваннях. 1. Особливості організації фізичної підготовки в Національній гвардії України. 2. Особливості організації фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. 3. Особливості організації фізичної підготовки в Управлінні державної охорони України.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
		20	-	20	1 міжзоровий період		
		20	-	20	Тема 1. Система фізичної підготовки у військових формуваннях.		
		10	6	4	II збір		
		10	6	4	Тема 2. Особливості службової діяльності фахівців фізичної підготовки у військових формуваннях, навчальних закладах.		
3.	Л-2	2	2	-	<u>Тема 2. Заняття 1.</u> Загальна характеристика службової діяльності фахівців фізичної підготовки у військових формуваннях.	Мультимедійний	[1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					1. Алгоритм службової діяльності фахівців фізичної підготовки в Національній гвардії України. 2. Алгоритм службової діяльності фахівців фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. 3. Алгоритм службової діяльності фахівців фізичної підготовки в Управлінні державної охорони України.	проектор, комп'ютер	
4.	С-1	4	2	2	<u>Тема 2. Заняття 2.</u> Особливості проведення занять з фізичної підготовки. 1. Фіксована доповідь: “Особливості організації і проведення занять у ВНЗ Національної гвардії України”. 2. Фіксована доповідь: Особливості організації і проведення занять у ВНЗ Державної прикордонної служби України”. 3. Фіксована доповідь: “ Особливості організації і проведення занять у ВНЗ Управління державної охорони України”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
5	ПЗ-1	4	2	2	<u>Тема 2. Заняття 3.</u> Організація і проведення навчальних занять з фізичної підготовки з управлінням військової частини. 1. Проведення підготовчої частини заняття. 2. Проведення фізичного тренування в основній частині заняття. 3. Проведення заключної частини заняття.	НСБ	[1-11]
		64	12	52	II курс		
		10	6	4	III збір		
		2	2		Тема 2. Особливості службової діяльності фахівців фізичної підготовки у військових формуваннях, навчальних закладах		
6	Л-2	2	2		<u>Тема 2. Заняття 4.</u> Особливості проведення форм фізичної підготовки у військових формуваннях. 1. Особливості проведення ранкової фізичної зарядки. 2. Особливості проведення спортивно-масової роботи. 3. Особливості проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
7	КР	8	4	4	<u>Захист курсової роботи</u>		
		20	-	20	III міжзборовий період		
		20	-	20	Тема 2. Особливості службової діяльності фахівців фізичної підготовки у військових формуваннях, навчальних закладах		
		22	6	16	підсумково-випускний збір		
					Тема 2. Особливості службової діяльності фахівців фізичної підготовки у військових формуваннях, навчальних закладах		

1	2	3	4	5	6	7	8
8.	ПЗ-2	4	2	2	<p><i>Тема 2. Заняття 5.</i> Особливості функцій фізичної підготовки військових формуваннях</p> <p>1. Планування фізичної підготовки військових формуваннях.</p> <p>2. Підготовка керівників в Управлінні державною охороною України.</p> <p>3. Контроль і облік фізичної підготовки в Управлінні державною охороною України.</p>	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
9.	ЕКЗ	16	4	12	<p>Екзамен</p> <p>1. Відповідь на питання першої теми.</p> <p>2. Відповідь на питання другої теми.</p>	НМБ	[1-11]

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Зарубіжний досвід визначення рівня фізичної підготовленості працівників правоохоронних органів : аналіт. огляд / В. В. Бондаренко, В. А. Дідковський, Н. Ю. Худякова та ін. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. 64 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру та спорт”. Затверджений постановою ВРУ 24.12.93р. №3809–X11.–К.: ВППДКНТ, 1993. 22 с. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах]. Одеса, 2014. Ч.1. 250 с.
4. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах]. Одеса, 2015. Ч.2.
5. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч посібн. Київ, 2016. 88 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/organiz-fizych-pidgot.html>
6. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11 лютого 2014 року № 35 “Про затвердження Тимчасової Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
7. Фізична підготовка в польових умовах: навч. посіб. / С.В. Романчук, С.В. Гоменюк, М.В. Кузнецов та ін. Львів: НАВС, 2016. 166 с. <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/fizich-pidg-pol-umovah-2016.html>
8. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / В. М. Барков, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський та інші // за заг. ред. О. В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2017. 272 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/fp-u-viyskah.html>
9. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт військовослужбовців: підручник / П. Ткачук, С. Романчук, В. Афонін та ін. Львів: НАВС, 2019. 291 с. <https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/fizichna-pidgotovka-2019.html>
10. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн. Київ, 2015. 68 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/metod-recom.htm>
11. Жембровський С.М., Шемчук В.А. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки. Методичні рекомендації / С.М. Жембровський, В.А. Шемчук – К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 51 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/op-fp-lithuania.html>

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки слухачів заочної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на підсумково-випускному зборі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Питання до теми № 1.

1. Фізична підготовка в військових формувань.
2. Концептуальні основи фізичної підготовки у військових формуваннях.
3. Загальна характеристика організації фізичної підготовки в військових формуваннях.
4. Організація фізичною підготовкою в Національній гвардії України.
5. Планування фізичної підготовки в Національній гвардії України.
6. Підготовка керівників в Національній гвардії України.
7. Контроль і облік фізичної підготовки в Національній гвардії України.
8. Характеристика планування фізичної підготовки в Національній гвардії України.
9. Особливості підготовки керівників з фізичної підготовки в Національній гвардії України.
10. Контроль за фізичною підготовкою в Національній гвардії України.
11. Здійснення обліку з фізичної підготовки в Національній гвардії України.
12. Види забезпечення фізичної підготовки в Національній гвардії України.
13. Методи та форми фізичної підготовки в Національній гвардії України.
14. Зміст фізичної підготовки в Національній гвардії України.
15. Організація фізичною підготовкою в Державній прикордонній службі України.
16. Планування фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.
17. Підготовка керівників в Державній прикордонній службі України.
18. Контроль і облік фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України.
19. Організація фізичною підготовкою в Управлінні державною охороною України.
20. Планування фізичної підготовки в Управлінні державною охороною України.
21. Підготовка керівників в Управлінні державною охороною України.
22. Контроль і облік фізичної підготовки в Управлінні державною охороною України.

Питання до теми № 2.

1. Засоби розвитку фізичних якостей та прикладних навичок в військових формуваннях.
2. Методи розвитку фізичних якостей та прикладних навичок в військових формуваннях.
3. Контрольні вправи та нормативи в військових формуваннях.
1. Розвиток швидкісних якостей в військових формуваннях.
2. Розвиток силових якостей в військових формуваннях.
3. Розвиток витривалості в військових формуваннях.
4. Вдосконалення швидкісних якостей в військових формуваннях.
5. Вдосконалення силових якостей в військових формуваннях.
6. Вдосконалення витривалості в військових формуваннях.
7. Особливості проведення занять з розвитку фізичних якостей та формування прикладних навичок в військових формуваннях.
8. Особливості методики розвитку фізичних якостей та формування прикладних навичок в військових формуваннях.
9. Особливості проведення контролю фізичної підготовки в військових формуваннях.
10. Вдосконалення навичок подолання перешкод в військових формуваннях.
11. Вдосконалення навичок метання гранат в військових формуваннях.
12. Вдосконалення навичок з рукопашного бою та єдиноборств в військових формуваннях.
13. Розвиток фізичних якостей на навчальних заняттях у військових формуваннях.
14. Розвиток фізичних якостей в процесі навчально-службової діяльності у військових формуваннях.
15. Розвиток фізичних якостей на ранковій фізичній зарядці у військових формуваннях.
16. Розвиток фізичних якостей в інших формах фізичної підготовки у військових формуваннях.
17. Вдосконалення прикладних навичок на навчальних заняттях у військових формуваннях.
18. Вдосконалення прикладних навичок в процесі навчально-службової діяльності у військових формуваннях.
19. Вдосконалення прикладних навичок на ранковій фізичній зарядці у військових формуваннях.
20. Вдосконалення прикладних навичок в інших формах фізичної підготовки у військових формуваннях.
21. Програмування навчально-тренувальних занять в військових формуваннях.
22. Програмування індивідуальних занять в військових формуваннях.
23. Програмування тренувальних занять в спортивно-масовій роботі в військових формуваннях.

Засоби підсумкового контролю.

Екзамен включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправи:

- перше питання – теоретичне питання до теми № 1;
- друге питання – теоретичне питання до теми № 2;
- третє питання – практичне виконання вправи до теми № 2.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни є вивчення та оволодіння технікою виконання вправ, прийомів та дій фізичної підготовки які використовуються в військових формуваннях України, умовами їх застосування та фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Теорія та організація фізичної підготовки у військових формуваннях” є законодавчі та інші нормативно-правові акти України з питань фізичної культури та спорту, організації та проведення фізичної підготовки в військових формуваннях, а також передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з питань управління процесом фізичного вдосконалення.

Базисом навчальної дисципліни є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління, а також накопичений досвід практики фізичного вдосконалення військовослужбовців.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання” “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, “Професійно-прикладна фізична підготовка” “Інноваційні технології в фізичній культурі і спорті”.

Навчальна дисципліна “Теорія та організація фізичної підготовки у військових формуваннях” є навчальною дисципліною професійно-спеціальної підготовки циклу професійної підготовки фахівців за спеціальністю “Фізична культура і спорт”, вивчення якої сприяє професійному розвитку військових фахівців з фізичної підготовки і спорту Збройних Сил та інших військових формуваннях України. Вона узагальнює й висвітлює комплекс теоретичних знань й методичних вмінь з володіння зброєю, прийомами рукопашного бою, тактико-спеціальної підготовки та здатності ефективно їх застосовувати в будь-яких умовах.

Механізм реалізації кінцевої мети, досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого слухача, мотивованого їх спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

Основними видами навчальних занять є: лекції, семінари, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

На лекціях слухачам надаються систематизовані знання щодо основ організації фізичної підготовки в військових формуваннях; форм, методики, методів та засобів фізичної підготовки в даних структурах; методики самостійних занять та контролю з фізичної підготовки в військових формуваннях тощо.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Практичні заняття проводяться з метою засвоєння слухачами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціальних завдань з керівництва та організації фізичної підготовки в військових формуваннях, організації фізичної підготовки, відпрацювання відповідних документів, що забезпечує зв'язок теорії і практики, сприяє опануванню ними умінь і навичок застосування методичних знань, отриманих на лекції та під час самостійної роботи.

Самостійна робота слухачів здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу; поглиблення знань та

закріплення практичних умінь; виконання індивідуальних завдань з навчальної дисципліни і магістерських робіт; підготовки до занять і контрольних заходів; формування у них культури розумової праці, самостійності та ініціативи у пошуку та набутті знань.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності слухачів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні належного рівня придбаних слухачами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Оцінка рівня підготовленості слухачів під час складання диференційованого заліку (екзамену) складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання і виконання практичного завдання, і оцінюються за результатами відповідей на кожне з питань відповідної теми за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1):

Таблиця 1

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

“96-100” – слухач має системні, глибокі знання, практичні уміння, виявляє неординарні творчі здібності, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми, виявляє власне ставлення до них;

“90-95” – слухач має глибокі знання, практичні уміння, здатний аргументовано і творчо використовувати їх у нестандартних ситуаціях, вміє формулювати і визначати шляхи розв'язування проблеми;

“80-89” – слухач володіє глибокими теоретичними знаннями та практичними уміннями з зазначених питань співбесіди, здатний аргументовано їх використовувати;

“75-79” – слухач вільно володіє матеріалом, застосовує знання та практичні уміння в дещо зміненій інтерпретації, використовує загальновідомі докази у власній аргументації;

“65-74” – знання та практичні уміння слухача є достатньо повними, слухач вміє правильно аналізувати теоретичний матеріал, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями;

“60-64” – слухач правильно, логічно відтворює матеріал, застосовує знання та практичні уміння у стандартних ситуаціях, розуміє основні теоретичні положення, вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок;

“55-59” – слухач виявляє знання і розуміння основних положень теоретичного матеріалу, вміє застосовувати знання та практичні уміння при розв'язанні завдань за зразком. Відповідь його правильна, але недостатньо обґрунтована;

“50-54” – слухач розуміє основний теоретичний матеріал з зазначених питань співбесіди, здатний з помилками й неточностями дати відповідь на питання та виконати практичне завдання;

“40-49” – слухач знає близько половини теоретичного матеріалу, під час викладення матеріалу допускає суттєві неточності, для надання правильних відповідей йому потрібна допомога викладача, практичне завдання виконано невпевнено і з грубими помилками;

“35-39” – слухач відтворює менше половини матеріалу, дає відповіді з допомогою членів комісії, практичне завдання не виконано;

“15-34” – слухач фрагментарно відтворює незначну частину теоретичного матеріалу з зазначених питань співбесіди, виявляє невпевненість і неточність у відповідях на додаткові й навідні питання;

“0-14” – слухач не розрізняє об’єкта теоретичного матеріалу, не може дати відповідь на елементарні питання.

Слухачі, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне його складання приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “ ____ ” _____ 2019 року № ____

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник Н.ВЕРБИН
“ ____ ” _____ 2019 року.