

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

2.2.01 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

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

I. 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	Семинарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Командно-штабні навчання		
1 курс		56	10	46	2	2	-	-	4	-	-	2
у тому числі	I збір	4	4	-	2	-	-	-	2	-	-	-
	I міжзборовий період	24	-	24	-	-	-	-	-	-	-	-
	II збір	6	6	-	-	2	-	-	2	-	-	2
	II міжзборовий період	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс		34	12	22	2	2	-	-	4	-	-	4
у тому числі	III збір	6	6	-	2	2	-	-	2	-	-	-
	III міжзборовий період	22	-	22	-	-	-	-	-	-	-	-
	підсумково-випускний збір	6	6	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього за навчальну дисципліну		90	22	68	4	4	-	-	8	-	-	6

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	I курс		
		4	4	-	I збір		
		2	2	-	Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з'єднань Збройних Сил України.		
1	Л-1	2	2	-	<i>Тема 1. Заняття 1.</i> Основи управління та організації фізичної підготовки у військовій частині, з'єднанні. 1. Загальна характеристика підсистем управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців. 2. Загальна характеристика компонентів організації фізичної підготовки у військовій частині: планування, підготовка кадрів і керівників, контролю, обліку та забезпечення. 3. Особливості управління фізичною підготовкою в арміях провідних країн світу.	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-15]
		2	2	-	Тема 2. Розвиток загальних фізичних якостей військовослужбовців.		
2	ПЗ-1 (НТЗ)	2	2	-	<i>Тема 2. Заняття 1.</i> Комплексний розвиток загальних фізичних якостей слухачів переважно засобами прискороного пересування та легкої атлетики. 1. Тренування загальнофізичних вправ підготовчої частини заняття. 2. Тренування техніки бігу на короткі дистанції та техніки виконання силових вправ. 3. Розвиток витривалості – біг на 1; 2; 3 км.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [4-8; 11-15]
		24	-	24	I міжзборовий період		
		6	-	6	Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з'єднань Збройних Сил України.		
		14	-	14	Тема 2. Розвиток загальних фізичних якостей військовослужбовців.		

1	2	3	4	5	6	7	8
		4	-	4	Розроблення магістерської роботи		
		6	6	-	II збір		
		2	2	-	Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з'єднань Збройних Сил України.		
3	С-1	2	2	-	<u>Тема 1. Заняття 2.</u> Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у військовій частині. 1. Доповідь слухача: “Алгоритм відпрацювання рішення командира на організацію фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині”. 2. Характеристика керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у військовій частині як функцій управління. 3. Заслуховування реферату: “Особливості керівництва фізичною підготовкою військовослужбовців в арміях провідних країн світу”. 4. Обов’язки посадових осіб військової частини з фізичної підготовки.	Комп’ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-15]
		2	2	-	Тема 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців.		
4	ПЗ-2 (НТЗ)	2	2	-	<u>Тема 3. Заняття 1.</u> Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Вдосконалення методики проведення підготовчої частини заняття. 2. Розвиток координаційних здібностей під час виконання вправ на спеціальних та гімнастичних снарядах. 3. Вдосконалення техніки виконання вправ із гірею, тренування на спортивних тренажерах. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [4-8; 11-15]
5	ДЗ	2	2	-	Диференційований залік. Контроль теоретичної підготовленості. Контроль методичної підготовленості. Контроль рівня фізичної підготовленості: 1. Контроль рівня розвитку швидкості. 2. Контроль рівня розвитку сили. 3. Контроль рівня розвитку витривалості. 4. Контроль рівня розвитку спеціальних фізичних якостей та сформованості прикладних навичок.	Комп’ютер, мультимедійний проектор, слайди, СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-15]
		22	-	22	II міжзборовий період		

1	2	3	4	5	6	7	8
		4	-	4	Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з'єднань Збройних Сил України.		
		14	-	14	Тема 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців.		
		4		4	Розроблення магістерської роботи		
		56	12	44	II курс		
		6	6	-	III збір		
		4	4	-	Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з'єднань Збройних Сил України.		
6	Л-2	2	2	-	<p><i>Тема 1. Заняття 3.</i> Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців.</p> <p>1. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України: завдання та засоби її вирішення.</p> <p>2. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил та Військово-Морських Сил Збройних Сил України: завдання та засоби її вирішення.</p> <p>3. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ, Сил Спеціальних операцій: завдання та засоби її вирішення.</p> <p>4. Стандарти фізичної підготовки військовослужбовців.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-15]
7	С-2	2	2	-	<p><i>Тема 1. Заняття 4.</i> Відпрацювання рішення командира (начальника) на організацію фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині.</p> <p>1. Доповідь на тему: «Особливості організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в різних циклах навчання та періодів підготовки».</p> <p>2. Структура та зміст наказу «Про організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині на навчальний рік».</p> <p>3. Ділова гра. У ролі заступника командира військової частини постановка завдань щодо планування та підготовки керівників форм фізичної підготовки.</p> <p>4. Ділова гра. У ролі заступника командира військової частини підвести підсумки керівництва, організації, проведення та забезпечення фізичної підготовки у підрозділі військової частини.</p>	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, указка	Методичні розробки [1-15]
		2	2	-	Тема 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.		

1	2	3	4	5	6	7	8
8	ПЗ-3 (НТЗ)	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 1.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Тренування спеціально-підготовчих фізичних вправ підготовчої частини заняття. 2. Розвиток координаційних здібностей під час виконання вправ на спеціальних та гімнастичних снарядах. 3. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [4-8; 11-15]
		22	-	22	III міжзоровий період		
		6	-	6	Тема 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців.		
		12	-	12	Тема 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.		
		4		4	Розроблення магістерської роботи		
		6	6	-	підсумково-випускний збір		
		2	2	-	Тема 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.		
9	ПЗ-4 (НТЗ)	2	2	-	<u>Тема 4. Заняття 2.</u> Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Вдосконалення навичок проведення підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправ на гімнастичних снарядах, спортивних тренажерах. 3. Вдосконалення техніки бігу на довгі дистанції. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	СОІ, стадіон	Методичні розробки [4-8; 11-15]
10	Екзамен	4	4	-	Екзамен. Контроль теоретичної підготовленості. Контроль методичної підготовленості. Контроль рівня фізичної підготовленості:	Комп'ютер, мультимедійний проектор, слайди, СОІ, стадіон	Методичні розробки [1-15]

Примітка:

СОІ – спортивне обладнання та інвентар (секундомір, гімнастичні снаряди, тренажери, гірі, гімнастичні мати, обладнання та м'ячі для спортивних ігор).

У разі відсутності умов для проведення занять з військово-прикладного плавання або лижної підготовки проводяться комплексні заняття.

III. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців : навч. посібник / Барков В.І., Вербин Н.Б., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В. – К. : НУОУ, 2016 р. – 88 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
3. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
4. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навч.-методич. посібн. / С.І. Глазунов, О.В. Молоков, С.М. Жембровський, Г.І. Сухорада. – К. : НАОУ, 2009. – 151 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. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) / за ред. Кириченко С.О. – К. : ГШ ЗСУ України, 2006. – 281 с.
7. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
8. Овчарук І. С. Теорія та організація фізичної підготовки військ: [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / І. С. Овчарук. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
9. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навчальних дисциплін “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 – 60 с.
10. 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.
11. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., та ін. Фізичне виховання військовослужбовців / За ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВІНАУ, 2010. – 472 с.
12. 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.
13. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – К : НАОУ, 2017. – 272 с.
14. 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, 2012. – 284 с.
15. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом для підготовки слухачів заочної форми навчання зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачений на 2 зборі – диференційований залік, на підсумково-випускному зборі – екзамен.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Питання до теми № 1.

1. Елементи управління фізичною підготовкою військовослужбовців.
2. Характеристика підсистеми управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.
3. Функції управління фізичною підготовкою у військовій частині.
4. Особливості управління фізичною підготовкою в арміях провідних країн світу.
5. Організація фізичної підготовки в військовій частині.
6. Характеристика планування фізичної підготовки в військовій частині.
7. Планування фізичної підготовки в особливий період.
8. Документи планування бойової підготовки, в яких відображені питання фізичної підготовки.
9. Документи планування фізичної підготовки.
10. Планування форм фізичної підготовки військовослужбовців за періодами навчання.
11. Особливості підготовки керівників з фізичної підготовки.
12. Контроль і облік фізичної підготовки військовослужбовців.
13. Види контролю фізичної підготовки військовослужбовців.
14. Здійснення обліку з фізичної підготовки у військовій частині.
15. Види забезпечення фізичної підготовки.
16. Методи та форми фізичної підготовки військовослужбовців.
17. Методи розвитку фізичних якостей військовослужбовців.
18. Розвиток та вдосконалення швидкісних якостей військовослужбовців.
19. Розвиток та вдосконалення силових якостей військовослужбовців.
20. Розвиток та вдосконалення витривалості військовослужбовців.

Питання до теми № 2.

1. Концептуальні основи фізичної підготовки у військовій частині.
2. Загальна характеристика організації фізичної підготовки в військовій частині.
3. Фактори, які впливають на систему фізичної підготовки військ.
4. Засоби розвитку прикладних навичок військовослужбовців.
5. Організаційна складова та матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки в Збройних Силах України.
6. Проведення занять з фізичної підготовки в військовій частині.
7. Розвиток та вдосконалення техніки пересування на лижах різними способами під час маршу на лижах.
8. Розвиток та вдосконалення техніки пирнання, поворотів, техніки різних стилей плавання.
9. Вдосконалення прикладних навичок в різних формах фізичної підготовки.
10. Особливості методики розвитку військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.
11. Розвиток та вдосконалення навичок подолання смуги перешкод.
12. Розвиток та вдосконалення техніки метання гранати Ф-1 на влучність та дальність.
13. Вдосконалення навичок з рукопашного бою та єдиноборств військовослужбовців.
14. Розвиток фізичних якостей в процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців.
15. Вдосконалення прикладних навичок на навчальних заняттях військовослужбовців.
16. Вдосконалення прикладних навичок на ранковій фізичній зарядці військовослужбовців. Варіанти ранкової фізичної зарядки.
17. Програмування навчально-тренувальних занять військовослужбовців.
18. Програмування індивідуальних занять військовослужбовців.
19. Програмування тренувальних занять в спортивно-масовій роботі у військовій частині.
20. Контрольні вправи та нормативи в видах та родах військ Збройних Силах України.

Питання до теми № 3.

1. Завдання спеціальної фізичної підготовки.
2. Особливості спеціальних фізичних якостей.
3. Особливості спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України.
4. Завдання та засоби вирішення спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України.
5. Особливості спеціальної спрямованості підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України.
6. Завдання та засоби вирішення спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил Збройних Сил України.
7. Особливості спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України.

8. Завдання та засоби вирішення спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил Збройних Сил України.
9. Особливості спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України.
10. Завдання та засоби вирішення спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України.
11. Особливості спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Сил Спеціальних операцій Збройних Сил України.
12. Завдання та засоби вирішення спеціальної спрямованості фізичної підготовки військовослужбовців Сил Спеціальних операцій Збройних Сил України.
13. Стандарти фізичної підготовки для підготовки підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України.
14. Стандарти фізичної підготовки для підготовки підрозділів Повітряних Сил Збройних Сил України.
15. Стандарти фізичної підготовки для підготовки підрозділів Військово-Морських Сил Збройних Сил України.
16. Стандарти фізичної підготовки для підготовки підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України.
17. Стандарти фізичної підготовки для підготовки підрозділів Сил Спеціальних операцій Збройних Сил України.
18. Критерії та особливості оцінювання вправ зі стандартів фізичної підготовки.
19. Спеціальні вправи на переважний розвиток стійкості до кісневого голодування та просторового орієнтування.
20. Особливості проведення занять з розвитку спеціальних фізичних якостей та формування військово-прикладних навичок військовослужбовців.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік та екзамен включає в себе: одне теоретичних питання, одне методичне завдання та практичне виконання вправ:

Перелік типових питань для проведення диференційованого заліку.

Теоретичні питання.

1. Місце фізичної підготовки військовослужбовців у загальній системі сфери фізичної культури та системі бойової підготовки військ.
2. Фізична підготовка – запорука здорового способу життя та протидії впливу негативних чинників військово-професійної діяльності.
3. Система фізичної підготовки військовослужбовців (визначення, характеристика елементів системи).
4. Особливості змісту та методики фізичного вдосконалення військовослужбовців з урахуванням віку та полу.
5. Характеристика лінійної частини керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.
6. Характеристика функціональної частини керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

7. Характеристика суспільної частини керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.
8. Обов'язки посадових осіб щодо керівництва фізичною підготовкою (відповідно до своєї чи спорідненої спеціалізації).
9. Особливості керівництва, організації, проведення фізичної підготовки військовослужбовців в армії США.
10. Особливості керівництва, організації, проведення фізичної підготовки військовослужбовців в армії Великої Британії.
11. Особливості керівництва, організації, проведення фізичної підготовки військовослужбовців в армії Франції.
12. Особливості керівництва, організації, проведення фізичної підготовки військовослужбовців в армії Бундесверу.
13. Види забезпечення фізичної підготовки у військовій частині, органі військового управління та їх характеристика.
14. Характеристика фізичних якостей військовослужбовців та методи їх розвитку.
15. Характеристика військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців, методи їх формування та вдосконалення.
16. Характеристика спеціальних фізичних якостей військовослужбовців, методи їх розвитку.
17. Вплив процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців на їх організм. Діагностика стану організму військовослужбовців під час занять з фізичного вдосконалення та у процесі відновлення.
18. Планування (принципи, види) фізичної підготовки у військовій частині, органів військового управління
19. Підготовка кадрів і керівників фізичної підготовки у військовій частині, органів військового управління.
20. Характеристика етапів проведення фізичної підготовки військовослужбовців.

Методичне завдання.

1. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (стройові прийоми на місці і вправи на увагу способами: за розділами та в цілому).
2. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів рук та плечового поясу під час ходьби способом “за назвою (назвати - виконати)”, “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”).
3. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів тулуба під час ходьби способом “за назвою (назвати - виконати)”, “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”).
4. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів ніг під час ходьби способом “за назвою (назвати - виконати)”, “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”).
5. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки під час бігу (для м'язів ніг (бігові чи стрибкові) способом “за назвою (назвати - виконати)”, “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”).
6. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (потягування на місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”).
7. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів рук та плечового поясу на

місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

8. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м’язів тулуба на місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

9. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м’язів тулуба на місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

10. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м’язів ніг на місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

11. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м’язів усього тіла на місці способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

12. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (вправи удвох способом “за показом (назвати, показати, виконати)”, “за поясненням (назвати, пояснити, виконати)”, “за показом із супутнім поясненням (назвати, показати, пояснити, виконати)”, “за розділами”).

13. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи на перекладині.

14. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи на брусах.

15. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи з гірею.

16. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи із власною вагою на горизонтальній опорі.

17. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи з бігу (човникового бігу).

18. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи - метання гранати (на дальність, на влучність).

19. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) вправи з рукопашного бою.

20. Оцінити виконання методичного завдання (за вказівкою викладача), яке виконується слухачем.

Перелік типових питань для проведення проведення **екзамену**.

Теоретичні питання.

1. Характеристика процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців (зміст, засоби, методи).

2. Організація фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині, органів військового управління.

3. Специфіка організації фізичної підготовки різних категорій військовослужбовців.

4. Стандарти фізичної підготовки військовослужбовців (призначення, зміст структура характеристика).

5. Контроль фізичної підготовки військовослужбовців, військової частини, органу військового управління (визначення, принципи, види контролю).

6. Оцінка фізичної підготовки військової частини, ВВНЗ (вимоги, характеристика етапів визначення оцінки).
7. Особливості контролю фізичної підготовки військовослужбовців армій провідних країн світу.
8. Облік фізичної підготовки у військовій частині, органі військового управління (визначення, принципи, види, документи обліку).
9. Особливості проведення навчальних занять з фізичної підготовки.
10. Огляд спортивно-масової роботи у військовій частині (зміст, умови проведення, порядок підбиття підсумків)
11. Проведення занять з фізичної підготовки в особливих умовах (у темний час доби, у гірській місцевості, в умовах низьких температур, в умовах високих температур).
12. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ ЗС України (спеціальні завдання та зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ).
13. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Повітряних Сил ЗС України (спеціальні завдання та зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ).
14. Спеціальна спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців Військово-Морських Сил ЗС України (спеціальні завдання та зміст фізичної підготовки військовослужбовців різних родів військ).
15. Стандарти фізичної підготовки військовослужбовців.
16. Особливості фізичного вдосконалення військовослужбовців під час перебування підрозділів у зоні ведення бойових дій.
17. Особливості проведення фізичної підготовки у базовому періоді навчання.
18. Особливості проведення фізичної підготовки у інтенсивному періоді навчання.
19. Особливості проведення фізичної підготовки у підтримуючому періоді навчання.
20. Характеристика процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців як елементу їх підготовки до дій в умовах впливу екстремальних факторів.

Методичне завдання.

1. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту наказу: “Про організацію фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині на навчальний рік”.
2. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту наказу: “Про організацію та проведення спортивного свята”.
3. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту наказу: “Про організацію та проведення купання, навчальних занять з плавання у військовій частині”.
4. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту Інструкції про порядок проведення супутнього фізичного тренування у військовій частині.
5. У ролі голови спортивного комітету поставити завдання на розробку проекту плану спортивних заходів військової частини на навчальний рік.
6. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту розпорядження щодо проведення показового заняття за темою: “Організація та методика проведення навчальних занять з рукопашного бою”.

7. У ролі голови спортивного комітету поставити завдання на розробку проекту плану проведення навчально-методичного збору з спортивними організаторами підрозділів, тренерами та судьями по спорту.

8. У ролі перевіряючого поставити загальну оцінку з фізичної підготовки підрозділу за доданим варіантом.

9. У ролі заступника командира частини поставити завдання щодо перевірки якості керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки підрозділу.

10. У ролі заступника командира частини поставити завдання на розробку проекту наказу: “Про підсумки фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині за навчальний рік”.

11. У ролі перевіряючого нарахувати бали підрозділу за результатами огляду спортивно-масової роботи за доданим варіантом.

12. У ролі начальника штабу військової частини поставити завдання на підготовку довідки-доповіді про стан фізичної підготовки та спортивно-масової роботи у військовій частині.

13. У ролі заступника командира військової частини дати вказівки командирам підрозділів щодо організації (планування, підготовки керівників, контролю, обліку та забезпечення) фізичної підготовки у “базовому періоді” навчання.

14. У ролі заступника командира військової частини дати вказівки командирам підрозділів щодо організації (планування, підготовки керівників, контролю, обліку та забезпечення) фізичної підготовки у “інтенсивному періоді” навчання.

15. У ролі заступника командира військової частини дати вказівки командирам підрозділів щодо організації (планування, підготовки керівників, контролю, обліку та забезпечення) фізичної підготовки у “підтримуючому періоді” навчання.

16. У ролі перевіряючого оцінити підготовку керівника з фізичної підготовки до проведення занять.

17. У ролі перевіряючого дати оцінку якості керівництва, організації, забезпечення і проведення фізичної підготовки у підрозділі.

18. Розробити та обґрунтувати комплекс фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості для своєї чи спорідненої спеціалізації (Десантно-штурмових військ; Сил Спеціальних операцій; механізованих військ; частин радіаційного, хімічного і біологічного захисту; танкових військ; ракетних військ і артилерії, військ протиповітряної оборони Сухопутних військ; інженерних військ; військ зв'язку; розвідувальних частин; горно-піхотних підрозділів; льотного складу армійської авіації Сухопутних військ; частин ремонту, забезпечення та обслуговування).

19. Розробити та обґрунтувати комплекс фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості для своєї чи спорідненої спеціалізації (льотного складу частин винищувальної та штурмової авіації; льотного складу частин розвідувальної, бомбардувальної та транспортної авіації; частин радіотехнічних військ, технічних частин авіації, пунктів наведення авіації, пунктів управління та зв'язку; зенітних ракетних військ).

20. Розробити та обґрунтувати комплекс фізичних вправ та дій спеціальної спрямованості для своєї чи спорідненої спеціалізації (надводних кораблів і підводних човнів, пошуково-рятувальних частин; частин морської піхоти, морських частин спеціального призначення, підрозділів з боротьби з підводно-диверсійними силами та засобами; військ берегової оборони (крім морської піхоти), берегових ракетних військ, інженерних частин; основних спеціальностей льотного складу частин морської авіації (протичовнової, транспортної, пошуково-рятувальної), інженерно-технічного складу та військовослужбовців частин забезпечення морської авіації; спеціальних військ: інформаційно-психологічних операцій, радіаційного, хімічного та біологічного захисту, радіоелектронної боротьби, зв'язку та радіотехнічного спостереження, гідрографічного та гідрометеорологічного забезпечення).

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

Предметом навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є фізична підготовка у Збройних Силах України.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, а також передових теоретичних розробок сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника, організацією та проведенням спеціальної фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення дисципліни знаходять своє відображення у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Організація фізичної підготовки в структурах сектора безпеки і оборони”. Забезпечення послідовності навчання з іншими навчальними дисциплінами полягає в плануванні тем, які вивчаються, у відповідні періоди навчання.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, практичні заняття (навчально-методичні, навчально-тренувальні), семінарські заняття, самостійні заняття, диференційовані заліки, екзамени.

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 та постійного фізичного самовдосконалення.

Теоретична підготовка слухачів базується на знанні вимог керівних документів з організації фізичної підготовки у військах (силах), основ теорії та методики організації фізичного виховання, а також сучасних методик вирішення основних завдань процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців.

На лекціях слухачам даються систематизовані основи наукових знань та практичного досвіду з питань теорії управління, організації фізичної підготовки у військах (силах), розкривається сучасний стан і перспективи її розвитку, узагальнені дані щодо організації та проведення фізичної підготовки в арміях провідних держав світу.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних слухачами 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 (навчально-методичні) заняття проводяться з метою засвоєння слухачами теоретичних положень навчальної дисципліни та набуття практичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва та організації фізичної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Практичні (навчально-тренувальні) заняття мають на меті розвиток загальних й спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення, набуття слухачами навичок практичного застосування сучасних методик фізичного вдосконалення. На цих заняттях використовуються методи та засоби забезпечення спеціальної спрямованості навчання слухачів.

Самостійна робота слухачів є основним засобом засвоєння навчального матеріалу навчальної дисципліни. Вона здійснюється з метою відпрацювання та засвоєння навчального матеріалу, закріплення та поглиблення знань та практичних умінь, виконання індивідуальних

завдань з навчальної дисципліни. Самостійна робота слухачів організується та проводиться під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, командирів підрозділів слухачів або самостійно. Основу самостійної роботи складають індивідуальні фізичні тренування (у час визначений розкладом занять) на яких вдосконалюються уміння та навички у виконанні програмних вправ фізичної підготовки, а також використовуються різноманітні підготовчі та допоміжні вправи та прийоми.

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 (екзамен) з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку (екзамену) 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.