

СИЛАБУС

З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ”

Лектор курсу			ЖЕМБРОВСЬКИЙ Сергій Миколайович , кандидат педагогічних наук, доцент		Контактна інформація лектора (e-mail), сторінка курсу на платформі ДН		e-mail: zhembr@ukr.net ; сторінка курсу на платформі ДН https://adl.mil.gov.ua/course/view.php?id=974	
Галузь знань			01 “Освіта/Педагогіка”		Рівень вищої освіти		другий (магістерський)	
Спеціальність			017 “Фізична культура і спорт”		Семестр		1-й, 2-й, 3-й, підсумково-випускний збір	
Освітня програма			“Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка ”		Тип дисципліни		Обов’язкова	
Обсяг:	Кредитів ECTS	Годин	За видами занять:					
			Лекцій	Семінарських та групових занять	Практичних занять	Підсумковий контроль	Самостійна підготовка	
	3	90	4	4	8	6	68	

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Взаємозв’язок у структурно-логічній схемі

Освітні компоненти, які передують вивченню	“Теорія і методика фізичного виховання”, “Професійно-прикладна фізична підготовка”, “Інноваційні технології в фізичній культурі і спорті”
Мета курсу:	надання основ наукових знань з теорії та організації фізичної підготовки військ (сил), виховання у слухачів потреби у застосовуванні набутих знань у майбутній повсякденній службовій діяльності, забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення, працездатності

Компетентності відповідно до освітньої програми

Soft- skills / Загальні компетентності (ЗК)	Hard-skills / Фахові компетентності (ФК)
ЗК 1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел. ЗК 7. Визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов’язків	ФК 11. Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, пов’язаних з виконанням службових обов’язків

Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 7. Використовувати сучасні методи самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Тема, опис теми	Вид заняття	Оцінювання за тему	Форми і методи навчання/питання до самостійної роботи
Тема 1. Функціонування системи фізичної підготовки військовослужбовців військових частин, з’єднань Збройних Сил України.. Знати: систему управління процесом фізичного вдосконалення	Лекція 1	15	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семінар 1		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.

<p>військовослужбовців, організацію та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в особливих умовах, особливості організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в різних циклах навчання та періодів підготовки, спеціальну спрямованість фізичної підготовки військовослужбовців, стандарти фізичної підготовки військовослужбовців.</p> <p>Вміти: застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань.</p> <p>Формування компетенцій: ЗК1,ЗК7.</p> <p>Результати навчання: ПРН7.</p> <p>Рекомендовані джерела: 1-11</p>	Самостійна робота		Функції управління фізичною підготовкою у військовій частині: керівництво, організація та проведення заходів
	Лекція 3		Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 2		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
			Відпрацювання рішення командира (начальника) на організацію фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині
<p>Тема 2. Розвиток загальних фізичних якостей військовослужбовців.</p> <p>Знати: основи методики розвитку загальних фізичних якостей військовослужбовців.</p> <p>Вміти: виконувати вправи, передбачені настановою з фізичної підготовки.</p> <p>Формування компетенцій: ЗК1,ЗК7.</p> <p>Результати навчання: ПРН 7,</p> <p>Рекомендовані джерела: 1-11</p>	Практичне заняття 1	15	Комплексний розвиток загальних фізичних якостей слухачів переважно засобами прискороного пересування та легкої атлетики
	Самостійна робота		Комплексний розвиток загальних фізичних якостей слухачів переважно засобами різних розділів фізичної підготовки
<p>Тема 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок військовослужбовців.</p> <p>Знати: основи методики формування військово-прикладних навичок військовослужбовців.</p> <p>Вміти: виконувати вправи, передбачені настановою з фізичної підготовки.</p> <p>Формування компетенцій: ЗК1,ЗК7.</p> <p>Результати навчання: ПРН 7,</p> <p>Рекомендовані джерела: 1-11</p>	Практичне заняття 2	15	Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки
	Самостійна робота		Комплексний розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів різних розділів фізичної підготовки

Тема 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців. <u>Знати:</u> основи методики розвитку спеціальних фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок військовослужбовців. <u>Вміти:</u> виконувати вправи, передбачені настановою з фізичної підготовки. <u>Формування компетенцій:</u> ЗК1,ЗК7. <u>Результати навчання:</u> ПРН 7,ПРН23. <u>Рекомендовані джерела:</u> 1-8.	Практичне заняття 3	15	Комплексний розвиток фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок слухачів різних розділів фізичної підготовки
	Практичне заняття 4		
	Самостійна робота		

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

- мультимедійний проектор;
- єдина смуга перешкод;
- стадіон;
- водно-спортивна база;
- тренажерний зал;
- зал оздоровчих технологій.

ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с.<https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopash-biy-2017.html>
2. 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.
3. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 томах / під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т.1 : Загальні основи теорії та методики фізичного виховання. 397 с.
4. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.<https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>
5. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11 лютого 2014 року № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
6. 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>
7. 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>
8. 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>

ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)

- Курс передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Освоєння дисципліни передбачає обов'язкове відвідування лекцій, семінарських і практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних та семінарських занять, а також фізичне самовдосконалення, відпрацювання визначених вправ.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

<ul style="list-style-type: none"> • Якщо слухач відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача. • За використання телефонів і комп'ютерних засобів без дозволу викладача, порушення дисципліни слухач видаляється з заняття, за заняття отримує 0 балів. 			
КРИТЕРІЙ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ			
Умовою допуску до підсумкового контролю є набрання слухачем 50 балів у сукупності за всіма темами дисципліни			
Форми контролю	Види навчальної роботи		Оцінювання
ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ	Робота на заняттях, у т.ч.:		
	• присутність на заняттях (при пропусках занять з поважних причин допускається відпрацювання пройденого матеріалу)		за кожне відвідування 0,5 бала
	• участь у експрес-опитуванні		за кожну правильну відповідь 0,25 бала
	• доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни (оцінка залежить від повноти розкриття теми, якості інформації, самостійності та креативності матеріалу, якості презентації і доповіді),		за кожну презентацію (реферат) максимум 3 бали
	• усне опитування, тестування		за кожну правильну відповідь 0,5 бала
	• участь у навчальній дискусії, обговоренні ситуаційного завдання		за кожну правильну відповідь 2 бали
	• участь у діловій грі		за кожну участь 1 бал
Додаткова оцінка	Участь у наукових конференціях, підготовка наукових публікацій, участь у Всеукраїнських та Міжнародних конкурсах наукових робіт за спеціальністю, створення кейсів тощо.		максимальна оцінка – 10 балів
ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ (екзамен)	Метою екзамену є контроль сформованості практичних навичок та загальних й фахових компетентностей, необхідних для виконання професійних обов'язків. Екзамен складається з трьох частин: теоретичної, методичної та практичної.		40 балів
ПІДСУМКОВА ОЦІНКА ЗА ДИСЦИПЛІНУ			
Бали	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка / запис в екзаменаційній відомості
90-100	Слухач демонструє повні й міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях. Вміє реалізувати теоретичні положення дисципліни, аналізувати та спів ставляти дані об'єктів діяльності фахівця на основі набутих з даної та суміжних дисциплін знань та умінь. Знає сучасні технології та методи з даної дисципліни. Під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань проявив вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включатись в дискусії, може відстоювати власну позицію в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Зменшення 100-бальної оцінки може бути пов'язане з недостатнім розкриттям питань, що стосується дисципліни, яка вивчається, але виходить за рамки об'єму матеріалу, передбаченого робочою програмою, або слухач проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.	Високий Повністю забезпечує вимоги до знань, умінь і навичок, що викладені в програмі навчальної дисципліни. Власні пропозиції слухача в оцінках і вирішенні практичних завдань підвищує його вміння використовувати знання, які він отримав під час вивчення інших дисциплін, а також знання, набуті під час самостійного поглибленого вивчення питань, що відносяться до дисципліни, яка вивчається.	Відмінно / А
80-89	Слухач демонструє гарні знання, добре володіє матеріалом, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних завдань, але допускає окремі неточності. Вміє самостійно виправляти допущені помилки, кількість яких є незначною. Знає сучасні технології та методи з даної дисципліни. За час навчання під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань та поясненні прийнятих	Достатній Забезпечує здобувачу вищої освіти самостійне вирішення основних практичних завдань в умовах, коли вихідні дані в них змінюються порівняно з прикладами, що розглянуті під	Дуже добре / В

	рішень, дає вичерпні пояснення.	час вивчення дисципліни.	
65-79	Здобувач вищої освіти в загальному добре володіє матеріалом, знає основні положення матеріалу, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їх основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати під час вирішення типових практичних завдань, однак допускає окремі неточності. Вміє пояснити основні положення виконаних завдань та давати правильні відповіді при зміні результату при заданій зміні вихідних параметрів. Помилки у відповідях/рішеннях/ розрахунках не є системними. Знає характеристики основних положень, що мають визначальне значення під час проведення практичних занять, виконанні індивідуальних / контрольних завдань та поясненні прийнятих рішень, в межах дисципліни, що вивчається.	Достатній Конкретний рівень, за вивченим матеріалом програми навчальної дисципліни. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають утруднення.	Добре / С
55-64	Слухач засвоїв основний теоретичний матеріал, передбачений програмою навчальної дисципліни, та розуміє постанову стандартних практичних завдань, має пропозиції щодо напрямку їх вирішень. Розуміє основні положення, що є визначальними в курсі, може вирішувати подібні завдання тим, що розглядалися з викладачем, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача.	Середній Забезпечує достатньо надійний рівень відтворення основних положень дисципліни	Задовільно / D
50-54	Здобувач вищої освіти має певні знання, передбачені в програмі навчальної дисципліни, володіє основними положеннями, що вивчаються на рівні як мінімально допустимий. З використанням основних теоретичних положень, слухач з труднощами пояснює правила вирішення практичних/розрахункових завдань дисципліни. Виконання практичних / індивідуальних / контрольних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Середній Є мінімально допустимим у всіх складових навчальної програми з дисципліни	Достатньо / E
35-49	Слухач може відтворити окремі фрагменти з курсу. Незважаючи на те, що програму навчальної дисципліни слухач виконав, працював він пасивно, його відповіді під час практичних робіт в більшості є невірними, необґрунтованими. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни у нього відсутні.	Низький Не забезпечує практичної реалізації завдань, що формуються під час вивчення дисципліни.	Незадовільно з можливістю повторного складання) / FX <i>В залікову книжку не представляється</i>
1-34	Здобувач вищої освіти повністю не виконав вимог програми навчальної дисципліни. Його знання на підсумкових етапах навчання є фрагментарними. Слухач не допущений до здачі диференційованого заліку.	Незадовільний Слухач не підготовлений до самостійного вирішення завдань, які окреслює мета та завдання дисципліни	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням / F <i>В залікову книжку не представляється</i>