

## СИЛАБУС

### З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА”

<b>Лектор курсу</b>		<b>ВЕРБИН Назарій Борисович</b> , кандидат педагогічних наук		<b>Контактна інформація лектора (e-mail), сторінка курсу на платформі ДН</b>	<b>e-mail:</b> <a href="mailto:nazariyv@ukr.net">nazariyv@ukr.net</a> ; <b>сторінка курсу на платформі ДН</b> <a href="https://adl.mil.gov.ua/course/view.php?id=1850">https://adl.mil.gov.ua/course/view.php?id=1850</a>		
<b>Галузь знань</b>		01 “Освіта/Педагогіка”		<b>Рівень вищої освіти</b>	другий (магістерський)		
<b>Спеціальність</b>		017 “Фізична культура і спорт”		<b>Семестр</b>	1-й, 3-й, підсумково-випускний збір		
<b>Освітня програма</b>		“Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”		<b>Тип дисципліни</b>	Вибіркова		
<b>Обсяг:</b>	Кредитів ECTS	Годин	За видами занять:				
			Лекцій	Семінарських та групових занять	Практичних занять	Підсумковий контроль	Самостійна підготовка
	7	210	8	40	46	8	108

### АНОТАЦІЯ КУРСУ

#### Взаємозв'язок у структурно-логічній схемі

Освітні компоненти, які передують вивченню	“Теорія і методика фізичного виховання”, “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”, “Інноваційні технології в фізичній культурі і спорті”
<b>Мета курсу:</b>	оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та вміннями з керівництва, організації та забезпечення процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців у військових частинах, органах військового управління та навчальних закладах.

#### 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 5. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів економічної діяльності). ЗК 8. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт. ЗК 9. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість.	ФК 5. Здатність застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб'єктах сфери фізичної культури і спорту. ФК 6. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту.

#### Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 2. Оцінювати ризики та враховувати різні види відповідальності при виборі альтернатив вирішення практичних завдань професійної діяльності. ПРН 5. Дискутувати з проблематики сфери фізичної культури і спорту, аргументувати власну точку зору з використанням сучасних наукових досягнень. ПРН 19. Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції, теорії та технології.
--

**ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ**

Тема, опис теми	Вид заняття	Оцінювання за тему	Форми і методи навчання/питання до самостійної роботи
<p><b>Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців.</b>  <b>Знати:</b> поняття “професійно-прикладна фізична підготовка”, основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців та особливості подолання перешкод військовослужбовцями різних вікових груп та категорій.  <b>Вміти:</b> застосовувати знання, вміння та навички під час практичного вирішення професійних завдань у різних суб’єктах сфери фізичної культури і спорту; розвивати та вдосконалювати фізичні якості шляхом подолання перешкод та метання гранат.  <b>Формування компетенцій:</b> ЗК 1, ЗК 5, ЗК 8, ЗК 9, ФК 5, ФК 6.  <b>Результати навчання:</b> ПРН 2, ПРН 5, ПРН 19.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-11</p>	Лекція 1	18	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 1		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Групове заняття 1		Виклад матеріалу з використанням інформативно-доказового й пояснювально-ілюстративного методів, навчальна дискусія, експрес-опитування слухачів
	Семинар 2		Усне опитування, доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Лекція 2		Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів.
<p><b>Тема 2. Теоретичні та практичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.</b>  <b>Знати:</b> сучасні вимоги до Бойової Арміїської Системи у Збройних Силах України, фізичне навантаження та щільність навчальних занять з Бойової Арміїської Системи, зміст та систему техніки одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та беззброєння противника від ударів.  <b>Вміти:</b> долати перешкоди без зброї і спорядження та зі зброєю і спорядженням, показати техніку одиночних та серії комбінованих ударів руками, ногами та беззброєння противника від ударів, організувати та реалізувати просвітницьку та освітню діяльність для різних груп населення у сфері фізичної культури і спорту.  <b>Формування компетенцій:</b> ЗК 1, ЗК 5, ЗК 8, ЗК 9, ФК 5, ФК 6.  <b>Результати навчання:</b> ПРН 2, ПРН 5, ПРН 19.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-11</p>	Лекція 3	24	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 3		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Практичне заняття 1		Показ акробатичних вправ фронтальним способом, подолання перешкод без зброї і спорядження та зі зброєю і спорядженням поточним способом
	Практичне заняття 2		Ознайомлення та розучування техніки виконання положення до бою без зброї та зі зброєю (автоматом) фронтальним та поточним способами.
	Групове заняття 2		Виклад матеріалу з використанням інформативно-доказового й пояснювально-ілюстративного методів, навчальна дискусія, експрес-опитування слухачів
Практичне заняття 3	Показ способів переповзання та пересування по вузькій опорі поточним способом. Тренування виконання спеціальних прийомів та дій на спеціальних комплексах груповим та поточним способами.		
<p><b>Тема 3. Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.</b>  <b>Знати:</b> способи застосування лиж під час ведення бойових дій, транспортування майна, евакуації пораненого під час здійснення рейдових дій, правила гри у гандбол та футбол.  <b>Вміти:</b> виконувати техніки самострахування під час падіння, пересуватись зі зброєю, долати канави та яри, ділянки з водою під снігом, покритих кригою; пересуватись в нападі та захисті під час гри у гандбол та футбол.</p>	Лекція 4	28	Лекція-візуалізація, експрес-опитування слухачів
	Семинар 4		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.
	Практичне заняття 4		Ознайомлення та розучування комплексу прийомів та вправ під час занять гірською підготовкою фронтальним та поточним способами
	Семинар 5		Доповідь з презентацією за тематикою самостійного вивчення дисципліни, дискусія за темою доповіді.

<p><b>Формування компетенцій:</b> ЗК 1, ЗК 5, ЗК 8, ЗК 9, ФК 5, ФК 6.  <b>Результати навчання:</b> ПРН 2, ПРН 5, ПРН 19.  <b>Рекомендовані джерела:</b> 1-11</p>	Практичне заняття 5		Ознайомлення та розучування техніки гри в гандбол груповим та індивідуальним способами
<p>Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців.  Тема 2. Теоретичні та практичні аспекти застосування професійно-прикладної фізичної підготовки у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.  Тема 3. Фізичне вдосконалення військовослужбовців засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.</p>	Практичне заняття 6		<p>Ознайомлення та розучування техніки гри в футбол груповим та індивідуальним способами</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загально-теоретичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців.</li> <li>2. Основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у процесі фізичного вдосконалення військовослужбовців.</li> <li>3. Професійно-прикладна фізична підготовка в основних формах фізичної підготовки.</li> <li>4. Особливості подолання перешкод військовослужбовцями різних вікових груп та категорій.</li> <li>5. Організація та проведення занять з військово-прикладного плавання.</li> <li>6. Тренування способам військово-прикладного плавання в обмундируванні.</li> <li>7. Історичні передумови розвитку Бойової Армієвської Системи (БАРС).</li> <li>8. Бойова Армієвська Система у тактико-спеціальній підготовці військовослужбовців.</li> <li>9. Рукопашний бій в системі бойової підготовки ЗСУ.</li> <li>10. Способи застосування лиж для транспортування майна, евакуації пораненого під час здійснення рейдових дій.</li> </ol>
<b>МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• мультимедійний проектор;</li> <li>• єдина смуга перешкод;</li> <li>• стадіон;</li> <li>• водно-спортивна база;</li> <li>• тренажерний зал;</li> <li>• зал оздоровчих технологій.</li> </ul>			
<b>ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Армієвський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с. <a href="https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopash-biy-2017.html">https://elib.nuou.org.ua/nasv-fond/armiysk-rukopash-biy-2017.html</a></li> <li>2. Вербин Н. Б. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2016. № 2 (34). С. 33–39. <a href="http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/170042">http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/170042</a></li> <li>3. Вербин Н. Б. Теоретичний аналіз професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх магістрів військового управління. Військова освіта : зб. наук. пр. Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2016. № 1 (33). С. 27–34. <a href="http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/179365/181727">http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/179365/181727</a></li> <li>4. 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.</li> </ol>			

5. 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.

6. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навч.-метод. посіб. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. 110 с. <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7765/1/Profesiino-prykladna%20fizychna%20pidhotovka.pdf>

7. Єфремова А. Я. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів залізничного профілю: навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 164 с. [http://metod.kart.edu.ua/uploads/books/fts\\_35.pdf](http://metod.kart.edu.ua/uploads/books/fts_35.pdf)

8. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Мухоматов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>

9. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11 лютого 2014 року № 35 “Про затвердження Тимчасової Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

10. 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>

11. 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>

12. 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, групових, семінарських і практичних занять, а також самостійну роботу.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних та групових занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- Якщо слухач відсутній з поважної причини, він презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації слухач повинен вказати джерело, використане в ході виконання завдання. У разі виявлення факту плагіату слухач отримує за завдання 0 балів.
- 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 30 балів у сукупності за всіма темами дисципліни

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання
<b>ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ</b>	<i>Робота на заняттях, у т.ч.:</i>	
	• присутність на заняттях (при пропусках занять з поважних причин допускається відпрацювання пройденого матеріалу)	за кожне відвідування 0,5 бала
	• участь у експрес-опитуванні	за кожен 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), підготовка реферату	за кожен презентацію (реферат) максимум 3 бали
	• усне опитування, тестування	за кожен правильну відповідь 0,5 бала
	• участь у навчальній дискусії, обговоренні ситуаційного завдання	за кожен правильну відповідь 2 бали
	• участь у діловій грі	за кожен участь 1 бал
<b>РУБІЖНИЙ</b>	Рубіжний контроль № 1 “Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичної підготовки військовослужбовців”	максимальна оцінка – 15 балів

<b>КОНТРОЛЬ</b>			
<b>Додаткова оцінка</b>	Участь у наукових конференціях, підготовка наукових публікацій, участь у Всеукраїнських та Міжнародних конкурсах наукових робіт за спеціальністю, створення кейсів тощо.		максимальна оцінка – 10 балів
<b>ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ (Залік)</b>	Метою диференційованого заліку є контроль сформованості практичних навичок та загальних й фахових компетентностей, необхідних для виконання професійних обов'язків. Диференційований залік проходить складається з трьох частин: теоретичної, методичної та практичної.		30 балів
<b>ПІДСУМКОВА ОЦІНКА ЗА ДИСЦИПЛІНУ</b>			
<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання</b>	<b>Рівень компетентності</b>	<b>Оцінка / запис в екзаменаційній відомості</b>
<b>90-100</b>	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 співставляти 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.	<b>Високий</b> 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
<b>80-89</b>	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 рішень, дає вичерпні пояснення.	<b>Достатній</b> Забезпечує здобувачу вищої освіти самостійне вирішення основних практичних завдань в умовах, коли вихідні дані в них змінюються порівняно з прикладами, що розглянуті під час вивчення дисципліни.	Дуже добре / В
<b>65-79</b>	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.	<b>Достатній</b> Конкретний рівень, за вивченим матеріалом програми навчальної дисципліни. Додаткові питання про можливість використання теоретичних положень для практичного використання викликають утруднення.	Добре / С
<b>55-64</b>	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.	<b>Середній</b> 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.	<p style="text-align: center;"><b>Середній</b></p> Є мінімально допустимим у всіх складових навчальної програми з дисципліни	Достатньо / Е
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.	<p style="text-align: center;"><b>Низький</b></p> 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.	<p style="text-align: center;"><b>Незадовільний</b></p> 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>