

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Військово-юридичний інститут

Кафедра загальновійськових дисциплін

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 08 «Право»

Спеціальність – 081 «Право»

Спеціалізація – «Право»

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова

Рік набору – 2020

Затверджено на засіданні
Вченої ради Університету
протокол № 9 від 30 червня 2020 р.
(зі змінами протокол
№ 164 від 30 серпня 2022 р.)



Ректор

Гетьман А.П.

Харків 2022

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 08 «Право» спеціальності 081 «Право» спеціалізації «Право» Військово-юридичного інституту. Харків: Нац. юрид. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2022. 32с.

Розробники:

1. А.І. Куртов, кандидат технічних наук, доцент, професор кафедри загальновійськових дисциплін;
2. С.М. Іващенко, старший викладач кафедри загальновійськових дисциплін.

Затверджено на засіданні кафедри
загальновійськових дисциплін
(протокол № 1 від 31 серпня 2020 р.)

Оновлена на засіданні кафедри
загальновійськових дисциплін
(протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.)

Оновлена на засіданні кафедри
загальновійськових дисциплін
(протокол № 1 від 11 серпня 2022 р.)

Начальник кафедри – Корольов Станіслав Сергійович, кандидат історичних наук, доцент

Зміст

1. Вступ.....	4
2. Опис навчальної дисципліни (навчальні одиниці).....	12
3. Зміст програми навчальної дисципліни.....	12
4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни.....	15
4.1. Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять.....	15
4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти.....	15
4.3. Освітні технології та методи навчання.....	16
4.4. Форми педагогічного контролю та системи оцінювання якості сформованих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни.....	16
4.5. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни.....	22
Додаток 1. Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни.....	26
Додаток 2. Карта результатів навчання здобувача вищої освіти, сформульованих у термінах компетентностей.....	29
Додаток 3. Матриця зв'язків модулів навчальної дисципліни, результатів навчання та предметних компетентностей в програмі навчальної дисципліни.....	32

1. Вступ

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета викладання навчальної дисципліни – полягає у забезпеченні фізичної готовності курсантів (студентів) до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, надати курсантам (студентам) знання теорії фізичної підготовки, організаторсько-методичних вмінь з управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил та забезпечити практичну (фізичну) готовність курсантів (студентів) до військово-професійної діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання та виховання з урахуванням досвіду сучасних військових конфліктів, проведення АТО та ООС.

Завдання:

- формування та вдосконалення фізичної готовності курсантів (студентів), до службової діяльності, підвищення бойової готовності шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;
- формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;
- формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь;
- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;
- сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки курсантів (студентів), поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців;
- формування і вдосконалення спеціальних знань загальної та спеціальної фізичної підготовки, організаційних та командно-методичних навичок і вмінь управління підрозділами при проведенні всіх форм фізичної підготовки та виконанні завдань за призначенням;

- розвиток і постійне вдосконалення загальних (витривалості, сили, спритності та швидкості) та спеціальних фізичних якостей, спрямованих на протидію впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності;
- формування і вдосконалення військово-прикладних (спеціальних) рухових вмінь і навичок, рукопашного бою, подолання перешкод тощо;
- зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності;
- виховання військовослужбовців та згуртування військових колективів;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.

1.2. Статус навчальної дисципліни у структурі освітньо-професійної програми: обов'язкова.

1.3. Пререквізити: для вивчення навчальної дисципліни курсант (студент) повинен мати знання з загальноосвітніх навчальних дисциплін «Основи здоров'я», «Біологія», «Фізична культура», «Захист Вітчизни».

1.4. Кореквізити: при вивченні навчальної дисципліни курсант (студент) повинен вивчати супутні навчальні дисципліни «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стройова підготовка)», «Стрілецька зброя та вогнева підготовка», «Бойова система виживання воїнів (у тому числі тактична медицина)», «Загальна тактика», «Тактика (у тому числі тактика дій військ НАТО)», «Інженерна підготовка», «Військова педагогіка та психологія (у тому числі лідерство)», «Морально-психологічне забезпечення підготовки та застосування Збройних Сил України», «Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів (у тому числі екологія)», «Безпека військової діяльності (безпека життєдіяльності, основи охорони праці)», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів».

1.5. Постреквізити: основні положення навчальної дисципліни мають застосовуватися при проходженні навчальної практики (за фахом), а також при вивченні дисциплін на другому (магістерському) рівні вищої освіти.

1.6. Перелік предметних компетентностей здобувача вищої освіти:

ПК-1. Здатність використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

ПК-2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

ПК-3. Здатність планувати та реалізовувати завдання в сфері фізичної підготовки.

ПК-4. Здатність аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі.

ПК-5. Здатність використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних силах України та арміях провідних країн НАТО.

ПК-6. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

ПК-7. Здатність використовувати знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

ПК-8. Здатність використовувати знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

ПК-9. Здатність забезпечити необхідний рівень розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, та їх вдосконалення.

ПК-10. Здатність забезпечити дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки, профілактики травматизму під час занять фізичними вправами та спортом.

ПК-11. Здатність використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.

ПК-12. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

ПК-13. Здатність створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.

ПК-14. Здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.

ПК-15. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.

ПК-16. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ПК-17. Здатність готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.

ПК-18. Здатність регулювати процес фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки.

ПК-19. Здатність координувати процес управління фізичним вдосконаленням та організацією фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

ПК-20. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

ПК-21. Здатність формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом.

ПК-22. Здатність формувати ціннісну орієнтацію щодо збереження фізичного та психічного здоров'я оточуючих, подальшого засвоєння нових знань та умінь з питань ведення здорового способу життя, особистої фізичної підготовки.

ПК-23. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців

потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя.

ПК-24. Здатність сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально- та особистісно значущих якостей.

ПК-25. Здатність створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.

Експлікація загальних і спеціальних компетентностей визначається в карті предметних компетентностей (Додаток 1)

1.7. Перелік результатів навчання здобувача вищої освіти:

РН НД 1.1. Використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

РН НД 1.2. Демонструвати уміння використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.

РН НД 1.3. Планувати та реалізовувати завдання в сфері фізичної підготовки.

РН НД 1.4. Демонструвати уміння аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі.

РН НД 1.5. Використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних силах України та армій провідних країн НАТО.

РН НД 1.6. Орієнтуватися у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

РН НД 1.7. Використовувати знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

РН НД 1.8. Використовувати знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

РН НД 2.1. Забезпечувати необхідний рівень розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, та їх вдосконалення.

РН НД 2.2. Забезпечувати дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки, профілактики травматизму під час занять фізичними вправами та спортом

РН НД 2.3. Використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.

РН НД 2.4. Здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.

РН НД 2.5. Створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.

РН НД 2.6. Формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.

РН НД 2.7. Розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.

РН НД 2.8. Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

РН НД 2.9. Готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.

РН НД 2.10. Регулювати процес фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки.

РН НД 2.11. Координувати процес управління фізичним вдосконаленням та організацією фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.

РН НД 2.12. Визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.

РН НД 2.13. Формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом

РН НД 2.14. Формувати ціннісну орієнтацію щодо збереження фізичного та психічного здоров'я оточуючих, подальшого засвоєння нових знань та умінь з питань ведення здорового способу життя, особистої фізичної підготовки.

РН НД 2.15. Використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя.

РН НД 2.16. Сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально- та особистісно значущих якостей.

РН НД 2.17. Створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.

Експлікація результатів освоєння навчальної дисципліни і результатів навчання за спеціальністю і спеціалізацією визначається в карті результатів навчання, сформульованих у термінах компетентностей (Додаток 2)

1.8. Модулі програми навчальної дисципліни:

Модуль 1. Теорія та методика фізичної підготовки

Модуль 2. Практика фізичної підготовки

Програма навчальної дисципліни – сукупність модулів, їх певна послідовність, що сприяє оволодінню певними компетентностями, необхідними для досягнення конкретних результатів навчання. Кожен модуль має певну логічну завершеність стосовно необхідних результатів освоєння освітньо-професійної програми в цілому. У межах модуля теми не визначаються.

Модульний принцип побудови програми навчальної дисципліни забезпечує гнучкість змісту навчальної дисципліни, що відбивається в можливості його диференціації і інтеграції. Безперервність змістовного і логічного переходу між модулями програми навчальної дисципліни, а також збільшення нового знання стають можливими завдяки застосуванню принципу «дидактичної спіралі».

Кількість навчальних одиниць (дидактичний обсяг) змісту навчальної дисципліни має відповідати структурі навчальної дисципліни та реальному навчальному часу курсантів (студентів).

Дидактичний обсяг навчальної дисципліни визначає розробник експертним способом з орієнтацією на предметну сферу навчальної дисципліни, а також на компетентності та результати навчання.

Кількісно-якісні показники реалізації програми навчальної дисципліни в межах дидактичної структури визначаються у таксономії навчальної дисципліни.

Експлікація модулів компетентнісно-орієнтованої програми навчальної дисципліни визначається у матриці зв'язків між модулями навчальної дисципліни, результатами навчання та предметними компетентностями (Додаток 3).

2. Опис навчальної дисципліни (навчальні одиниці)

Курс	Рівень освіти, галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Дидактична структура та кількість годин
Кількість кредитів ЄКТС: 8 Кількість модулів*: 2 Загальна кількість годин: 240 год. Тижневих годин: 2	Галузь знань – 08 «Право» Спеціальність – 081 «Право» Рівень освіти – перший (бакалаврський) Спеціалізація – «Право»	Модуль 1 Лекції: - Практичні заняття: 40 год. Самостійна робота: - Модуль 2 Лекції: - Практичні заняття: 200 год. Самостійна робота: - Види контролю: поточний контроль; семестровий залік; підсумковий контроль знань (іспит)

3. Зміст програми навчальної дисципліни

Модуль 1. Теорія та методика фізичної підготовки

Теоретична підготовка. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях закордонних держав. Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців. Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи. Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання, командні та організаційно-методичні навички і вміння управління підрозділами. Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців. Засоби і методи розвитку та вдосконалення сили і швидкості військовослужбовців. Спритність та витривалість військовослужбовців. Засоби і методи їх розвитку та вдосконалення. Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям.

* рекомендується: не більше 2-3 модулів для навчальних дисципліни, які вивчаються один семестр; не більше 4-6 модулів для навчальних дисциплін, які вивчаються два семестри.

Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців. Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження. Характеристика форм фізичної підготовки військовослужбовців. Навчальні заняття з фізичної підготовки - основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст. Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців. Спортивно-масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців. Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація - основа спортивно-масової роботи військовослужбовців. Самостійна робота (самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування) - форма фізичної підготовки військовослужбовців. Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки службових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки. Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Перевірка, оцінка та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Методична підготовка. Складання планів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром взводу. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення методичних завдань, зміст яких складають окремі частини та форми фізичної підготовки в цілому командиром взводу. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення

завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром роти. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки командиром роти. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики заходів з фізичної підготовки і спорту у батальйоні. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки у батальйоні.

Модуль 2. Практика фізичної підготовки

Загальна фізична підготовка. Методична практика з організації занять в ролі командира підрозділу (військово-спеціальна гра). Тренування загальнорозвиваючих вправ. Тренування вправ на переважний розвиток швидкості. Тренування вправ на переважний розвиток сили на перекладені та брусах, вправ з власною вагою. Тренування вправ з гириями. Тренування вправ на переважний розвиток витривалості. Комплексне тренування.

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка. Методична практика з організації тренування військово-прикладних фізичних вправ. Тренування вправ з подолання перешкод, марш-кидки на 5км, 10км, човниковий біг 6x100м, метання гранати Ф-1. Впровадження досвіду сучасних військових конфліктів, АТО та ООС: способи подолання перешкод у спорядженні зі зброєю. Комплексне тренування з урахуванням системи БАрС.

Гімнастика. Комбінована силова вправа на перекладині, вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопорних стрибках, акробатичні і комплексні вправи на тренажерах і багатопротітних снарядах, вправи в рівновазі, лазанні, стрибки зі скакалкою, рухливі ігри та естафети. Впровадження досвіду сучасних військових конфліктів, АТО та ООС: комплексне тренування з урахуванням системи БАрС.

Рукопашна підготовка. Підготовчі прийоми та прийоми самостраховки. Прийоми бою без зброї. Прийоми бою зі зброєю. Удари рукою і ногою, захист від ударів. Звільнення від захватів, обеззброєння противника. Больові прийоми, кидки. Впровадження досвіду сучасних військових конфліктів, АТО та ООС: тренування вправи Прийоми бою з автоматом. Комплексне тренування.

Прискорене пересування та легка атлетика. Вправи на переважний розвиток швидкості, біг на 100м, 200м, 400м, човниковий біг на різні дистанції. Вправи на переважний розвиток витривалості, біг на 1км, 2км, 3км (лижні гонки на різні дистанції). Впровадження досвіду сучасних військових конфліктів, АТО та ООС: способи пересування в зоні вогневого контакту. Комплексне тренування.

Плавання. Плавання на 100 м вільним стилем (способом "брас"). Плавання в обмундируванні зі зброєю.

4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

4.1. Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять:

Форми організації освітнього процесу: навчальні заняття, практична підготовка, контрольні заходи.

Види навчальних занять: практичне заняття, консультація.

4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти.

Самостійна робота спрямована на залучення курсантів (студентів) до активних занять військово-прикладними, масовими та іншими видами спорту, підвищення спортивної майстерності та фізичної підготовленості, організацію змістовного дозвілля, пропаганду здорового способу життя.

Порядок організації та проведення самостійної роботи визначається щорічним наказом начальником Військово-юридичного інституту та відображається в розпорядку дня.

4.3. Освітні технології та методи навчання.

Застосовуються такі методи навчання: логічний, проблемний, пояснювально-демонстраційний, рольові ігри, самостійна робота з нормативно-правовими актами, навчальними посібниками, інформаційними та Інтернет-ресурсами.

4.4. Форми педагогічного контролю та система оцінювання якості сформованих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни.

Перевірка та оцінка фізичної підготовки проводиться з метою визначення рівня фізичної готовності (підготовленості) курсантів (студентів).

Перевірка рівня фізичної підготовленості, теоретичних знань з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, організаційно-методичних навичок та вмінь з організації і проведення фізичної підготовки курсантів (студентів) проводиться згідно з Інструкцією з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України», затвердженої наказом Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р.

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» передбачає проведення поточного та підсумкового контролю.

Перевірки фізичної підготовки проводяться за планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками).

Обов'язковою умовою перевірок фізичної підготовки курсантів (студентів) є їхнє медичне забезпечення.

Перевірка та оцінка військовослужбовців з фізичної підготовки проводиться з урахуванням їх належності до відповідної категорії, вікової групи та статі.

Залежно від виду перевірки з фізичної підготовки та її завдань, курсанти (студенти) перевіряються з виконання вправ, які характеризують основні

фізичні та спеціальні якості, військово-прикладні рухові навички та уміння, а керівники занять - з методичної підготовки.

Поточний контроль якості засвоєння програмного матеріалу навчальної дисципліни проводиться на практичних заняттях з метою визначення ступеня засвоєння програми навчання та коригування навчального процесу, курсанти (студенти) послідовно перевіряються за всіма вправами фізичної підготовки з урахуванням проходження програми навчання.

Формою семестрового контролю знань курсантів (студентів) з дисципліни є диференційний залік. Курсант (студент) допускається до заліку у разі отримання позитивних оцінок за результатами поточного контролю за семестр.

Формою підсумкового контролю знань курсантів (студентів) з дисципліни є іспит. Курсант (студент) допускається до екзамену у разі отримання заліків за результатами семестрового контролю за попередні семестри.

До програми заліків з фізичної підготовки для курсантів (студентів) включається не менше трьох – чотирьох вправ, у тому числі вправи на силу та витривалість, інші – за рішенням засідання кафедри відповідно до проходження програми навчання.

До програми екзамену з фізичної підготовки для курсантів (студентів) включаються п'ять вправ, що характеризують основні фізичні якості та військово-прикладні навички, в тому числі вправи на силу та витривалість, інші, за рішенням засідання кафедри з переліку вправ рукопашної підготовки або військово-прикладних (спеціальних) вправ з програми навчання.

Оцінювання виконання фізичних вправ курсантів (студентів) проводиться за сумою балів, які нараховуються з урахуванням статі відповідно до таблиці з наказу Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Оцінка фізичної підготовленості визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку відповідно до таблиці з наказу Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Курсант (студент), що не виконав одну з призначених вправ або усунувся від перевірки без поважної причини, з фізичної підготовленості оцінюється «незадовільно».

Курсанти (студенти), які не оволоділи фізичними вправами програми під час навчальних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, допускаються до екзаменів і заліків після їх засвоєння.

За неможливості виконати вправу з будь-яких причин, що підтверджується відповідними документами (актами), курсанту (студенту) надається можливість вибору вправи для заміни, що визначає ту саму спрямованість з визначеного переліку вправ згідно з наказом Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Загальна оцінка за диференційний залік, екзамен з фізичної підготовки визначається з урахуванням його теоретичної та методичної підготовленості.

Оцінка загальної фізичної підготовки курсантів (студентів) складається із суми балів за виконання всіх призначених для перевірки вправ і визначається відповідно до Таблиці нормативів оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців згідно з наказом Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України».

Методична підготовка курсантів (студентів) перевіряється та оцінюється за якістю виконання ними методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки. Крім того перевіряються і оцінюються знання теоретичних основ фізичної підготовки.

Перевірка методичної підготовки курсантів (студентів) проводиться в день виконання ними практичних нормативів з фізичної підготовки.

Курсанти (студенти) оволодівають обсягом фізичних вправ, військово-прикладних навичок і вмінь, передбачених програмою з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Вони оволодівають встановленим програмою обсягом теоретичних знань з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, організаційно-методичних навичок та вмінь з організації і проведення фізичної підготовки:

на першому курсі - для командира відділення;

на другому курсі - для командира взводу;

на третьому курсі - для командира роти;

на четвертому і старших курсах - для командира батальйону.

Для проведення заліків та екзаменів кафедрою загальновійськових дисциплін складаються екзаменаційні білети. Зміст питань для перевірки рівня теоретичних знань та виконання завдань для перевірки рівня організаційно-методичних навичок і вмінь визначається згідно з навчальною програмою.

Перевірка рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок і вмінь курсантів (студентів) проводиться упродовж одного дня до виконання практичних нормативів з фізичної підготовки. Якість виконання організаційно-методичного завдання, що включає практичні дії з організації та/або проведення фізичної підготовки, оцінюється:

"відмінно" - якщо завдання виконано правильно та впевнено;

"добре" - якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

"задовільно" - якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено та з незначними помилками;

"незадовільно" - якщо завдання не виконано або виконано невпевнено та з грубими помилками.

Під час оцінювання виконання організаційно-методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховуються зовнішній вигляд, стройова виправка та уміння:

- назвати, чітко показати та пояснити вправу;
- вибрати раціональну методику навчання та керувати тими, хто навчається;
- попереджати та виправляти помилки, здійснювати страховку та надавати допомогу тим, хто навчається;
- визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати їхнє фізичне навантаження.

За рішенням особи, яка здійснює перевірку, завдання виконується повністю або частково.

Під час перевірки теоретичних знань кожний військовослужбовець відповідає на одне питання. Перевірка проводиться методом усного або письмового опитування. Дозволяється задавати опитуваним додаткові питання за визначеною тематикою. Рівень теоретичних знань оцінюється:

"відмінно" - якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна;

"добре" - якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за змістом помилками;

"задовільно" - якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками;

"незадовільно" - якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання та виконання методичного завдання, і визначається:

"відмінно" - якщо отримано обидві оцінки "відмінно";

"добре" - якщо отримано одну оцінку "відмінно", а другу "добре" або "задовільно"; або обидві оцінки "добре";

"задовільно" - якщо отримано одну оцінку "добре" а другу "задовільно"; або обидві оцінки "задовільно";

"незадовільно" - якщо не виконані умови на оцінку "задовільно".

Результати успішного засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» передбачають їх диференціацію на: відмінний (відповідає підсумковій оцінці А за шкалою ECTS), типовий (відповідає оцінкам С і В) і пороговий (відповідає оцінкам Е і D) рівні за вимогами до сформованих компетентностей.

Досягнення відмінного рівня сформованості предметних компетентностей означає відмінне оволодіння знаннями, уміннями і практичними навичками. Наявна системність знань курсанта (студента). Курсант (студент) може вільно застосовувати отримані знання і демонструвати набуті уміння та практичні навички у складних та нетипових ситуаціях.

Досягнення типового рівня сформованості предметних компетентностей означає дуже добре або добре оволодіння знаннями, уміннями та практичними навичками. Курсант (студент) може застосувати отримані знання і демонструвати набуті уміння та практичні навички як у простих, так і в складних ситуаціях. Наявний зв'язок між окремими знаннями у курсанта (студента), проте відчувається недостатність умінь і практичних навичок із системного оцінювання відповідної інформації.

Досягнення порогового рівня сформованості предметних компетентностей означає задовільне або достатнє оволодіння знаннями, уміннями та практичними навичками. Для порогового рівня характерна фрагментарність знань. У простих, типових, стандартних ситуаціях курсант (студент) може застосувати отримані знання і демонструвати набуті уміння та практичні навички, але він не здатний цього зробити при підвищенні рівня складності ситуації.

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» виставляється відповідно до такої шкали:

Оцінка ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою	Сума балів за всі види навчальної діяльності
A	Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	5	90 - 100
B	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	4	80 - 89
C	Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок		75 - 79
D	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3	70 - 74
E	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії		60 - 69
FX	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати	2	35 - 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов'язковий повторний курс		1 - 34

4.5. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни

Нормативно-правові акти:

Закон України «Про освіту». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

ЗакоУкраїн«Про вищу освіту» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

Наказ Міністерства оборони України №4 від 09.01.2020р. «Про затвердження Положення про особливості організації освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0250-20>

Наказ Міністра оборони України № 225 від 05.08.2021р. «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21>

Наказ Міністерства оборони України №175 від 05.07.2022р. «Про організацію підготовки офіцерського складу у вищих військових навчальних

зкладах, закладах передвищої військової освіти Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти».

<https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0175322-22>

Література

Фізичне виховання військових юристів /Навч. Посібник/ С.М. Мельник, К.М. Радченко, А.І. Куртов, Ф.В. Яременко – Харків: ВЮФ НЮУ, 2018. – 130 с.

Фізичне виховання у військових підрозділах: Навчальний посібник/ П.П. Ткачук, Г.П. Грибан, С.В. Романчук та ін. – Львів: АСВ, 2015. – 540 с.

Супутнє фізичне тренування – основа польового вишколу курсантів /Навч. посібник/ І.Л. Шлямар, С.В. Романчук, В.А. Семак [та інш.] – Львів: НАСВ, 2015. – 150 с.

Профілактика спортивного травматизму у вищому військовому навчальному закладі /Навч. посібник / В.А. Семак, С.В. Романчук, О.М. Лойко, Є.А. Іщенко, В.І. Гульоватий. – Львів: АСВ, 2014. – 146 с.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ: /Навч. посібник/ С.В. Романчук, Є.Д. Анохін, О.М. Лойко. – Львів: АСВ, 2013. – 267 с.

Базові положення та основні елементи підготовки за Бойовою армійською системою (БАРС). Частина 1. / під загальною редакцією Овчарука І.С. – Одеса: Військова академія, 2016. – Ч.1. – 250 с.

Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях/ М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 2009. – 400 с.

Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник/ під заг. ред. генерал-полковника Кириченка С.О. – К: УФП ЗСУ, 2006. – 283 с.

Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: Навчальний посібник/ Ю.А. Бородін, М.Ф. Пічугін, В.М. Романчук та ін. – Житомир; ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.

Енциклопедія олімпійського спорту України / За ред. В.М. Платонова. – Київ: Олімпійська література, 2005. – 463 с.

Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: [підручник в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – Київ: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.

Єрємін С.А. Самостійне фізичне тренування курсантів військових навчальних закладів: Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2005. – 101с.

Сидорченко К.М. Теорія і методика фізичного виховання: [навч.-метод. посібник] / Сидорченко К. М. – 2-ге вид., переробл. та доповн – Одеса: Військова академія, 2012. – 230 с.

Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт: курс лекцій / В.М. Кирпенко, М.В. Яровий, М.В. Корчагін та ін. – Х.: ХУПС, 2014. – 220 с.

Анохін Є.Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО: Навчальний посібник, Львів: ЛВІ, 2005, – 115 с.

Рукопашна підготовка: навч.-метод. посіб. / В.М. Кирпенко, А.В. Безверхий, М.В. Корчагін та ін. – Х.: ХНУПС, 2017. – 84 с.

Самостійне фізичне тренування курсантів вищих військових навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / В.М. Кирпенко, М.В. Яровий, М.В. Корчагін та ін. – Х.: ХНУПС, 2016. – 88 с.

Стаття. Куртов А.І., С.М. Іващенко. Наукове обґрунтування оцінювання рівня фізичної готовності військових юристів під час повсякденної діяльності та під час контрольних заходів. [INDEX COPERNICUS](#). RECENT ADVANCES IN SCIENTIFIC WORLD. SCIENTIFIK COLLECTION «INTERCONF». Міжнародний збірник наукових праць. III.

"SCIENTIFIC TRENDS AND TRENDS IN THE CONTEXT OF GLOBALIZATION". Умео, Швеція. 2022. – Вип. 121 (385). – 20.08.22.

Інтернет-ресурс:

Електронний курс на порталі навчальних електронних інформаційних комплексів «НЕІК» «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»: <https://neik/nlu/edu/ua/moodle/course/view.php>.

Електронний курс на порталі «Автоматизована система управління навчальним закладом» *питання, методичні рекомендації, програма навчальної дисципліни тощо* з навчальної дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» <https://acsnew.nlu.edu.ua>.

Електронний курс в системі Google Class з навчальної дисциплін «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» код курсу stdxi5e. <https://classroom.google.com>.

Додаток 1

Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни

Шифр та назва компетентностей за спеціальністю і/або спеціалізацією	Шифр та назва компетентностей з навчальної дисципліни
ЗК – загальні (універсальні) компетентності. (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)	ПК – предметні компетентності з навчальної дисципліни
ЗК2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	ПК-1. Здатність використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки. ПК-5. Здатність використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних силах України та армій провідних країн НАТО. ПК-6. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. ПК-7. Здатність використовувати знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості. ПК-8. Здатність використовувати знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	ПК-3. Здатність планувати та реалізовувати завдання в сфері фізичної підготовки. ПК-22. Здатність формувати ціннісну орієнтацію щодо збереження фізичного та психічного здоров'я оточуючих, подальшого засвоєння нових знань та умінь з питань ведення здорового способу життя, особистої фізичної підготовки.
ЗК8. Здатність бути критичним і самокритичним.	ПК-2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.
ЗК13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	ПК-20. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості. ПК-13. Здатність створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.

<p>ЗК1.5. Здатність працювати в міжкультурних середовищах (крос-культурна компетентність).</p>	<p>ПК-9. Здатність забезпечити необхідний рівень розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, та їх вдосконалення.</p> <p>ПК-10. Здатність забезпечити дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки, профілактики травматизму під час занять фізичними вправами та спортом.</p> <p>ПК-11. Здатність використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.</p> <p>ПК-12. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</p> <p>ПК-16. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ПК-17. Здатність готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.</p>
<p>СК – спеціальні компетентності (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)</p>	
<p>СК3. Цінування та повага до гідності людини як найвищої соціальної цінності, розуміння її правової природи.</p>	<p>ПК-21. Здатність формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом.</p> <p>ПК-23. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя.</p>
<p>СК1.6. Знання і розуміння основ забезпечення національної безпеки України, структури, завдань та повноважень суб'єктів сектору безпеки та оборони України, організаційних основ їх діяльності.</p>	<p>ПК-4. Здатність аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі.</p> <p>ПК-25. Здатність створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.</p>
<p>СК1.8. Здатність правомірно застосовувати фізичну силу, спеціальні засоби та зброю, засоби зв'язку та заходи власної безпеки, переносити різнопланові фізичні навантаження, обслуговування та експлуатацію озброєння й техніки.</p>	<p>ПК-15. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.</p>
<p>СК1.9. Уміння визначати власну тактику та стратегію, керувати підлеглими в ході повсякденної службової діяльності, під час мобілізації, у воєнний час та в бойовій</p>	<p>ПК-24. Здатність сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально-та особистісно значущих якостей.</p>

обстановці.	
СК1.10. Здатність застосовувати знання щодо процедур і стандартів НАТО.	<p>ПК-14. Здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.</p> <p>ПК-18. Здатність регулювати процес фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки.</p> <p>ПК-19. Здатність координувати процес управління фізичним вдосконаленням та організацією фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.</p>

Додаток 2

Карта результатів навчання здобувана вищої освіти, сформульованих у термінах компетентностей

Шифр та назва РН за спеціальністю і / або спеціалізацією	Модуль НД	Шифр та назва РН з навчальної дисципліни
ПРН - результати навчання за спеціальністю /спеціалізацією (обрати результати навчання згідно зі змістом навчальної дисципліни)		Результати навчання з навчальної дисципліни
РН 9. Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.	№1	РН НД1.1. Використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки. РН НД1.2. Демонструвати уміння використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості. РН НД1.3. Планувати та реалізовувати завдання в сфері фізичної підготовки. РН НД1.4. Демонструвати уміння аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі. РН НД1.5. Використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних силах України та армій провідних країн НАТО. РН НД1.6. Орієнтуватися у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності. РН НД1.7. Використовувати знання про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.
РН 17. Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.	№1	РН НД1.8. Використовувати знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
ПРН 1.5. Застосовувати набуті знання у стандартних і нестандартних професійних ситуаціях методами відтворення та реконструкції.	№2	РН НД2.1. Забезпечувати необхідний рівень розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок, та їх вдосконалення. РН НД2.2. Забезпечувати дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки, профілактики

		<p>травматизму під час занять фізичними вправами та спортом</p> <p>РН НД2.3. Використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.</p> <p>РН НД2.4. Здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</p> <p>РН НД2.5. Створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.</p>
<p>ПРН 1.8. Демонструвати навички бойової підготовки, правомірного застосування фізичної сили, спеціальних засобів, зброї та техніки, засобів зв'язку, заходів власної безпеки, виконання фізичних вправ відповідно до встановлених нормативів.</p>	<p>№2</p>	<p>РН НД2.6. Формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.</p> <p>РН НД2.7. Розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.</p>
<p>ПРН1.10.Здатність вдосконалювати в особового складу професійні знання, навички та вміння, включаючи процедури і стандарти НАТО, спонукати підлеглих до самовдосконалення, формування світоглядних і ціннісних основ.</p>	<p>№2</p>	<p>РН НД2.8. Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>РН НД2.9. Готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.</p> <p>РН НД2.10. Регулювати процес фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки.</p> <p>РН НД2.11. Координувати процес управління фізичним вдосконаленням та організацією фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.</p> <p>РН НД2.12. Визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>РН НД2.13. Формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом</p> <p>РН НД2.14. Формувати ціннісну орієнтацію щодо збереження фізичного та психічного здоров'я оточуючих, подальшого засвоєння нових знань та</p>

	<p>умінь з питань ведення здорового способу життя, особистої фізичної підготовки.</p> <p>РН НД2.15. Використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури, звички до здорового способу життя.</p> <p>РН НД2.16. Сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально- та особистісно значущих якостей.</p> <p>РН НД2.17. Створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.</p>
--	--

