

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Військово-юридичний інститут

Кафедра загальновійськових дисциплін

П Р О Г Р А М А

навчальної дисципліни

«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 26 «Цивільна безпека»

Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність»

Спеціалізація – «Правоохоронна діяльність»

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова

Затверджено на засіданні
Вченої ради,
протокол № 13 від 7 липня 2022 р.

Ректор

Анатолій Гетьман



Харків – 2022

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» спеціалізації «Правоохоронна діяльність». Харків: Нац. юрид. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2022. 40 с.

Розробники:

Куртов Анатолій Ігорович, кандидат технічних наук, доцент,
професор кафедри загальновійськових дисциплін;
Іващенко Сергій Миколайович, старший викладач
кафедри загальновійськових дисциплін

Затверджено на засіданні кафедри загальновійськових дисциплін
(протокол № 12 від 24 червня 2022 р.)

Оновлену редакцію (зі змінами та доповненнями)
затверджено на засіданні кафедри загальновійськових дисциплін
(протокол № 11 від 13 червня 2023 р.)

Оновлену редакцію (зі змінами та доповненнями)
затверджено на засіданні кафедри загальновійськових дисциплін
(протокол № 11 від 11 червня 2024 р.)

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

Зміст

1. Вступ	4
2. Опис навчальної дисципліни (навчальні одиниці)	13
3. Зміст програми навчальної дисципліни	14
4. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни	17
4.1. Форми організації освітнього процесу та види навчальних занять	17
4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти	17
4.3. Освітні технології та методи навчання	17
4.4. Форми педагогічного контролю та система оцінювання якості сформованих компетентностей за результатами засвоєння навчальної дисципліни	18
4.5. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни	23
Додаток 1. Карта предметних компетентностей з навчальної дисципліни	27
Додаток 2. Карта результатів навчання здобувача вищої освіти, сформульованих у термінах компетентностей	35
Додаток 3. Матриця зв'язків модулів навчальної дисципліни, результатів навчання та предметних компетентностей у програмі навчальної дисципліни	39

1. Вступ

1.1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Мета навчальної дисципліни – полягає у забезпеченні фізичної (практичної) готовності здобувачів вищої освіти до бойової та військово-професійної діяльності, виконання службових завдань за призначенням; формуванні знань щодо теорії фізичної підготовки, організаторсько-методичних вмінь з управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців Збройних Сил України; сприянні вирішенню інших завдань навчання та виховання з урахуванням досвіду сучасних військових конфліктів, проведення АТО та ООС, російської агресії проти України.

Завдання:

- формування та вдосконалення фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння військово-прикладними руховими навичками та вміннями, їх вдосконалення;
- 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 здобувачів вищої освіти, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців;
- формування і вдосконалення системи знань щодо 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, 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: - .

1.4. Кореквізити: «Історія війн та воєнного мистецтва (у тому числі воєнна історія України)», «Радіаційний, хімічний, біологічний захист підрозділів (у тому числі екологія)», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів», «Інженерна підготовка», «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стройова підготовка)», «Основи військового законодавства та міжнародне гуманітарне право», «Основи військового лідерства», «Загальна тактика», «Організація військового зв'язку», «Основи військового управління (у тому числі Troop Leading Process)», «Бойова система виживання воїнів (у тому числі тактична медицина)».

1.5. Постреквізити: - .

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 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 та 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.

ПК 26. Уміння аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту; критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПК 27. Уміння приймати ефективні рішення щодо проблем у сфері фізичної культури та спорту; генерувати та порівнювати альтернативи; оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПК 28. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно та письмово.

ПК 29. Здатність зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема, до осіб, які навчаються.

ПК 30. Уміння відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПК 31. Здатність застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури і спорту.

ПК 32. Вміння організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПК 33. Уміння розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури та спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.

ПК 34. Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та роботи (служби).

ПК 35. Уміння розробляти систему фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять для різних категорій населення, застосовуючи сучасні методики фізичного виховання, інноваційні технології, види оздоровчого фітнесу та національні традиції ігрової культури.

ПК 36. Уміння використовувати засоби, методи і принципи адаптивного фізичного виховання для різних категорій населення та в умовах інклюзивної освіти.

ПК 37. Здатність планувати фізичне навантаження для різних категорій населення у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.

ПК 38. Уміння здійснювати контроль ефективності процесу фізичного виховання та навчально-тренувального процесу різних груп населення.

ПК 39. Вміння описати компоненти успішного працевлаштування у сфері фізичної культури і спорту, формування іміджу конкурентоспроможного професіонала у цій сфері.

ПК 40. Здатність до формування образу успішного військовослужбовця для різних Сил оборони у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.

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 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 арміях 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 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 та 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.

РН НД 2.18. Приймати доцільні, обгрунтовані рішення на бій (дії).

РН НД 2.19. Якісно організовувати взаємодію, управління та виконання заходів всебічного забезпечення механізованого відділення, взводу в усіх видах тактичних дій.

РН НД 2.20. Використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутній професійній діяльності.

РН НД 2.21. Оцінювати провідні напрямки, форми та зміст фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.

РН НД 2.22. Характеризувати процедуру здійснення контролю рівня навантаження, власного функціонального стану, розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних тестів та доступних вимірюваних пристроїв.

РН НД 2.23. Демонструвати критичне мислення під час занять з фізичного виховання, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.

РН НД 2.24. Пояснювати основні теоретичні положення та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методики підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.

РН НД 2.25. Здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану; визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів).

РН НД 2.26. Використовувати реабілітаційні та рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).

РН НД 2.27. Корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.

РН НД 2.28. Використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю.

РН НД 2.29. Демонструвати здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.

РН НД 2.30. Складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.

РН НД 2.31. Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчої функції у предметно-практичній діяльності.

РН НД 2.32. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.

Експлікація результатів освоєння навчальної дисципліни та 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.

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)

Найменування показників	Рівень освіти, галузь знань, спеціальність, спеціалізація	Дидактична структура та кількість годин
-------------------------	---	---

Кількість кредитів ЄКТС: 6,0	Рівень освіти – перший (бакалаврський)	Модуль 1 Практичні заняття: 30 Самостійна робота: -
Кількість модулів: 2	Галузь знань – 26 «Цивільна безпека»	Модуль 2 Практичні заняття: 150 Самостійна робота: -
Загальна кількість годин: 180	Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність»	Види контролю: поточний контроль; семестровий контроль знань (диференційований залік); підсумковий контроль знань (іспит)
Тижневих годин: аудиторних – 2-4	Спеціалізація – «Правоохоронна діяльність»	

3. Зміст програми навчальної дисципліни

Модуль 1. Теорія та методика фізичної підготовки

Теоретична підготовка. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Характеристика структурних елементів системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях іноземних держав. Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців. Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки. Зміст фізичної підготовки: (а) фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи; (б) 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. 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 і зміст. Аналіз структури

та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців. Спортивно-масова робота – одна з 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 й 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 й 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, 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, 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 перекладині та брусах, вправ з власною вагою. Тренування вправ з гирями. Тренування вправ на переважний розвиток витривалості. Комплексне тренування. Опанування основ медичних знань щодо надання долікарської (першої медичної) допомоги особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.

Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка. Методична практика з організації тренування військово-прикладних фізичних вправ. Тренування вправ з подолання перешкод, марш-кидки на 5 км, 10 км, човниковий біг 6×100 м, метання гранати Ф-1. Впровадження досвіду російсько-Української війни, АТО та ООС: способи подолання перешкод у спорядженні зі зброєю. Комплексне тренування з урахуванням системи БАрС.

Гімнастика. 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 російсько-Української війни, 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 російсько-Української війни, АТО та ООС: тренування вправи «прийоми бою з автоматом». Комплексне тренування.

Прискорене пересування та легка атлетика. Вправи на переважний розвиток швидкості, біг на 100 м, 200 м, 400 м, човниковий біг на різні дистанції. Вправи на переважний розвиток витривалості, біг на 1 км, 2 км, 3 км (лижні гонки на різні дистанції). Впровадження досвіду російсько-Української війни, 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: практичні заняття.

4.2. Самостійна робота здобувачів вищої освіти.

Самостійна робота здобувачів освіти для дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» навчальним планом не передбачена.

4.3. Освітні технології та методи навчання:

освітні технології: аудіовізуальні та ін.;

методи навчання: логічний метод, метод проблемного викладання, пояснювально-демонстраційний метод, рольові ігри тощо.

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

Формами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний, семестровий та підсумковий контроль.

Поточний контроль знань включає:

контроль якості засвоєння здобувачами вищої освіти програмного матеріалу навчальної дисципліни *на практичних заняттях* у спосіб послідовної перевірки здобувачів за всіма визначеними видами вправ (нормативів) фізичної підготовки. При цьому оцінюється загальний рівень фізичної готовності (підготовленості); теоретичних знань з основ фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки (через усне або письмове опитування); організаційно-методичних навичок, вмінь з організації та проведення фізичної підготовки (виконання завдань). У ході практичного заняття здобувач освіти може отримати оцінку за чотирибальною шкалою (0; 1; 1,5; 2);

контроль якості засвоєння здобувачами вищої освіти програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться наприкінці модулів у формі виконання тестових завдань.

Формою *семестрового контролю* знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є *диференційований залік*. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю, за якої здобувач допускається до складання диференційованого заліку, становить 25 балів. Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за результатами підсумкового контролю, становить 60 балів.

Формою *підсумкового контролю* знань здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є *іспит*. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю, за якої здобувач допускається до складання іспиту, становить 25 балів (за наявності позитивних результатів попередніх семестрових контролів). Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за результатами підсумкового контролю, становить 60 балів.

*Розподіл балів між формами організації освітнього процесу
і видами контрольних заходів навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»
при семестровому контролі у формі диференційованого заліку:*

Поточний контроль		Семестровий контроль (диференційований залік)	Підсумкова оцінка знань
1 семестр			
Модуль № 1			
Практичні заняття	Тестове завдання		
мах 30	мах 10	мах 60	мах 100

Поточний контроль		Семестровий контроль (диференційований залік)	Підсумкова оцінка знань
2 семестр			
Модуль № 2			
Практичні заняття	Тестове завдання		
мах 30	мах 10	мах 60	мах 100

Поточний контроль		Семестровий контроль (диференційований залік)	Підсумкова оцінка знань
3 семестр			
Модуль № 2			
Практичні заняття	Тестове завдання		
мах 30	мах 10	мах 60	мах 100

Поточний контроль		Семестровий контроль (диференційований залік)	Підсумкова оцінка знань
4 семестр			
Модуль № 2			
Практичні заняття	Тестове завдання		
мах 30	мах 10	мах 60	мах 100

Поточний контроль		Семестровий контроль (диференційований залік)	Підсумкова оцінка знань
5 семестр			
Модуль № 2			
Практичні заняття	Тестове завдання		
мах 30	мах 10	мах 60	мах 100

*Розподіл балів між формами організації освітнього процесу
і видами контрольних заходів навчальної дисципліни
«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»
при підсумковому контролі у формі іспиту:*

Поточний контроль		Підсумковий контроль (іспит)	Підсумкова оцінка знань
6 семестр			
Модуль № 2			
Практичні заняття	Тестове завдання		
max 30	max 10	max 60	max 100

Критерії оцінювання (диференційований залік, іспит):

Вид контролю	Кількість балів	Критерії (за кожною з оцінок)
При семестровому/підсумковому контролі		
Поточний контроль на практичному занятті	Max 2	Відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна; організаційно-методичне завдання виконано правильно та впевнено.
	1,5	Відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за змістом помилками; завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено.
	1	Відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками; завдання виконано в основному правильно, але невпевнено та з незначними помилками.
	Min 0	Відповідь не розкриває суті поставленого питання; завдання не виконано або виконано невпевнено та з грубими помилками.
Тестове завдання	Max 10	Відмінне засвоєння навчального матеріалу з тем, можливі окремі несуттєві недоліки.
	8	Результати опрацювання матеріалу високі, але є незначна кількість несуттєвих помилок.
	6	Добре засвоєння матеріалу з тем, але є окремі помилки.
	4	Задовільний рівень засвоєння матеріалу, значна кількість помилок.
	2	Мінімальні результати, достатні для отримання позитивної оцінки.
	Min 0	Незадовільний рівень засвоєння матеріалу.

Диференційований залік Зараховано	Мах 60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, у тому числі орієнтація в основних наукових доктринах і концепціях навчальної дисципліни. 2. Засвоєння основної та додаткової літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни й використання отриманих знань у практичній роботі.
	55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Засвоєння основної літератури та знайомство з додатковою літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достатньо повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, за відсутності у відповіді суттєвих помилок. 2. Засвоєння основної літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Засвоєння основної літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Помилки й суттєві неузгодженості у відповіді на заліку за наявності знань для їх самостійного усунення або за допомогою викладача.
	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Ознайомлення з основною літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Помилки у відповіді на заліку за наявності знань для усунення найсуттєвіших помилок за допомогою викладача.
	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогалини в знаннях з певних частин основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Наявність помилок у відповіді на питання на заліку.
Не зараховано	Min 0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутність знань значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.

Іспит	Мах 60	<ol style="list-style-type: none"> 1. Всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, у тому числі орієнтація в основних наукових доктринах і концепціях навчальної дисципліни. 2. Засвоєння основної та додаткової літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни й використання отриманих знань у практичній роботі.
	55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Засвоєння основної літератури та знайомство з додатковою літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	50	<ol style="list-style-type: none"> 1. Достатньо повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, за відсутності у відповіді суттєвих помилок. 2. Засвоєння основної літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	45	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Засвоєння основної літератури, рекомендованої кафедрою. 3. Помилки й суттєві неузгодженості у відповіді на заліку за наявності знань для їх самостійного усунення або за допомогою викладача.
	40	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Ознайомлення з основною літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Помилки у відповіді на заліку за наявності знань для усунення найсуттєвіших помилок за допомогою викладача.
	35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогалини в знаннях з певних частин основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни.

		2. Наявність помилок у відповіді на питання на заліку.
	Min 0	1. Відсутність знань значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.

4.5. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни

Нормативно-правові акти

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>.
4. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : затв. наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.
5. Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти : затв. наказом Міністерства оборони України від 15.02.2024 р. № 120. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0453-24#Text>.
6. Про організацію підготовки офіцерського, сержантського і старшинського складу у вищих військових навчальних закладах, закладах фахової передвищої військової освіти Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти : Наказ Міністерства оборони України від 05.07.2022 р. № 175. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0175322-22#Text>.

Література

Основна література

1. Базові положення та основні елементи підготовки за бойовою армійською системою (БАрС). Частина 1 / під заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. 250 с.
2. Куртов А. І., Іващенко С. М. Місце та роль фізичної підготовки в процесі військового навчання та виховання військових юристів під час повсякденної діяльності. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Вашингтон, США. 2022. Вип. 132 (474).
3. Куртов А. І., Іващенко С. М. Наукове обґрунтування оцінювання рівня фізичної готовності військових юристів під час повсякденної діяльності та під час контрольних заходів. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Умео, Швеція. 2022. Вип. 119 (214).
4. Куртов А. І., Іващенко С. М. Особливості фізичної підготовки та бойової системи виживання воїнів при виконанні міжнародних миротворчих місій. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Амстердам, Нідерланди. 2023. Вип. 157. С. 391–404.
5. Куртов А. І., Іващенко С. М. Системні основи організації фізичної підготовки в арміях закордонних держав-членів НАТО в ході бойових дій. *International scientific discussion: problems, tasks and prospects* : міжнар. зб. наук. праць. Брайтон, Великобританія. 2023. Вип. 131 (147). С. 628–637.
6. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України ВКДП 7-00(72).11.01 : затв. наказом командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 11.12.2020 р. № 960. 83 с.
7. Профілактика спортивного травматизму у вищому військовому навчальному закладі : навч. посіб. / В. А. Семак та ін. Львів : АСВ, 2014. 146 с.
8. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ : навч. посіб. / С. В. Романчук та ін. Львів : АСВ, 2013. 267 с.

9. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишкілу курсантів : навч. посіб. / І. Л. Шлямар та ін. Львів : НАСВ, 2015. 150 с.
10. Фізичне виховання військових юристів : навч. посіб. / С. М. Мельник та ін. Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.
11. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. / П. П. Ткачук та ін. Львів : АСВ, 2015. 540 с.

Додаткова література

1. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М. М. Булатова. Київ : Олімпійська література, 2009. 400 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. Київ : Олімпійська література, 2005. 463 с.
3. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : навч. посіб. / Ю. А. Бородін та ін. Житомир : ЖВІ НАУ, 2008. 284 с.
4. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) : метод. посіб. / за заг. ред. С. О. Кириченка. Київ : УФП ЗСУ, 2006. 283 с.
5. Рукопашна підготовка : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХНУПС, 2017. 84 с.
6. Самостійне фізичне тренування курсантів вищих військових навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХНУПС, 2016. 88 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник в 2-х томах. Т. 1 / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 391 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення : підручник в 2-х томах. Т. 2 / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. 367 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. посіб. / К. М. Сидорченко. Одеса : Військова академія, 2012. 230 с.
10. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч. посіб. / Є. Д. Анохін. Львів : ЛВІ, 2005. 115 с.
11. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
12. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт : курс лекцій / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХУПС, 2014. 220 с.

Інтернет ресурси:

1. Офіційний веб-портал Міністерства оборони України. URL: <https://www.mil.gov.ua/>.
2. Офіційний веб-портал Збройних Сил України. URL: <https://www.zsu.gov.ua/>.

СЕНМК

Стандартизований електронний навчально-методичний комплекс кафедри загальновійськових дисциплін Військово-юридичного інституту. URL: <https://library.nlu.edu.ua/senmk/itemlist/category/555-kafedry-viiskovoiurydychnoho-instytutu.html>

НЕІК

Навчальний курс на порталі навчальних електронних інформаційних комплексів «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». URL: <https://neik.nlu.edu.ua/moodle/enrol/index.php?id=358>

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
ЗК 1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	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.
ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.	ПК 5. Здатність використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних Силах України та арміях провідних країн НАТО. 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 загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	ПК 28. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно та письмово. ПК 29. Здатність зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема, до осіб, які навчаються.
ЗК 6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.	ПК 25. Здатність створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.
ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.	ПК 11. Здатність використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них

	<p>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 14. Здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.</p> <p>ПК 17. Здатність готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.</p> <p>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.</p> <p>ПК 36. Уміння використовувати засоби, методи і принципи адаптивного фізичного виховання для різних категорій населення та в умовах інклюзивної освіти.</p>
<p>ЗК 8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.</p>	<p>ПК 27. Уміння приймати ефективні рішення щодо проблем у сфері фізичної культури та спорту; генерувати та порівнювати альтернативи; оцінювати ризики та ресурсні потреби.</p>
<p>ЗК 9. Здатність працювати в команді.</p>	<p>ПК 32. Вміння організувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.</p>
<p>ЗК 11. 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.</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 13. Здатність створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.</p> <p>ПК 23. Здатність використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців потреби у</p>

	<p>самовдосконаленні засобами фізичної культури та звички до здорового способу життя.</p> <p>ПК 24. Здатність сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально-та особистісно значущих якостей.</p> <p>ПК 26. Уміння аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту; критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p>
<p>ЗК 1.1. Здатність удосконалювати свій професійний рівень та набувати нові знання.</p>	<p>ПК 4. Здатність аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі.</p> <p>ПК 6. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p> <p>ПК 34. Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та роботи (служби).</p> <p>ПК 35. Уміння розробляти систему фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять для різних категорій населення, застосовуючи сучасні методики фізичного виховання, інноваційні технології, види оздоровчого фітнесу та національні традиції ігрової культури.</p> <p>ПК 37. Здатність планувати фізичне навантаження для різних категорій населення у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.</p>
<p>ЗК 1.2. Здатність до пошуку альтернативних рішень у професійній діяльності.</p>	<p>ПК 30. Уміння відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p> <p>ПК 31. Здатність застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури і спорту.</p> <p>ПК 40. Здатність до формування образу успішного військовослужбовця для різних Сил оборони у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та</p>

	психологічних особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.
ЗК 1.3. Здатність бути лідером, стимулювати на досягнення спільної мети, брати на себе відповідальність.	<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> <p>ПК 20. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>ПК 21. Здатність формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом.</p> <p>ПК 38. Уміння здійснювати контроль ефективності процесу фізичного виховання та навчально-тренувального процесу різних груп населення.</p>
ЗК 1.5. Здатність до креативності у предметно-практичній діяльності.	<p>ПК 15. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.</p> <p>ПК 16. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ПК 33. Уміння розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури та спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.</p> <p>ПК 39. Вміння описати компоненти успішного працевлаштування у сфері фізичної культури і спорту, формування іміджу конкурентоспроможного професіонала у цій сфері.</p>
СК – фахові компетентності за спеціальністю (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)	
СК 1. Усвідомлення функцій держави, форм реалізації цих функцій, правових основ правоохоронної діяльності; дотримання основних принципів реалізації правоохоронної функції держави.	ПК 5. Здатність використовувати знання особливостей організації фізичної підготовки в Збройних Силах України та арміях провідних країн НАТО.

	ПК 14. Здатність формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.
СК 4. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.	<p>ПК 1. Здатність використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.</p> <p>ПК 2. Здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості.</p> <p>ПК 20. Здатність визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>ПК 21. Здатність формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом.</p> <p>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.</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 та звички до здорового способу життя.</p> <p>ПК 34. Дотримуватися вимог академічної доброчесності та не допускати їх порушення під час навчання та роботи (служби).</p>
СК 6. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації.	<p>ПК 4. Здатність аналізувати та оцінювати стан системи фізичної підготовки в підрозділі.</p> <p>ПК 6. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.</p> <p>ПК 8. Здатність використовувати знання загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.</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 12. Здатність здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</p> <p>ПК 13. Здатність створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.</p> <p>ПК 24. Здатність сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально-та особистісно значущих якостей.</p> <p>ПК 25. Здатність створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.</p> <p>ПК 26. Уміння аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту; критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.</p> <p>ПК 27. Уміння приймати ефективні рішення щодо проблем у сфері фізичної культури та спорту; генерувати та порівнювати альтернативи; оцінювати ризики та ресурсні потреби.</p> <p>ПК 30. Уміння відшуковувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.</p> <p>ПК 32. Вміння організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.</p> <p>ПК 35. Уміння розробляти систему фізкультурно-оздоровчих та навчально-тренувальних занять для різних категорій населення, застосовуючи сучасні методики фізичного виховання, інноваційні технології, види оздоровчого фітнесу та національні традиції ігрової культури.</p> <p>ПК 36. Уміння використовувати засоби, методи і принципи адаптивного фізичного виховання для різних категорій населення та в умовах інклюзивної освіти.</p> <p>ПК 37. Здатність планувати фізичне навантаження для різних категорій населення у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних</p>
--	--

	<p>особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.</p> <p>ПК 38. Уміння здійснювати контроль ефективності процесу фізичного виховання та навчально-тренувального процесу різних груп населення.</p> <p>ПК 39. Вміння описати компоненти успішного працевлаштування у сфері фізичної культури і спорту, формування іміджу конкурентоспроможного професіонала у цій сфері.</p> <p>ПК 40. Здатність до формування образу успішного військовослужбовця для різних Сил оборони у відповідності до вікових, статевих, морфофункціональних та психологічних особливостей людини, враховуючи рівень її підготовленості.</p>
<p>СК 8. Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядок.</p>	<p>ПК 15. Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.</p> <p>ПК 33. Уміння розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проекти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури та спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проекти.</p>
<p>СК 10. Здатність визначати належні та придатні для юридичного аналізу факти.</p>	<p>ПК 28. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проектів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно та письмово.</p> <p>ПК 29. Здатність зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема, до осіб, які навчаються.</p>
<p>СК 14. Здатність до використання технічних приладів та спеціальних засобів, інформаційно-пошукових систем та баз даних.</p>	<p>ПК 31. Здатність застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури і спорту.</p>

<p>СК 16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення, перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.</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>СК 20. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці.</p>	<p>ПК 3. Здатність планувати та реалізовувати завдання в сфері фізичної підготовки. ПК 9. Здатність забезпечити необхідний рівень розвитку основних фізичних якостей, військово-прикладних рухових навичок та їх вдосконалення.</p>
<p>СК – фахові компетентності за спеціалізацією (обрати компетентності згідно зі змістом навчальної дисципліни)</p>	
<p>СК 1.3. Здатність до перенесення диференційованих фізичних навантажень; експлуатації й обслуговування техніки; прийняття рішень в ході повсякденної службової діяльності, під час мобілізації, воєнного/надзвичайного стану та в умовах ведення бойових дій.</p>	<p>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 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.</p>

**Карта результатів навчання здобувача вищої освіти,
сформульованих у термінах компетентностей**

Шифр та назва РН за спеціальністю і/ або спеціалізацією	Модуль НД	Шифр та назва РН з навчальної дисципліни
РН – результати навчання за спеціальністю / спеціалізацією (обрати результати навчання згідно зі змістом навчальної дисципліни)		Результати навчання з навчальної дисципліни
РН 3. Збирати необхідну інформацію з різних джерел, аналізувати і оцінювати її.	№ 1	РН НД 1.1. Використовувати знання 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 арміях провідних країн НАТО. РН НД 1.6. Орієнтуватися у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
РН 4. Формулювати і перевіряти гіпотези, аргументувати висновки.	№ 1	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 загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.
РН 12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.	№ 2	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

		<p>безпеки, профілактики травматизму під час занять фізичними вправами та спортом.</p> <p>РН НД 2.4. Здійснювати виміри у відповідності до метрологічних вимог, біомеханічний аналіз, синтез, моделювання фізичних вправ та керування рухами людини.</p> <p>РН НД 2.5. Створювати основи здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності.</p> <p>РН НД 2.6. Формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців.</p> <p>РН НД 2.8. Використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p>
<p>РН 14. Здійснювати пошук та аналіз новітньої інформації у сфері правоохоронної діяльності, мати навички саморозвитку та самоосвіти протягом життя, підвищення професійної майстерності, вивчення та використання передового досвіду у сфері правоохоронної діяльності.</p>	<p>№ 2</p>	<p>РН НД 2.9. Готуватись та приймати участь у заходах спортивно-масової роботи.</p> <p>РН НД 2.10. Регулювати процес фізичного вдосконалення та організації фізичної підготовки.</p> <p>РН НД 2.12. Визначати закономірності, розвиток і форми психічних проявів людини, а також формувати мотиваційно-ціннісні орієнтації особистості.</p> <p>РН НД 2.13. Формувати у військовослужбовців мотивацію до занять фізичною підготовкою і спортом.</p> <p>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.</p> <p>РН НД 2.21. Оцінювати провідні напрямки, форми та зміст фізкультурно-спортивної, рекреаційної, реабілітаційної та професійної діяльності.</p> <p>РН НД 2.24. Пояснювати основні теоретичні положення та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, методики підбору фізичних вправ для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при різноманітних видах праці.</p> <p>РН НД 2.26. Використовувати реабілітаційні та рекреаційні методики, розвивати фізичні здібності засобами оздоровчої гімнастики (для студентів, які за станом здоров'я</p>

		<p>належать до підготовчої і спеціальної медичної груп або тимчасово звільнені від фізичних навантажень).</p> <p>РН НД 2.30. Складати комплекси фізичних вправ задля ефективного регулювання процесом підготовки, підвищення рівня підготовленості та резистентності організму.</p> <p>РН НД 2.31. Розробляти алгоритм використання знань, умінь і навичок та реалізації спортивно-оздоровчої функції у предметно-практичній діяльності.</p>
РН 15. Працювати автономно та в команді, виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.	№ 2	<p>РН НД 2.11. Координувати процес управління фізичним вдосконаленням та організацією фізичної підготовки для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності.</p> <p>РН НД 2.15. Використовувати напрацьовані у сфері фізичної підготовки і спорту духовні цінності для формування у військовослужбовців потреби у самовдосконаленні засобами фізичної культури та звички до здорового способу життя.</p> <p>РН НД 2.16. Сприяти вихованню у військовослужбовців позитивних соціально-та особистісно значущих якостей.</p> <p>РН НД 2.17. Створювати та підтримувати у військовому колективі атмосферу рівноправних стосунків.</p> <p>РН НД 2.19. Якісно організувати взаємодію, управління та виконання заходів всебічного забезпечення механізованого відділення, взводу в усіх видах тактичних дій.</p> <p>РН НД 2.23. Демонструвати критичне мислення під час занять з фізичного виховання, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей.</p>
РН 16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального чи адміністративного правопорушення.	№ 2	РН НД 2.18. Приймати доцільні, обґрунтовані рішення на бій (дії).
РН 18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну	№ 2	РН НД 2.20. Використовувати різноманітні джерела інформації щодо методик

<p>зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.</p>		<p>проведення занять з фізичного виховання, підвищення рівня фізичної підготовленості та їх значення в майбутній професійній діяльності. РН НД 2.28. Використовувати різні інформаційні ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю. РН НД 2.29. Демонструвати здатність використовувати інформаційні технології та ресурси під час дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів.</p>
<p>РН 19. Вміти застосовувати процедури надання першої медичної допомоги.</p>	№ 2	<p>РН НД 2.3. Використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі.</p>
<p>РН 22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противника, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.</p>	№ 2	<p>РН НД 2.7. Розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної підготовки.</p>
<p>РН 1.4. Визначати професійні завдання і організувати підлеглих для їх виконання, брати на себе відповідальність за отримані результати та здійснювати службові обов'язки у нестандартних ситуаціях за наявності неповної або обмеженої інформації.</p>	№ 2	<p>РН НД 2.32. Здатність до організації та проведення колективної роботи професійно-прикладного характеру, спрямованої на підвищення ефективності практичної діяльності.</p>
<p>РН 1.5. Виявляти навички фізичної підготовленості; експлуатації й обслуговування техніки; тактичного планування, моделювання та прийняття оптимальних рішень в умовах невизначеності.</p>	№ 2	<p>РН НД 2.22. Характеризувати процедуру здійснення контролю рівня навантаження, власного функціонального стану, розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних тестів та доступних вимірюваних пристроїв. РН НД 2.25. Здійснювати контроль рівня навантаження, власного функціонального стану; визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів). РН НД 2.27. Корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи та методичні прийоми.</p>

