

ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ імені С.П.КОРОЛЬОВА

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту

полковник

  
О. СТАРЧУК

“ 10 ”

08

2020 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка

(назва навчальної дисципліни)

<b>Рівень вищої освіти</b>	<i>Другий (магістерський)</i>
<b>Галузь знань</b>	<i>17 Електроніка та телекомунікації, 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону</i>
<b>Спеціальність</b>	<i>172 Телекомунікації та радіотехніка, 254 Забезпечення військ (сил), 255 Озброєння та військова техніка</i>
<b>Освітня програма (спеціалізація)</b>	<i>Усі освітні програми (спеціалізації)</i>
<b>Категорія здобувачів вищої освіти</b>	<i>Курсанти.</i>
<b>Форма навчання</b>	<i>Денна</i>
<b>Мова навчання</b>	<i>Українська</i>
<b>Статус дисципліни</b>	<i>Обов'язкова</i>
<b>Шифр за ОПП</b>	<i>2.1.01</i>

Розробники програми:

Пронтенко К. В., професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, доктор педагогічних наук, професор

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри  
Протокол від “ 10” 08 2020 року № 13.

## 1. Опис навчальної дисципліни

### 1.1. Мета вивчення дисципліни

**Метою вивчення дисципліни** “*Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка*” є формування компетентностей (відповідно до ОПП):

ЗК2. Здатність працювати в команді.

СК8. Здатність підтримувати належний рівень здоров'я та фізичної працездатності, управляти процесом фізичного вдосконалення особового складу підпорядкованих підрозділів.

### 1.2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення дисципліни “*Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка*” базується на основі знань, умінь та навичок курсантів, отриманих під час опанування дисципліни “*Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка*” на першому, другому та третьому курсах навчання, а також на основі опанування дисципліни “*Бойова система виживання воїна*”

### 1.3. Обсяг дисципліни та його розподіл

<b>Найменування показників</b>	<b>Значення (характеристика) показників</b>
Загальна кількість годин/кредитів ЄКТС, з них:	180/3
аудиторні, з них:	180
<i>лекційні</i>	4
<i>групові</i>	-
<i>практичні</i>	172
<i>лабораторні</i>	-
<i>інші</i>	-
самостійна робота, з них:	-
<i>індивідуальні завдання (курсний проект)</i>	-
контрольні заходи	4
<i>екзамен (1-й семестр)</i>	
<i>диференційований залік (2-й семестр)</i>	4
<i>екзамен (3-й семестр)</i>	
Кількість змістовних модулів	6
1-й семестр (годин)	2 (60)
2-й семестр (годин)	2 (60)
3-й семестр (годин)	2 (60)

## 2. Очікувані результати навчання

Дисципліна “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка” повинна забезпечити такі результати навчання (відповідно до ОПП):

РН8. Використовувати індивідуальні особливості фізичного стану організму, спеціальних фізичних та морально-вольових якостей, особисто виконувати на належному рівні фізичні вправи та нормативи загальної, спеціальної та військово-прикладної фізичної підготовленості.

РН9. Мати навички керування процесом фізичного вдосконалення підлеглих військовослужбовців та організовувати форми фізичної підготовки в підпорядкованих підрозділах.

Очікуванні результати навчання (ОРН), які повинні бути досягнуті після опанування дисципліни “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка”

№	ОРН	Шифр РН
1.	Розуміти мету і завдання фізичної підготовки, зміст, форми і методи фізичної підготовки; принципи та закономірності розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок; методика індивідуального фізичного тренування; заходи запобігання травматизму	РН8 РН9
2.	Виконувати на належному рівні вправи та нормативи з фізичної підготовки	РН8
3.	Навчати підлеглих фізичним вправам, прийомам та діям	РН8, РН9
4.	Розв’язувати складні завдання та практичні проблеми в сфері фізичної культури	РН8, РН9
5.	Керувати процесом фізичного вдосконалення підлеглих військовослужбовців	РН9
6.	Організовувати форми фізичної підготовки в підпорядкованих підрозділах	РН9
7.	Використовувати систему фізичної підготовки у підрозділі для забезпечення фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності	РН8, РН9

### **3. Програма навчальної дисципліни**

Фізична підготовка у військовому інституті організовується і проводиться відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2004 р., № 35.

Планування фізичної підготовки повинно забезпечувати виконання програм фізичної підготовки з урахуванням навчальних і бойових завдань і передбачати на навчальні заняття з фізичної підготовки для курсантів 4 години на тиждень у навчальний час.

Планування навчальних занять для курсантів вищих військових навчальних закладів передбачає: на старших курсах – оволодіння всім обсягом фізичних вправ, теоретичними положеннями та організаційно-методичними вміннями проведення фізичної підготовки в ролі командира роти. Навчальні заняття плануються рівномірно протягом всього навчального року та семестру навчання з розрахунку 4 навчальні години на тиждень у сітці розкладу занять, в тому числі 2 години до обіду і 2 години після обіду у світлий час доби.

#### **Змістовий модуль № 1 (32 години)**

Практична підготовка – теми: № 2 – Гімнастика та атлетична підготовка (2.15.12); № 4 – Рукопашний бій (4.15.31; 4.15.32; 4.15.33); № 8 – Спортивні і рухливі ігри (8.15.6); № 9 – Комплексне заняття (9.15.25; 9.15.26; 9.15.27) – 32 годин.

#### **Змістовий модуль № 2 (28 годин)**

Теоретична підготовка – тема № 1.8 (2 години).

Практична підготовка – теми: № 3 – Подолання перешкод (3.16.12; 3.16.13); № 5 – Прискорене пересування та легка атлетика (5.16.12); № 9 – Комплексне заняття (9.16.28; 9.16.29; 9.16.30) – 26 годин.

Екзамен.

#### **Змістовий модуль № 3 (24 години)**

Практична підготовка – теми: № 3 – Подолання перешкод (3.17.14); № 5 – Прискорене пересування та легка атлетика (5.17.13); № 8 – Спортивні і рухливі ігри (8.17.7); № 9 – Комплексне заняття (9.17.31; 9.17.32; 9.17.33) – 54 години.

Залік – 4 години.

#### **Змістовий модуль № 4 (36 годин)**

Теоретична підготовка – тема № 1.9 (2 години).

Практична підготовка – теми: № 2 – Гімнастика та атлетична підготовка (2.18.13); № 4 – Рукопашний бій (4.18.34; 4.18.35); № 9 – Комплексне заняття (9.18.34; 9.18.35; 9.18.36; 9.18.37; 9.18.38) – 30 годин.

Залік – 4 години.

### **Змістовий модуль № 5 (32 години)**

Практична підготовка – теми: № 2 – Гімнастика та атлетична підготовка (2.19.14); № 4 – Рукопашний бій (4.19.36); № 8 – Спортивні і рухливі ігри (8.19.8); № 9 – Комплексне заняття (9.19.39; 9.19.40; 9.19.41; 9.19.42; 9.19.43) – 32 години.

### **Змістовий модуль № 6 (28 годин)**

Практична підготовка – теми: № 3 – Подолання перешкод (3.20.15; 3.20.16); № 5 – Прискорене пересування та легка атлетика (5.20.14); № 9 – Комплексне заняття (9.20.44; 9.20.45; 9.20.46; 9.20.47) – 28 годин.

Екзамен.

#### 4. Види, теми навчальних занять та навчальні питання, завдання для самостійної роботи

№ з/п	Види навчальних занять, самостійних занять, індивідуальних завдань та їх номери, контрольних заходів	Кількість годин	З них		Номери семестрів, розділів, тем і занять, їх найменування, навчальні питання.	Матеріально – технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Навчальних занять.	Самостійних робіт			
		32	32		<b>Змістовий модуль № 1 (32 години)</b>		
1.	Заняття 1 Практичне № 1	4	4		Тема 2.15.12. Гімнастика та атлетична підготовка. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 3 – підтягування на перекладині; № 6 – згинання – розгинання рук в упорі на брусах .	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
2.	Заняття 2 Практичне № 2 Методична підготовка	4	4		Тема 4.15.31. Рукопашний бій. 1. Прийоми бою з ножом вправа №24 – тренування прийому обеззброювання противника при ударі ножом: згори, знизу чи прямо. 2. Прийоми бою без зброї вправа №25 – тренування больових прийомів: душіння ззаду, важіль руки назвоні, всередину, звільнення від захоплень. 3. Проведення спарингів. 4. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні мати, макети зброї, екіпіровка	Методичні рекомендації за темою
3.	Заняття 3 Практичне № 3 Методична підготовка	4	4		Тема 9.15.25. Комплексне заняття. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2.Тренування вправ: № 1 – підйом силою на перекладині; № 6 – згинання – розгинання рук в упорі на брусах . № 14 – човниковий біг 10 x 10 м.	Секундомір, перекладини, гімнастичні мати,	Методичні рекомендації за темою
4.	Заняття 4 Практичне № 4	4	4		Тема 8.15.6. Спортивні і рухливі ігри. 1. Навчання техніці подачі м'яча. 2. Основні прийоми передачі м'яча. Правила гри. 3. Двостороння гра у волейбол.	свисток секундомір, волейбольні м'ячи	Методичні рекомендації за темою
5.	Заняття 5 Практичне № 5	4	4		Тема 4.15.32. Рукопашний бій. 1. Відпрацювання прийомів бою з ножом вправа №24.	Гімнастичні мати, макети	Методичні рекомендації

	Методична практика				2. Відпрацювання прийомів бою без зброї вправа №25. 3. Проведення спарингів. 4. Силова підготовка за системою крос-фіт.	зброї, екіпіровка	за темою
6.	Заняття 6 Практичне № 6	4	4		Тема 9.15.26. Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 6 – згинання-розгинання рук в упорі на брусах. 2. Перевірка вправи № 3 – підтягування на перекладині. 3. Тренування вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 14 – човниковий біг 10 x 10 м..	Секундомір, перекладини, гімнастичні мати	Методичні рекомендації за темою
7.	Заняття 7 Практичне № 7	4	4		Тема 4.15.33. Рукопашний бій. 1 Перевірка вправи № 24: прийоми бою з ножом. 2.Перевірка вправи №25: больові прийоми. 3. Проведення спарингів.	Секундомір, перекладини, гімнастичні мати, макети зброї	Методичні рекомендації за темою
8.	Заняття 8 Практичне № 8	4	4		Тема 9.15.27.Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині. 2. Перевірка вправи № 1 – підйом силою на перекладині. 3. Тренування вправи № 8 – біг на 3 км .	Секундомір, Гімнастичні перекладини,мати.	Методичні рекомендації за темою
		28	28		<b>Змістовий модуль № 2 (28 годин)</b>		
9.	Заняття 9 Теоретичне № 1	2	2		Тема 1.16.8. Лекція. Перевірка і оцінка фізичної підготовки військовослужбовців, підрозділів, частин.	ПЕОМ, інфокус	Методичні рекомендації за темою
10.	Заняття 10 Практичне № 9	6	6		Тема 5.16.12. Прискорене пересування та легка атлетика. 1.Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м; Вправа № 13 – біг на 200 м. 2. Тренування вправи № 8 – біг на 3 км .	Секундомір, стартовий прапорець	Методичні рекомендації за темою
11.	Заняття 11 Практичне № 10	4	4		Тема 3.16.12. Подолання перешкод. 1. Тренування техніки метання гранат на точність та подолання перешкод. 2. Комплексна естафета на смузі перешкод.	Стартовий прапорець, секундомір, навчальні гранати,	Методичні рекомендації за темою
12.	Заняття 12 Практичне № 11	4	4		Тема 9.16.28. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м; Вправа № 13 – біг на 200 м. 2. Тренування вправ: № 3 – підйом силою на перекладині; № 6 – згинання – розгинання рук в упорі лежачи . 3. Тренування вправи № марш-кидок на 5 км.	Секундомір, стартовий прапорець,	Методичні рекомендації за темою
13.	Заняття 13 Практичне № 12	4	4		Тема 3.16.13. Подолання перешкод. 1. Тренування техніки метання гранат на точність та подолання перешкод. 2. Перевірка вправи № 35 – подолання загальної контрольної смуги перешкод.	Стартовий прапорець, секундомір, навчальні гранати,	Методичні рекомендації за темою
14.	Заняття 14 Практичне № 13	4	4		Тема 9.16.29. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м.	Стартовий прапорець,	Методичні рекомендації



					2. Тренування техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 3. Перевірка вправи № 8 – біг на 3 км.	секундомір	за темою
15.	Заняття 15 Практичне № 14	4	4		Тема 9.16.30. Комплексне заняття. 1. Марш-кидок на 10 км з подоланням елементів перешкод, з попутним відпрацюванням прийомів РБ, тактичної медицини, подолання водних перешкод, перенесення поранених. 2. Силове тренування за системою крос-фіт.	Макети зброї, джгути, линва	Методичні рекомендації за темою
16.	ЕКЗАМЕН				I. Методична підготовка. Перевірка: 1. Теоретичних знань. 2. Виконання методичного завдання. II. Практична підготовка. Перевірка вправ: № 3 – підтягування на перекладині; № 6 – згинання – розгинання рук в упорі на брусах ; № 1 – підйом силою на перекладині; № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині; № 14 – біг на 100 м; № 8 – біг на 3 км; № 33 – марш-кидок на 5 км; № 35 – ЗКВ на СП; № 24 – прийоми бою з ножем; № 25 – больові прийоми.	Методичні матеріали	Методичні рекомендації за темою

24

24

**Змістовий модуль № 3 (24 годин)**

17.	Заняття 16 Практичне № 15	4	4		Тема 5.17.13. Прискорене пересування та легка атлетика.. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції, вправа № 14 – біг на 100 м. 2. Тренування техніки бігу на 1 км, вправа № 10. 3. Тренування вправи № 8 – біг на 3 км.	Секундомір, стартовий прапорець, гранати	Методичні рекомендації за темою
18.	Заняття 17 Практичне № 16	4	4		Тема 9.17.31. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції, вправа № 14 – біг на 100 м. 2. Тренування техніки виконання вправи № 35 – ЗКВ на СП. 3. Тренування вправи № 10 – біг на 1 км.	Стартовий прапорець, секундомір,	Методичні рекомендації за темою
19.	Заняття 18 Практичне № 17 Методична Практика	4	4		Тема 8.17.7. Спортивні і рухливі ігри. 1. Навчання техніці ведення м'ячу у футболі. 2. Основні прийоми передачі та зупинки м'яча у футболі. 3. Двостороння гра у футбол.	Футбольні м'ячи, свисток, секундомір	Методичні рекомендації за темою
20.	Заняття 19 Практичне № 18	4	4		Тема 9.17.32. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції, вправа № 14 – біг на 100 м. 2. Тренування техніки виконання вправи № 35 – ЗКВ на СП. 3. Перевірка вправи № 10 – біг на 1 км.	Секундомір, стартовий прапорець, гранати	Методичні рекомендації за темою
21.	Заняття 20 Практичне	4	4		Тема 3.17.14. Подолання перешкод. 1. Тренування техніки метання гранат на точність .	Стартовий прапорець,	Методичні рекомендації

	№ 19				2. Комплексна естафета на смузі перешкод. 3. Перевірка вправа № 35 – ЗКВ на СП.	секундомір, навч. гранати	за темою
22.	Заняття 21 Практичне № 20	4	4		Тема 9.17.33. Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 14 – біг на 100 м. 2. Тренування вправи № 2 – підйом переворотом на перекладині. 3. Перевірка вправи № 8– біг на 3 км.	Стартовий прапорець, секундомір,	Методичні рекомендації за темою
		36	36		<b>Змістовий модуль № 4 (36 годин)</b>		
23.	Заняття 22 Практичне № 21 Мет. прак.	4	4		Тема 4.18.34. Рукопашний бій. 1. Відпрацювання прийомів РБ: вправа № 26 – кидки: задня підніжка, кидок із захопленням ніг ззаду та душіння. 2. Проведення спарингів. 3. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні мати, макети зброї, екіпіровка	Методичні рекомендації за темою
24.	Заняття 23 Практичне № 22 Методична практика	4	4		Тема 2.18.13. Гімнастика. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 3 – підтягування на перекладині; № 2 – підйом переворотом на перекладині.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
25.	Заняття 24 Теоретичне № 2	2	2		Тема 1.18.9. Лекція. Фізична реабілітація військовослужбовців.	ПЕОМ, інфокус	Методичні рекомендації за темою
26.	Заняття 25 Практичне № 23	6	6		Тема 9.18.34. Комплексне заняття. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 3 – підйом силою на перекладині. № 14 – човниковий біг 10 x 10 м.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
27.	Заняття 26 Практичне № 24	4	4		Тема 9.18.35. Комплексне заняття. 1. Тренування вправ: № 1 – підтягування на перекладині. 2. Відпрацювання прийомів РБ: вправа № 26 – кидки: кидок через плечі, кидок через себе, звільнення від захоплення шиї ззаду. 3. Тренування вправи № 7 – комплексна силова вправа.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
28.	Заняття 27 Практичне № 25	4	4		Тема 9.18.36. Комплексне заняття. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 3 – підйом силою на перекладині. № 6 – згинання-розгинання рук в упорі на бусах.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
29.	Заняття 28 Практичне № 26	4	4		Тема 4.18.35. Рукопашний бій. 1 Перевірка вправи № 26 – кидки: задня підніжка, кидок із захопленням ніг ззаду та душіння. 2. Проведення спарингів. 3. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні мати, макети зброї, екіпіровка	Методичні рекомендації за темою
30.	Заняття 29 Практичне	4	4		Тема 9.18.37. Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 1 – підйом силою на перекладині.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати,	Методичні рекомендації

	№ 27				2. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 3. Комплексна естафета.	перекладини	за темою
31.	Заняття 30 Практичне № 28	4	4		Тема 9.18.38. Комплексне заняття. 1. Тренування вправ: № 1 – підтягування на перекладині. 2. Відпрацювання прийомів РБ: вправи № 22-26. 3. Проведення спарингів.	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати, перекладини	Методичні рекомендації за темою
32.	ЗАЛІК	4	4		I. Методична підготовка. Перевірка: 1. Теоретичних знань. 2. Виконання методичного завдання. II. Практична підготовка. Перевірка вправ: № 3 – підтягування на перекладині; № 2 – підйом переворотом на перекладині; № 7 – комплексна силова вправа; № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині; № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах; № 14 – Біг на 100 м; № 10 – біг на 1 км; № 8 – біг на 3 км; № 35 – ЗКВ на СП; № 45 - прийоми РБ – кидки, спаринги.	Методичні матеріали	
		32	32	<b>Змістовий модуль № 5 (32 години)</b>			
33.	Заняття 31 Практичне № 29	4	4		Тема 2.19.14. Гімнастика. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 3 – підтягування на перекладині; № 6 – підйом силою на перекладині.	Гімнастичні перекладини та бруси, мати	Методичні рекомендації за темою
34.	Заняття 32 Практичне № 30 Методична підготовка	4	4		Тема 4.19.36. Рукопашний бій. 1. Тренування вправи № 33 - марш кидок на 5 км. 2. Відпрацювання прийомів РБ вправи №21-26. 3. Проведення спарингів. 4. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні мати, макети зброї, екіпіровка	Методичні рекомендації за темою
35.	Заняття 33 Практичне № 31 Методична підготовка	4	4		Тема 9.19.39. Комплексне заняття. 1. Тренування гімнастичних вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Тренування вправ: № 1 – підйом силою на перекладині; № 6 – згинання – розгинання рук в упорі на брусах . № 14 – човниковий біг 10 x 10 м.	Гімнастичні перекладини та бруси, мати	Методичні рекомендації за темою

36.	Заняття 34 Практичне № 32	4	4		Тема 8.19.8. Спортивні і рухливі ігри. 1. Навчання техніці подачі м'яча у футболі. 2. Основні прийоми передачі м'яча. Правила гри у футболі. 3. Двостороння гра у футбол.	Свисток, м'ячі.	Методичні рекомендації за темою
37.	Заняття 35 Практичне № 33 Методична практика	4	4		Тема 9.19.40. Комплексне заняття. 1. Тренування вправи № 3 – підтягування на перекладині. 2. Відпрацювання прийомів РБ вправи №21-26. 3. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні перекладини, макети зброї, екіпіровка	Методичні рекомендації за темою
38.	Заняття 36 Практичне № 34	4	4		Тема 9.19.41. Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 1 – підйом силою на перекладині. 2. Перевірка вправи № 3 – підтягування на перекладині. 3. Тренування вправ: № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині, № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах;	Гімнастичні перекладини та бруси, мати	Методичні рекомендації за темою
39.	Заняття 37 Практичне № 35	4	4		Тема 9.19.42. Комплексне заняття. 1. Тренування вправ: № 1 – підйом силою на перекладині; № 5 – ривок гирі 8, 16, 24 кг; 2. Відпрацювання прийомів РБ вправи №21-26. 3. Проведення спарингів.	Гімнастичні перекладини макети зброї, екіпіровка, гирі	Методичні рекомендації за темою
40.	Заняття 38 Практичне № 36	4	4		Тема 9.19.43. Комплексне заняття. 1. Перевірка вправи № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині; № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах. 2. Перевірка вправи № 1 – підйом силою на перекладині. 3. Тренування вправи № 8 – біг на 3 км .	Гімнастичні перекладини прапорець, свисток	Методичні рекомендації за темою
		28	28		<b>Змістовий модуль № 6 (28 годин)</b>		
41.	Заняття 39 Практичне № 37	4	4		Тема 9.20.44. Комплексне заняття. 1 Тренування вправи № 8 – біг на 3 км. 2. Відпрацювання прийомів РБ вправи №21-26. 3. Проведення спарингів 4. Силова підготовка за системою крос-фіт.	Гімнастичні мати, макети зброї, екіпіровка, прапорець	Методичні рекомендації за темою
42.	Заняття 40 Практичне № 38	4	4		Тема 5.20.14. Прискорене пересування та легка атлетика. 1.Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м; Вправа № 12 – біг на 400 м. 2. Тренування вправи № 8 – біг на 3 км .	Стартовий прапорець, секундомір	Методичні рекомендації за темою
43.	Заняття 41 Практичне № 39	4	4		Тема 3.20.15. Подолання перешкод. 2. Тренування техніки метання гранат на точність та подолання перешкод. 2. Комплексна естафета на смузі перешкод.	Стартовий прапорець, секундомір, навчальні гранати,	Методичні рекомендації за темою
44.	Заняття 42 Практичне № 40	4	4		Тема 9.20.45. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м; Вправа № 12 – біг на 400 м. 2. Тренування вправ: № 1 – підйом силою на перекладині; № 5 – ривок гирі 8, 16, 24 кг;	Стартовий прапорець, секундомір, гирі	Методичні рекомендації за темою

					3. Тренування вправи № марш-кидок на 10 км.		
45.	Заняття 43 Практичне № 41	4	4		Тема 3.20.16. Подолання перешкод. 1. Тренування техніки метання гранат на точність та подолання перешкод. 2. Перевірка вправи № 35 – подолання загальної контрольної смуги перешкод.	Стартовий прапорець, секундомір, навчальні гранати,	Методичні рекомендації за темою
46.	Заняття 44 Практичне № 42	4	4		Тема 9.20.46. Комплексне заняття. 1. Тренування техніки бігу на короткі дистанції. Вправа № 14 – біг на 100 м, вправа № 12 – біг на 400 м. 2. Тренування техніки метання гранати Ф-1 на дальність. 3. Перевірка вправи № 8 – біг на 3 км.		Методичні рекомендації за темою
47.	Заняття 45 Практичне № 43	4	4		Тема 9.20.47. Комплексне заняття. 1. Марш-кидок на 10 км з подоланням елементів перешкод, з попутним відпрацюванням прийомів РБ, тактичної медицини, подолання водних перешкод, перенесення поранених. 2. Силове тренування за системою крос-фіт.	Макети зброї, джгути, линва	Методичні рекомендації за темою
48.	ЕКЗАМЕН				I. Методична підготовка. Перевірка: 3. Теоретичних знань. 4. Виконання методичного завдання. II. Практична підготовка. Перевірка вправ: № 1 – підйом силою на перекладині; № 3 – підтягування на перекладині; № 15 – зіскок махом назад з поворотом на 90 град. на перекладині; № 16 – зіскок боком з поворотом на 90 град. на брусах; № 14 – біг на 100 м; № 12 – біг на 400 м; № 8 – біг на 3 км; № 29 – Біг на 5 км; № 33 – ЗКВ на СП; № 26 – прийоми РБ, спаринги.	Методичні матеріали	Методичні рекомендації за темою

## 5. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання з навчальної дисципліни є невід'ємною складовою самостійної роботи курсанта.

Індивідуальні завдання сприяють більш поглибленому вивченню курсантом теоретичного матеріалу, закріпленню та узагальненню отриманих знань, формуванню вміння використовувати знання для комплексного вирішення відповідних професійних завдань.

З даної навчальної дисципліни передбачено такі індивідуальні завдання: реферати, ессе, проекти, виступи з доповіддю.

## 6. Методи здійснення контролю

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність освітньої діяльності здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників.

Основні методи контролю: планомірне цілеспрямоване й систематичне спостереження науково-педагогічного працівника за пізнавальною діяльністю здобувача вищої освіти; усне опитування (індивідуальне та фронтальне); письмовий контроль; практичний контроль; самоконтроль.

Практичний контроль здійснюється з метою перевірки рівня розвитку фізичних якостей та сформованості рухових умінь та навичок.

В ході вивчення навчальної дисципліни використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, семестровий та підсумковий контроль.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням навчальної дисципліни з метою визначення рівня фізичної підготовленості курсантів до вивченню цієї навчальної дисципліни.

Поточний контроль проводиться науково-педагогічним працівником, який проводить навчальне заняття, з метою перевірки готовності курсантів до заняття, забезпечення зворотного зв'язку та управління їх навчальною мотивацією. Поточний контроль здійснюється на всіх видах аудиторних занять в формі усного опитування, перевірки результатів виконання завдань на практичних заняттях.

Самоконтроль призначений для самостійної перевірки курсантами ступеня засвоєння навчального матеріалу з конкретної теми або заняття навчальної дисципліни. Результати поточного контролю та самоконтролю використовуються курсантами для планування самостійної роботи.

Семестровий контроль проводиться по закінченні семестру з метою перевірки ступеня засвоєння навчального матеріалу, який вивчався протягом семестру відповідно до робочої програми навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться по закінченні курсу вивчення навчальної дисципліни з метою перевірки ступеня засвоєння навчального матеріалу та набуття освітніх та професійних компетентностей курсантами відповідно до робочої програми навчальної дисципліни.

Форма проведення семестрового та підсумкового контролю – диференційований залік (непарний семестр), екзамен (парний семестр).

## 7. Критерії та засоби оцінювання

### Розподіл балів, які отримують курсанти за навчальними елементами дисципліни

Модулі	Модуль 1 (3, 5)				Модуль 2 (4, 6)				Екза- мен	Всь ого	
Кількість балів за модулем	50				50				100	100	
Теми, модульний контроль	Тема 1-3			МК1	Тема 4			МК2			
Кількість балів за змістовні модулі та модульний контроль	40			10	40			10			
Кількість балів за видами роботи	Л	Гр	Пр	Сз		Л	Гр	Пр	Сз		
З них: робота на лекціях	-					-					
робота на групових		-					-				
робота на практичних			40					40			
Виконання Сз				-					-		

**Відповідність підсумкових модульних рейтингових оцінок у балах оцінкам за національною шкалою**

Модуль		Оцінка за національною шкалою
1 (2, 3)	2 (4, 6)	
50–41	50–41	Відмінно
40–31	40–31	Добре
30–25	30–25	Задовільно
24 та менше	24 та менше	Незадовільно

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Відповідність різних шкал оцінок засвоєння навчального матеріалу

Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за бальною шкалою ЖВІ	Оцінка за 4-х бальною шкалою
A	90-100	відмінно (зараховано)
B	80-89	добре (зараховано)
C	65-79	
D	55-64	задовільно, (зараховано)
E	50-54	
FX	35-49	незадовільно, (не зараховано) з можливістю повторного складання
F	0-34	незадовільно, (не зараховано) з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Засоби оцінювання: стандартизовані тести, реферати, ессе, проекти, виступи з доповіддю, фізичні вправи. Вправи оцінюються за нормативами для визначення рівня фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України за віковими групами відповідно до Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, затвердженої наказом начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2004 р., № 35.

**Типові за структурою та змістом контрольні завдання**

**Завдання**

1. Теоретична підготовка. Тест.
2. Методичне завдання. Провести підготовчу частину заняття (тема “Гімнастика та атлетична підготовка”).
3. Практичне виконання вправ.

**Завдання**

1. Теоретична підготовка. Тест.
2. Методичне завдання. Провести заключну частину заняття (тема “Подолання перешкод”).
3. Практичне виконання вправ.

**Завдання**

1. Теоретична підготовка. Тест.
2. Методичне завдання. Провести навчання вправи “Підтягування на перекладині”.



### 3. Практичне виконання вправ.

## **8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна**

1. Стадіон.
2. Спортивний зал (ігровий).
3. Тренажерні зали.
4. Зали для занять рукопашним боєм.
5. Басейн.
6. Смуги перешкод (загальновійськова, спеціальна, психологічна).
7. Гімнастичні майданчики.
8. Ігрові майданчики.
9. Висотні перешкоди.
10. Дистанція кросу.

## **9. Рекомендовані джерела інформації**

### 9.1. Основна література

1. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю : монографія / Ю. А. Бородин. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.

2. Бородин Ю.А., Романчук В.М., Романчук С.В. Зміст та організація форм фізичної підготовки на етапах навчання курсантів у ВВНЗ технічного профілю: Навч. посіб. – Житомир: ЖВІРЕ, 2007. – 164 с.

3. Методичні рекомендації з організації та проведення навчальних занять із фізичної підготовки : методичний посібник / за ред. С. О. Кириченка. – К. : УФП ЗСУ, 2008. – 236 с.

4. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період / за ред. Ю. С. Фіногенова. Київ, 2015. – 68 с.

5. Муляр М. І., Пічугін М. Ф., Романчук В. М. Методична підготовка з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, підготовка і спорт»: навч. посіб. – Житомир: ЖВІРЕ, 2007. – 92 с.

6. Організація спеціальної фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах з урахуванням досвіду АТО : методичні рекомендації / підг. А. О. Хабчук, О. О. Старчук, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. – 72 с.

7. Стандарти із фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах : метод. рекомендації / розроб. О. О. Старчук, І. А. Щербина, К. В. Пронтенко та ін. Житомир : ЖВІ, 2016. – 92 с.

8. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ТНФП–2014). – К. : ГШ ЗСУ, 2014.– 160 с.

9. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посібник / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.

10. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногорова. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.

9.2. Допоміжна література

1. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник / В. М. Романчук, О. М. Боярчук, Г. П. Грибан, О. Д. Гусак. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2012. – 148 с.

2. Фізичне виховання у військових підрозділах: навч. посібник / Г. П. Грибан, С. В. Романчук, В. М. Романчук [та ін.] – Львів: АСВ, 2014. – 540 с.

3. Фізична підготовка. Методичні рекомендації для проведення занять з гімнастики / Розроб. О. Д. Гусак, О. М. Радкевич – Житомир: ЖВІРЕ, 2000. – 28 с.

4. Фізична підготовка. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання / Розроб. С. П. Шабинський, О. М. Радкевич, Житомир: ЖВІРЕ, 2001. – 24 с.

5. Фізична підготовка. Методичні рекомендації з прискореного пересування / Розроб. О. С. Головня. – Житомир: ЖВІРЕ, 2000. – 28 с.

Професор кафедри фізичного виховання,  
спеціальної фізичної підготовки і спорту

підполковник

“ 10 ” 08 2020 року

К. ПРОНТЕНКО