

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКА ВІЙСЬКОВО-МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

Кафедра загальновійськових дисциплін (з курсом фізичної підготовки)
(назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри загальновійськових дисциплін
(з курсом фізичної підготовки)
полковник

“ 30 ” 08 Володимир ПЕНЬКОВСЬКИЙ
2020 року

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА** (назва навчальної дисципліни) для військовослужбовців-чоловіків ЛЗП

рівень вищої освіти _____ другий (магістерський) _____

вид дисципліни _____ загальна підготовка (обов'язкова) _____
(загальна підготовка (обов'язкова/вибіркова) / професійна підготовка (обов'язкова/вибіркова))

форма навчання _____ денна _____
(денна/заочна)

Київ - 2020/2021 навчальний рік

ЗМІСТ

1. Опис курсу	2
2. Мета викладання дисципліни	2
3. Завдання вивчення дисципліни	2
4. Очікувані результати (компетентності)	3
5. Пререквізити	5
6. Тривалість курсу	5
7. Інформація про викладача	5
8. Методи викладання	5
9. Політика курсу	7
10. Форма контролю знань	8
11. Шкала оцінок	8
12. Змістовний план вивчення навчальної дисципліни (структура)	11
13. Питання до заліку	19
14. Рекомендована література	22
15. Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни	24

1. Опис курсу.

Предметом навчальної дисципліни є фізична підготовка в Збройних Силах України. Викладання дисципліни базується на неухильному дотриманні вимог чинного законодавства: Конституції України; Законів України "Про освіту" та "Про вищу освіту"; інших нормативно-правових актів, що стосуються діяльності Збройних Сил України, законів і підзаконних актів; наказів Міністерства освіти і науки України, а також Міністерства оборони України та Генерального штабу Збройних Сил України.

Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка слухачів є навчальною дисципліною військово-професійного спрямування. Поряд з вирішенням загальних і спеціальних завдань. Вона спрямована на оволодіння слухачами спеціальними теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками й уміннями щодо організації, керівництва та проведення всіх форм фізичної підготовки військовослужбовців.

Фізична підготовка військовослужбовців є складовою частиною загальної системи навчання та виховання особового складу Збройних Сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України і спрямована на забезпечення фізичної готовності особового складу до професійної діяльності. В процесі вивчення дисципліни використовується досвід організації та проведення різних форм фізичної підготовки в умовах АТО та ООС.

Основними організаційними формами навчання є теоретичні, методичні та практичні заняття.

2. Мета викладання дисципліни.

Навчити слухачів основам організації та проведення різних форм фізичної підготовки та забезпечити їх фізичну готовність до військово-професійної діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання та виховання.

3. Завдання вивчення дисципліни.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

формування і вдосконалення спеціальних знань загальної та спеціальної (військово-прикладної, далі - спеціальної) фізичної підготовки, організаційних та командно-методичних навичок і вмінь управління підрозділами при проведенні всіх форм фізичної підготовки та виконанні завдань за призначенням;

розвиток і постійне вдосконалення загальних (витривалості, сили, спритності та швидкості) та спеціальних фізичних якостей, спрямованих на протидію впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності (стійкості до перевантаження, стійкості до заколихування та стійкості до кисневого голодування);

формування і вдосконалення військово-прикладних (спеціальних) рухових навичок пересування у пішому порядку і на лижах, рукопашного бою, подолання перешкод і метання гранат, військово-прикладного плавання тощо;

зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності;

виховання військовослужбовців та згуртування військових колективів.

4. Очікувані результати (компетентності).

4.1. У процесі вивчення дисципліни слухачі повинні знати:

роль і місце фізичної підготовки у системі фізичної культури країни, її вплив на боєздатність військових частин і підрозділів;

вимоги керівних документів;

мету, завдання та принципи фізичної підготовки;

засоби фізичної підготовки;

методи навчання фізичних вправ, прийомів і дій, а також їх розвитку та вдосконалення;

форми фізичної підготовки, основи методики їх проведення і заходи безпеки;

зміст процесу навчання фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам та його етапи;

зміст процесу розвитку та вдосконалення фізичних якостей у процесі фізичної підготовки;

зміст процесу виховання військовослужбовців та згуртування військових підрозділів у процесі фізичної підготовки;

зміст процесу керівництва фізичною підготовкою;

зміст процесу організації (планування, підготовки керівників, контролю та обліку) фізичної підготовки;
зміст процесу забезпечення фізичної.

4.2. У процесі вивчення дисципліни слухачі повинні вміти:

виконувати фізичні вправи, прийоми, дії та стандарти, а також вправи і вимоги Військово-спортивного комплексу за встановленими нормативами фізичної підготовки;

навчати фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам;

застосовувати визначені методи навчання фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам;

розвивати та вдосконалювати власні фізичні якості та підлеглих військовослужбовців у процесі фізичної підготовки;

проводити форми фізичної, застосовуючи визначені методи та методичні прийоми з дотриманням заходів безпеки;

забезпечувати процес фізичної підготовки;

проводити визначені форми фізичної підготовки.

4.3. Загальні компетенції, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

ЗК-2 Оволодіти необхідним рівнем спеціальних теоретичних знань, необхідних для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом.

ЗК-2 Виконувати установлені нормативи з фізичних вправ, відповідно до вимог програми навчання, а також володіти військово-прикладними навичками та вміннями.

ЗК-3 Оволодіти організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки та спортивної роботи з військовослужбовцями

СКв-4 Здатність володіти необхідним рівнем спеціальних теоретичних знань з основ теорії, методики та організації фізичної підготовки у Збройних Силах України, визначених Тимчасовою Настановою з фізичної підготовки у Збройних Силах України та іншими керівними документами МОУ та ГШУ.

СКв-4 Здатність використовувати теоретичні знання, організаційно-методичні навички й вміння для організації і проведення всіх форм фізичної підготовки та заходів фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в підрозділі, військовій частині.

СКв-4 Здатність виконувати установлені нормативи з фізичних вправ, відповідно до вимог програми навчання, а також володіти професійно важливими військово-прикладними навичками та спеціальними фізичними якостями

СКв-4 Здатність організувати медичне забезпечення всіх видів практичних перевірок, заліків і екзаменів з фізичної підготовки, спортивних заходів та інших форм фізичної підготовки у підрозділі,

військовій частині.

4.4. Програмний результат навчання:

РНв-4 Володіти основами організації і здійснення індивідуальної підготовки особового складу військової частини з тактичної медицини, спеціальної підготовки особового складу медичної служби, підтримання бойової та мобілізаційної готовності медичної служби військової частини

5. Пререквізити.

«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» як навчальна дисципліна ґрунтується на вивченні слухачами УВМА загальної тактики, організації медичного забезпечення військ, управління повсякденної діяльності медичної служби й інтегрується з цими дисциплінами.

6. Тривалість курсу.

1. Обсяг дисципліни: 4,5 кредитів ECTS, 135 годин.
2. Лекцій: 2 години.
3. Практичні заняття: 78 годин
4. Семінарські заняття: 4 години.
5. Самостійна робота: 45 годин.
6. Форма контролю: підсумковий модульний контроль, диференційований залік: 6 години.

Теми що розглядаються:

Тема 1. Методична підготовка. Спрямована на формування та удосконалення методичної підготовленості слухачів

Тема 2. Гімнастика та атлетична підготовка. Заняття спрямовані на розвиток та удосконалення спритності, сили і силових витривалості, гнучкості, стійкості до заволодіння і перевантаження, просторового орієнтування.

Тема 3. Прискорене пересування та легка атлетика. Заняття спрямовані на розвиток та удосконалення витривалості та швидкості, підвищення стійкості організму до кисневого голодування.

Тема 4. Подолання перешкод. Заняття спрямовані на формування і вдосконалення прикладних навичок в подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальним та вертикальним цілям.

Тема 5. Рукопашна підготовка. Заняття з рукопашного бою спрямовані на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або положення противника, самозахисту від його нападу, на виховання впевненості у власних силах.

Тема 6. Військово-прикладне плавання. Заняття з плавання спрямовані на формування у слухачів навичок у військово-прикладному плаванні, вихованні витримки і самовладання при перебуванні у воді, розвиток загальної витривалості і загартовування організму.

Тема 7. Спортивні та рухливі ігри. Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямоване на розвиток спритності та швидкості, формування навичок у колективній діяльності та зняття емоційної напруги, виховання рішучості

7. Інформація про викладача.

Викладач	Капітоненко Микола Михайлович
Вчений ступінь	не має
Посада	Доцент кафедри
Наукові інтереси	Фізична підготовка у Збройних Силах України
Контактний телефон викладача	067-232-18-55
E-mail викладача	kapitonenko.nick@gmail.com

8. Методи викладання.

Денна форма навчання:

навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять.

Теоретичні (лекції та семінари) заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки.

Методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові) заняття спрямовані на формування у військовослужбовців організаційно-методичних вмінь з керівництва, організації та проведення фізичної підготовки.

Загальними методами фізичного вдосконалення (тренування) є:

рівномірний - передбачає рівномірне розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ;

повторний - передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень);

змінний - передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ;

інтервальний - передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час;

контрольний - передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);

змагальний - передбачає виконання вправ, метою якого є змагальне напруження.

Для розвитку основних фізичних якостей застосовуються такі методи: для розвитку сили - повторний, максимальних зусиль (до відмови), контрольний, змагальний;

для розвитку загальної витривалості - рівномірний, змінний, коловий, контрольний, змагальний;

для розвитку швидкості - повторний, змінний контрольний, змагальний;

для розвитку спритності - повторний, асиметричний, нестандартних умов,

контрольний, змагальний.

фронтальна форма навчання, коли усі слухачі під контролем викладача виконують одне і теж завдання одночасно;

індивідуальна форма навчання, коли слухачі виконують завдання послідовно, один за одним.

При цьому, залежно від необхідності досягнення рівнів знання чи вміння викладач повинен використовувати наступні методи.

За джерелами знань використовують методи навчання:

словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж, робота з літературою;

наочні – демонстрація, ілюстрація, спостереження;

практичні – практична робота, вирішення задачі, самостійна робота.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються методи:

- пояснювальний (викладач доводить готову інформацію різними засобами, а слухачі її сприймають, усвідомлюють та фіксують у пам'яті. Цей метод є одним із найбільш економічних способів передачі знань, передбачає використання таких засобів інформації, як слово (усне і друковане), різні наочні посібники, плакати, комп'ютерний ілюстраційний матеріал і т. ін. Знання, які отримані в результаті реалізації цього методу не формують вміння, цей метод використовується для досягнення рівня «Знати»);

- репродуктивний (головною ознакою якого є доведення і повторення способу діяльності, згідно завдання викладача);

- проблемного викладу (використовується викладачем при постановці проблеми перед тими, хто навчається і подальшого її вирішення, але при цьому викладач показує шляхи рішення, розкриває хід своєї думки. Цей метод повинен застосовуватись викладачем під час проведення практичних занять. Безпосереднім результатом проблемного викладання повинно бути засвоєння слухачами способу і логіки вирішення конкретної проблеми, але ще без вміння застосовувати їх самостійно);

- частково-пошуковий (для досягнення мети поступового наближення до самостійного вирішення проблем шляхом попереднього навчання виконання окремих елементів рішення. Використовується при виконанні практичних завдань коли спосіб пошуку оптимального рішення визначає викладач, але рішення знаходить сам слухач).

- дослідницький (використовується для забезпечення творчого застосування знань, оволодіння методами наукового пізнання, формування риси творчої діяльності. Формою застосування цього методу є завдання на самопідготовку).

За системним підходом: стимулювання та мотивація; контроль та самоконтроль.

За основними етапами процесу: формування знань; формування умінь і навичок; застосування знань; узагальнення; закріплення; перевірка.

9. Політика курсу.

Слухач повинен:

- вчасно приходити на заняття;
- у випадку пропуску лекційних / практичних занять без поважної причини, слухач може бути не допущений до підсумкового контролю (заліку), або його підсумкова оцінка буде знижена;
- добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю;
- брати активну участь у практичних заняттях;
- бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими слухачами, зокрема під час обговорення питань на лекційних , практичних та семінарських заняттях;
- на свій вибір має підготувати один реферат / одну презентацію з матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення;
- слухач може перескласти підсумкову контрольну роботу у випадку отримання оцінки «незадовільно»;
- у випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного чи підсумкового контролю, слухач отримає «0» балів;
- неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес в УВМА.

Якщо слухач має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, слухач має право звернутися до начальника кафедри чи керівництва факультету.

10. Форма контролю знань

Складовою частиною процесу навчання є система контролю та звітності за якістю засвоєння навчального матеріалу. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних слухачами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Для визначення рівня засвоєння слухачами навчального матеріалу використовуються наступні форми та методи контролю і оцінювання знань: - оцінювання слухача під час семінарських і практичних занять; - складання підсумкового модульного контролю (заліку).

Для цього використовуються наступні засоби діагностики рівня підготовки - розв'язування ситуаційних завдань, тести, виконання практичних завдань з трактуванням та оцінкою їх результатів, контроль практичних навичок.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до на початку вивчення дисципліни.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку в термін,

встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована), зміст і структура контрольних завдань, білетів та критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

11. Шкала оцінок.

Оцінка успішності слухача з дисципліни є рейтинговою і виставляється за багатобальною шкалою з урахуванням оцінок засвоєння модуля і має визначення за системою ECTS та шкалою, прийнятою в Україні.

Для слухачів, які не склали підсумковий модульний контроль, по завершенню вивчення дисципліни передбачається термін для перескладання.

Розподіл балів, які отримують слухачі

Рік підготовки 1-й, 2-й, 3-й, семестр 1-й або 2-й		Сума (R)
Поточний контроль	Модульний контроль (залік)	
60	40	100

Максимальна кількість балів, яку слухач може набрати під час всіх передбачених практичних та семінарських занять модульного кредиту, дорівнює 60 балам. За підсумковий модульний контроль слухач може набрати максимально 40 балів.

Рейтингова оцінка слухача з дисципліни складається з балів, що він отримує:

- виконання методичного завдання;
- відповідь на теоретичне питання;
- практичне виконання вправи на спритність;
- практичне виконання вправи на швидкість;
- практичне виконання вправи на силу;
- практичне виконання вправи на витривалість;
- виконання вправи військово-прикладної (спеціальної);
- підсумковий модульний контроль.

Система рейтингових (вагових) балів та критерії оцінювання

Ваговий (рейтинговий) бал за одну відповідь дорівнює:

$$60 : 7 = 8,6 \text{ балів}$$

- повне та самостійне виконання практичного завдання
або повна та обґрунтована відповідь на запитання 7,7 – 8,6 (90-100%);
- неповне, але самостійне виконання практичного завдання
або майже повна відповідь на запитання 6,5 – 7,6 (76-89%);

- виконання практичного завдання за допомогою викладача або неповна відповідь на запитання 5,2 - 6,4 (60-75%);
- слухачі не здатний виконати практичне завдання навіть за допомогою викладача або відсутня відповідь на запитання 0-5,1 (0-59%).

Максимальна кількість балів на всіх практичних та семінарських заняттях дорівнює: $7 \times 8,6 = 60$ балів.

Мінімальна кількість балів, яку слухач може набрати під час всіх передбачених практичних та семінарських занять кредитного модуля, дорівнює: $7 \times 5,2 = 36$ балів.

Залік.

Максимальна кількість балів за залік дорівнює: 40 балів;
 правильно та повністю виконані всі завдання заліку: 36-40 балів;
 частково виконані завдання заліку: 31-35 балів;
 завдання заліку виконані частково та з помилками: 25-30 балів;
 завдання заліку не виконані або виконані неправильно: 0-24 балів.

Тема, теоретичні знання, методичні навички, загальні та спеціальні фізичні вправи	Максимальний бал	Мінімальний бал
Тема 1		
Тема 1.	8,6	5,2
Тема 2	8,6	5,2
Тема 3	8,6	5,2
Тема 4	8,6	5,2
Тема 5	8,6	5,2
Тема 6)	8,6	5,2
Тема 7	8,6	5,2
Всього	60	36

Умови допуску до підсумкового модульного контролю (заліку)

Слухач допускається до підсумкового модульного контролю (заліку), якщо він до початку заліку ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені робочою навчальною програмою дисципліни.

Підвищення рейтингової оцінки (в балах) слухача з кредитного модуля відбувається шляхом виконання індивідуальних завдань за рахунок часу, відведеного на самостійну роботу.

Рейтингова оцінка (в балах) з кредитного модуля (R_1) має бути не менше 36 балів від суми рейтингових (вагових) балів контрольних заходів протягом вивчення кредитного модуля.

Слухач, який набрав рейтингову оцінку з кредитного модуля менше за 36 балів, до заліку не допускається. Він отримує оцінку **F** (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни.

Критерії оцінювання підсумкового модульного контролю
 Максимальна кількість балів за підсумковий модульний контроль (залік) (R_2) дорівнює 40 балам, а мінімальна – 25 балам.

Порядок застосування рейтингової системи оцінювання

Рейтингова система оцінювання успішності з навчальної дисципліни доводиться слухачам на першому занятті.

Рейтингова оцінка (сума балів), яку слухач набрав з кредитного модуля за результатом всіх видів навчальних занять, доводиться до слухача на останньому занятті.

Рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля R визначається як сума рейтингового балу з кредитного модуля, яку слухач набрав протягом навчальних занять (R_1) та рейтингового балу за результатами заліку (R_2).

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля R переводиться згідно з таблицею.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка	Відсоткове співвідношення	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою (УВМА)
90-100	90-100	A	відмінно
82-89	82-89	B	дуже добре
75-81	75-81	C	добре
67-74	67-74	D	задовільно
60-66	60-66	E	достатньо
35-59	35-59	FX	незадовільно
1-34	1-34	F	

12. Змістовний план вивчення навчальної дисципліни (структура) Структура та розподіл навчального часу з тем і видів навчальних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»

№ з/п	Види навч. занять за розкладом під кер. викл.	Кількість годин	Номери і найменування розділів і тем	Література	Вага оцінка
1	2	3	4	5	6
Кредитний модуль 1 Розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей			Семестр 1		
Змістовний модуль 1. Оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки, формування методичних вмінь з керівництва, організації та проведення фізичної підготовки					
Тема 1. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України					
1	Лекція 1	2	Тема 1. Заняття 1. “Система фізичної підготовки у Збройних Силах України”. 1. Концептуальні основи фізичної підготовки (мета, завдання, принципи). 2. Процес фізичного вдосконалення (засоби, методи, форми). 3. Управління фізичною підготовкою (керівництво, організація)	ФММ Л-1 Слайди-23	8,6-5,2
2	Семінарське	2	Тема 1. Заняття 2. «Організація фізичного вдосконалення у	Метод.	8,6-5,2

1	2	3	4	5	6
	заняття №1		ВВНЗ». - Вимоги робочої навчальної програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка». - Процес фізичного вдосконалення (сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки). - Управління фізичною підготовкою у військовій частині.	розробка №1	
3	Семінарське заняття №2	2	Тема 1. Заняття 3. Методика розвитку фізичних якостей та формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок. - Навчання фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам військовослужбовців Збройних Сил України та його етапи. - Розвиток та вдосконалення фізичних якостей військовослужбовців Збройних Сил України.	Метод. розробка №1	8,6-5,2
Змістовний модуль 2. Розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей					
Тема 2. Комплексний розвиток загальних фізичних якостей					
4	Практичне заняття	2	Тема 2. Заняття 1. Комплексний розвиток загальних фізичних якостей переважно засобами гімнастики, прискореного пересування та легкої атлетики - Розучування та тренування спеціальних підготовчих вправ. - Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Біг на 100 м, біг на 400 м). - Розучування вправ на гімнастичних снарядах (Підтягування на перекладині, піднімання ніг до перекладини, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). - Розвиток витривалості (Рівномірний біг на 2-3 км).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76,15-26	8,6-5,2
5	Практичне заняття	2	Підсумковий модульний контроль №1		
Кредитний модуль 2 Розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей та військово-прикладних навичок			Семестр 2		
Змістовний модуль 3. Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей					
Тема 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок					
6	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 1. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок - переважно засобами лижної підготовки. - Вдосконалення стройових прийомів з лижами та на лижах (на місці та під час руху). - Вдосконалення техніки пересування на лижах різними способами. - Вдосконалення техніки підйомів, спусків, поворотів, гальмування на лижах різними способами.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
7	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 2. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами військово-прикладного плавання. - Тренування спеціальних підготовчих вправ підготовчої частини заняття. - Вдосконалення техніки пірнання. - Плавання на 100 м у спортивній формі	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
8	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами подолання перешкод, рукопашної підготовки та прискореного пересування. - Вдосконалення бігу на короткі дистанції (100 м, 400 м). - Розучування способів подолання горизонтальних та	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2

1	2	3	4	5	6
			вертикальних перешкод на смузі перешкод. 3. Розучування прийомів рукопашної підготовки (Положення підготовки до бою для нападу на противника або самозахисту). 4. Тренування вправ на витривалість (Рівномірний біг на дистанцію 2 км).		
9	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 4. Вдосконалення фізичних якостей та прикладних навичок переважно засобами гімнастики, подолання перешкод, рукопашної підготовки та прискороного пересування. 1. Вдосконалення човникового бігу 10x10 м; 4x100 м. 2. Вдосконалення подолання горизонтальних та вертикальних перешкод на смузі перешкод. 3. Крос на 2-3 км.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
10	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 5. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами подолання перешкод та прискороного пересування. 1. Вдосконалення методики проведення основної частини заняття. 2. Розучування човникового бігу 6x100 з макетом автомата (човниковий біг 4x100). 3. Тренування вправ на витривалість (Біг по пересіченій місцевості на 2-3 км).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
11	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 6. Розвиток фізичних якостей та вдосконалення прикладних навичок переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Вдосконалення методики проведення заключної частини заняття. 2. Розвиток координаційних здібностей під час виконання вправ на гімнастичних снарядах (Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). 3. Вдосконалення техніки виконання вправ з гирею. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
12	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 7. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Вдосконалення методичних вмінь у ролі керівника заняття. 2. Контроль рівня розвитку силових якостей (Ривок гирі 24 кг). 3. Контроль човникового бігу (Човниковий біг 6x100 з макетом автомата «4x100») 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
13	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 8. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами подолання перешкод та прискороного пересування. 1. Вдосконалення навичок подолання окремих елементів та частин смуги перешкод. 2. Рівномірний біг на 2-3 км.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
14	Практичне заняття	2	Тема 3. Заняття 9. Контроль рівня методичної підготовленості. 1. Перевірка методичної підготовки : - проведення підготовчої частини заняття, - методика проведення перевірки вправ винесених на залік, - контроль вправ на витривалість, - підведення підсумків НМЗ.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
15	ДЗ	2	Контроль рівня фізичної підготовленості: контроль рівня розвитку швидкості (Біг на 100 м)		

1	2	3	4	5	6
			контроль рівня розвитку сили.(Підтягування на перекладині, підйом силою на перекладині, підйом переворотом на перекладині) контроль рівня розвитку витривалості (Біг на 2,3 км).		
			Семестр 3		
Змістовий модуль 3. Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей					
Тема 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок					
16	Практичне заняття	2	Тема 4. Заняття 1. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами подолання перешкод та метання гранат. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах. 2. Вдосконалення техніки метання гранати Ф-1 на влучність та дальність. 3. Вдосконалення техніки подолання окремих перешкод. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
17	Практичне заняття	2	Тема 4. Заняття 2. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами подолання перешкод. 1. Вдосконалення методичних вмінь у ролі керівника заняття. 2. Тренування прийомів рукопашної підготовки (Прийоми захисту від ударів рукою і ногою). 3. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). 4. Комплексне тренування (Чередування бігу, силових вправ та окремих перешкод).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
18	Практичне заняття	2	Тема 4. Заняття 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами рукопашного бою, гімнастики та спортивних ігр. 1. Контроль рівня розвитку силових якостей. 2. Розучування прийомів рукопашної підготовки (Прийоми самостраховки, звільнення від захоплень противника та атакуючі дії). 3. Комплексне тренування, ігри та естафети.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
19	Практичне заняття	2	Тема 4. Заняття 4. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами рукопашного бою. 1. Вдосконалення вихідних положень підготовки до бою, відпрацювання прийомів самострахування під час падіння вперед, назад та набік без зброї. 2. Вдосконалення навичок рукопашного бою: прийомів бою рукою і ногою; прийомів захисту, звільнення від захоплень. 3. Тренування човникового бігу (6x100 з макетом автомату, 4x100м).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
20	Практичне заняття	2	Підсумковий модульний контроль №2		
Кредитний модуль 4 Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей			Семестр 4		
Змістовий модуль 3. Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей					
Тема 5. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних та спеціальних навичок					
21	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 1. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами рукопашної підготовки, гімнастики та атлетичної підготовки.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76,	8,6-5,2

1	2	3	4	5	6
			1. Тренування вправ на гімнастичних снарядах, спортивних тренажерах. 2. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів самострахування, прийомів бою рукою і ногою, прийомів захисту від ударів, звільнення від захоплень). 3. Комплексне тренування (біг 400 м, подолання окремих перешкод, силові вправи)	15-26, 38-47	
22	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 2. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних та спеціальних навичок переважно засобами гімнастики та прискореного пересування. 1. Вдосконалення методичних вмінь проведення частини комплексного заняття у ролі керівника заняття. 2. Тренування бігу на 100 м. 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів захисту від ударів ножем). 4. Тренування бігу на 1-2 км.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
23	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами прискореного пересування та легкої атлетики. 1. Контроль рівня розвитку силових якостей (Підтягування на перекладині). 2. Тренування човникового бігу(6х100 з макетом автомата). 3. Тренування пересування по пересіченій місцевості на дистанції 1-2 км	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
24	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 4. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами рукопашного бою та прискореного пересування. 1. Контроль рівня розвитку швидкості. 2. Тренування силових вправ (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (загин руки за спину). 4. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 100, 200, 300, 400, 300, 200, 100 м через 200 м повільного бігу).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
25	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 5. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами подолання перешкод та рукопашного бою. 1. Вдосконалення методичних вмінь у ролі керівника заняття. 2. Розучування та вдосконалення техніки подолання окремих елементів та частин смуги перешкод. 3. Тренування обеззброювання противника при ударі ножем знизу. 4. Проведення комплексного тренування в процесі навчальних занять	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
26	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 6. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами рукопашного бою та гімнастики. 1. Вдосконалення навичок рукопашного бою: відпрацювання прийомів самострахування, прийомів бою рукою і ногою; прийомів захисту, звільнення від захватів; обеззброєння противника. 2. Тренування силових вправ (Кут в упорі на брусах, згинання та розгинання рук в упорі лежачи). 3. Контроль рівня розвитку витривалості (Біг на 3 км).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
27	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 7. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок переважно засобами прискореного пересування та гімнастики.	Метод. розробка ФВтаСФП	8,6-5,2

1	2	3	4	5	6
			1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах та тренажерах. 2. Контроль рівня сформованості прикладних навичок (Човниковий біг 6х100 з макетом автомата). 3. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 8х400 через 200 м повільного бігу).	4-14,70-76, 15-26, 38-47	
28	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 8. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами прискореного пересування та гімнастики. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах та тренажерах. 2. Контроль рівня сформованості прикладних навичок (Човниковий біг 6х100 з макетом автомата). 3. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 8х400 через 200 м повільного бігу).	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
29	Практичне заняття	2	Тема 5. Заняття 9. Контроль рівня методичної підготовленості слухачів. 1. Перевірка методики проведення частини практичного заняття. 2. Перевірка методики навчання фізичним вправам, прийомам та діям. 3. Методика перевірки вправ винесених на залік.	Метод. розробка ФВтаСФП 4-14,70-76, 15-26, 38-47	8,6-5,2
30	ДЗ	2	Контроль рівня фізичної підготовленості: контроль рівня розвитку швидкості (Біг на 100 м), контроль рівня розвитку сили.(Підтягування на перекладині, підйом переворотом на перекладині, підйом силою на перекладині), контроль рівня сформованості прикладних навичок (Човниковий біг 6х100 м), контроль рівня розвитку витривалості (Біг на 3 км).		
Кредитний модуль 5 Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей військовослужбовців			Семестр 5		
Змістовний модуль 3. Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей					
Тема 6. Розвиток фізичних якостей, загальних фізичних та спеціальних якостей					
31	Практичне заняття	2	Тема 6. Заняття 1. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами рукопашної підготовки, гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах, спортивних тренажерах. 2. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Захист від ударів ножем). 3. Комплексне тренування (біг 400 м, подолання окремих перешкод, силові вправи).	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
32	Практичне заняття	2	Тема 6. Заняття 2. Вдосконалення методики проведення комплексних занять розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних та спеціальних навичок слухачів переважно засобами гімнастики та прискореного пересування. 1. Вдосконалення методичних вмінь проведення частини комплексного заняття у ролі керівника заняття. 2. Тренування бігу на 100 м. 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів захисту від ударів ножем). 4. Тренування бігу на 3 км.	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7

1	2	3	4	5	6
33	Практичне заняття	2	Тема 6. Заняття 3. Розвиток спеціальних фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами прискореного пересування та легкої атлетики, човникового бігу (6х100 з макетом автомата). 1. Контроль рівня розвитку силових якостей (Підтягування на перекладині). 2. Тренування човникового бігу (6х100 з макетом автомата). 3. Тренування прискореного пересування по пересіченій місцевості на дистанції 3 км	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
34	Практичне заняття	2	Тема 6. Заняття 4. Контроль рівня методичної підготовленості слухачів. 1. Перевірка вмінь і навичок слухачів в проведенні навчального заняття 2. Виконання методичного завдання з проведення перевірки частини навчального заняття фізичної підготовки. 3. Перевірка теоретичних знань слухачів.	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
35	Практичне заняття	2	Підсумковий модульний контроль №3		
Кредитний модуль 6 Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей			Семестр 6		
Змістовий модуль 3. Розвиток та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок, загальних фізичних та спеціальних якостей					
Тема 7. Розвиток спеціальних якостей					
36	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 1. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами рукопашної підготовки, гімнастики та атлетичної підготовки. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах, спортивних тренажерах. 2. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів самострахування, прийомів бою рукою і ногою, прийомів захисту від ударів, звільнення від захоплень). 3. Комплексне тренування (біг 400 м, подолання окремих перешкод, силові вправи).	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
37	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 2. Вдосконалення методики проведення комплексних занять. 1. Вдосконалення методичних вмінь проведення частини комплексного заняття у ролі керівника заняття. 2. Тренування бігу на 100 м. 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів захисту від ударів ножем). 4. Тренування бігу на 3 км.	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
38	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами рукопашного бою та прискореного пересування. 1. Контроль рівня розвитку швидкості. 2. Розвиток силових якостей. 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Прийоми зв'язування та конвоювання противника). 4. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 100, 200, 300, 400, 500 – 400, 300, 200, 100 м через 200 м повільного бігу).	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
39	Практичне	2	Тема 7. Заняття 4. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно	Метод. розробка	12-7

1	2	3	4	5	6
	заняття		засобами прискороного пересування та гімнастики. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах та тренажерах. 2. Контроль рівня сформованості прикладних навичок (Човниковий біг 6х100 з макетом автомата). 3. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 8х400 через 200 м повільного бігу).	ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	
40	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 5. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок слухачів переважно засобами прискороного пересування та гімнастики. 1. Тренування силових вправ на гімнастичних снарядах та тренажерах. 2. Контроль рівня сформованості прикладних навичок (Човниковий біг 6х100 з макетом автомата). 3. Тренування вправ на витривалість (перемінний біг 8х400 через 200 м повільного бігу).	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
41	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 6. Тренування вправ винесених на залік з фізичної підготовки: 1. Біг на 100 м 2. Підтягування на перекладині, підйом силою, підйом переверотом 3. Човниковий біг 6х100 з автоматом 4. Біг на 3 км	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
42	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 7. Тренування вправ винесених на залік з фізичної підготовки: 1. Біг на 100 м 2. Підтягування на перекладині, підйом силою, підйом переверотом 3. Човниковий біг 6х100 з автоматом 4. Біг на 3 км	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
43	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 8. Контроль рівня методичної підготовленості слухачів. 1. Перевірка методики проведення частини практичного заняття. 2. Перевірка методики навчання фізичним вправам, прийомам та діям. 3. Методика перевірки вправ винесених на залік. 4. Перевірка теоретичних знань з фізичної підготовки.	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
44	Практичне заняття	2	Тема 7. Заняття 9. Вдосконалення методики проведення комплексних занять. 1. Вдосконалення методичних вмінь проведення частини комплексного заняття у ролі керівника заняття. 2. Тренування бігу на 100 м. 3. Вдосконалення навичок рукопашного бою (Вдосконалення прийомів захисту від ударів ножем). 4. Тренування бігу на 3 км.	Метод. розробка ФВтаСФП4 -14,70-76, 15-26, 38-47	12-7
45	ДЗ	2	Контроль рівня фізичної підготовленості: контроль рівня розвитку швидкості (Біг на 100 м), контроль рівня розвитку сили (Підтягування на перекладині, підйом силою, підйом переверотом), контроль рівня розвитку військово-прикладних навичок (човниковий біг 4х100), контроль рівня розвитку витривалості (Біг на 1, 2, 3 км в залежності від вікової групи).		

13. Питання до заліку.

Перелік методичних завдань:

1. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з

фізичної підготовки (стройові прийоми).

2. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів рук та плечового поясу на місці способом "(показати, виконати)").

3. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів рук та плечового поясу під час ходіння способом (показати, виконати)).

4. Провести вправи підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки (для м'язів рук та плечового поясу під час бігу способом (показати, виконати)).

5. Провести основну частину комплексного навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки.

6. Провести контроль силових вправ (підтягування на перекладині –«Ч», згинання і розгинання рук в упорі лежачи – «Ж»)

7. Провести контроль вправи біг на 100 м.

8. Провести комплекс фізичних вправ в умовах чергування.

9. Провести заключну частину комплексного навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки.

10. Провести навчання вправи на витривалість.

11. Провести навчання, тренування за вказівкою викладача силовій вправи - ривок гирі.

12. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) комплексної вправи на спритність.

13. Провести навчання (тренування або контроль за вказівкою викладача) силовій вправи - підтягування на перекладині –«Ч»; згинання розгинання рук в упорі лежачи – «Ж».

14. Провести навчання вправи на швидкість - біг на 100 м.

15. Провести навчання вправи на швидкість - човниковий біг 10х10 м.

16. Повести індивідуальне фізичне тренування.

17. Провести навчання спеціальним біговим та стрибковим вправам.

18. Провести комплексне тренування (в основній частині заняття).

19. Провести тренування силових вправ на тренажерах.

20. Провести підготовчу частину заняття з прискороного пересування та легкої атлетики.

21. Команди і розпорядження при проведенні занять з фізичної підготовки (діюча НФП).

22. Організувати виконання силових вправ на гімнастичних снарядах з допомогою.

23. Провести комплексне тренування (в ході ранкової фізичної зарядки).

24. Провести тренування силових вправ фронтальним способом.

25. Провести вдосконалення елементів смуги перешкод потоком.

26. Провести контроль вправи на витривалість.

27. Організація військово-спортивних змагань.

28. Провести вправи на увагу в підготовчій частині заняття.

29. Провести основну частину комплексного заняття (з включенням 2 фізичних вправ).

30. Провести основну частину комплексного заняття (з включенням 3 фізичних вправ).

Перелік теоретичних питань:

1. Фізична підготовка - визначення, мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки.

2. Планування фізичної підготовки (час і кількість заходів на тиждень).

3. Самостійна фізична підготовка (зміст, самоконтроль при проведенні індивідуального фізичного тренування).

4. Облік фізичної підготовки у військовій частині (основні види обліку, відповідальний за ведення обліку у військовій частині).

5. Дотримання заходів безпеки та попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки.

6. Перевірка та оцінка індивідуальної методичної підготовленості (перевірка теоретичних знань та виконання методичного завдання).

7. Забезпечення фізичної підготовки у військовій частині (назвати основні види забезпечення фізичної підготовки та відповідальних посадових осіб за їх забезпечення).

8. Медичне забезпечення фізичної підготовки (вимоги діючої Настанови).

9. Спеціальні завдання фізичної підготовки.

10. Керівництво фізичною підготовкою у Збройних Силах України; у видах Збройних Сил України та оперативних командуваннях; у військових частинах та ВНЗ.

11. Перевірка та оцінка індивідуальної фізичної підготовленості (загальні положення).

12. Стандарти фізичної підготовки (призначення, зміст).

13. Щільність та фізичне навантаження при проведенні занять з фізичної підготовки.

14. Система фізичної підготовки (визначення).

15. Особливості фізичної підготовки -жінок.

16. Організація поточного та семестрового контролю фізичної підготовки.

17. Фізична реабілітація (організація лікувальної фізичної культури).

18. Організація навчальних занять з фізичної підготовки (зміст, завдання підготовчої та основної частини заняття).

19. Визначення індивідуальної оцінки при складанні державних екзаменів з фізичної підготовки.

20. Організація фізичної підготовки.

21. Завдання, зміст та основні завдання спортивно-масової роботи.

22. Організація фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності (в умовах чергування)

23. Методика проведення комплексних занять з фізичної підготовки.

24. Характеристика етапів навчання фізичним вправам, прийомам і діям (ознайомлення, розучування, вдосконалення).
25. Характеристика методів фізичного вдосконалення (рівномірний, повторний, змінний, інтервальний, контрольний, змагальний).
26. Характеристика спеціальної фізичної підготовки.
27. Характеристика загальних фізичних якостей .
28. Оціночна картка обліку фізичної підготовленості осіб офіцерського складу (зміст та призначення).
29. Дайте визначення та охарактеризуйте спеціальні фізичні якості.
30. Характеристика категорій за рівнем вимог до їх фізичної підготовленості.
31. Контроль фізичної підготовки.
32. Особливості проведення фізичної підготовки відповідно до періодів навчання (базовий, інтенсивний, підтримуючий).
33. Фізична підготовленість (визначення).
34. Завдання спортивного комітету військової частини (ВВНЗ).
35. Проведення занять з фізичної підготовки в особливих умовах.

14. Рекомендована література

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-ХІІ – 20 с.
2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. Наказ МОУ від 13.05.2016 р. №257.-15 с.
3. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11.02.2014 № 35 "Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України".
4. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник /колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
5. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка: навч. посіб./ С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К.: НУОУ, 2012. – 284 с.
6. Забезпечення фізичної підготовки : навч посіб./ Барков В. І. , Вербин Н. Б. , Глазунов С.І., Жембровський С. М., Петрачков О. В. – К.: НУОУ, 2016 р. – 88 с. інв. № 8290.
7. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах)/ за ред. Кириченко С.О. – К.: ГШ ЗС України, 2006. – 281 с.
8. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з навч. дисципл. "ФВСФП" для к/с ВВНЗ/ Укладач Сухорада Г.І./ За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 - 60 с.
9. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посіб./ Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. – К.: НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
10. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навч.-методич. посіб./ С.І. Глазунов, О.В. Молоков, С.М. Жембровський, Г.І. Сухорада. – К.: НАОУ, 2009. – 151 с.
11. Організація практичних занять з лижної підготовки: навч. посіб./ Глазунов С.І., Озеров Є.О., Фіногенов Ю.С., Сухорада Г.І. – К.: НАОУ, 2005. – 168 с.
12. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; №СТП11.035.15.01.4.02; №СТП11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
13. Методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки: навч. метод. посібник/ В.С. Малиновський, Г.І. Сухорада, Є.П. Шугалій. – К. УВМА, 2013- 2013с.
14. Концептуальні напрями удосконалення системи фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України в умовах їх реформування та розвитку/ Матеріали засідання секції воєнно-наукової ради за воєнно-

теоретичною проблематикою МОУ (за досвідом АТО). Збірник виступів /Грищенко Д.С. - К.: НУОУ, 2016. - 5-12 с.

15. Особливості організації системи фізичної підготовки з урахуванням концептуальних змін в підготовці Збройних Сил України./ Матеріали засідання секції воєнно-наукової ради за воєнно-теоретичною проблематикою МОУ (за досвідом АТО). Збірник виступів/ Чернявський О.А. - К.: НУОУ, 2016. - 17-36 с.

16. Основні положення проекту нової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України та їх особливості./ Матеріали навчально-методичного збору фахівців ЗСУ/ Сухорада Г.І. - К.: УФК і С МОУ, 2017 – 22-43 с.

17. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту ЗСУ, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху до євроатлантичної інтеграції України./ Матеріали міжнародної науково-практичної конференції/ -К.: НУОУ, 2017.- 348 с.

18. Матеріали міжвідомчої конференції з питань вдосконалення фізичної підготовки в ЗСУ та інших силових структурах за ред. Грищенка Д.С., Фіногенова Ю.С. - К.: НУОУ, 2014. – 254с.

19. Особливості програмного забезпечення фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки курсантів () академії з урахуванням досвіду участі в бойових діях. Сумісність та відмінність навчального процесу академії та споріднених навчальних закладів армій країн-членів НАТО. Шляхи удосконалення зміст і спрямованість фізичної підготовки в освітніх установах провідних іноземних армій./ Зб. матеріалів теоретичних занять збору фахівців ФП і С ЗСУ/ Романчук С.В., Єна М.О. – Київ: Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017. –238 с., 157-163 с.

20. Базові положення та елементи основних видів підготовки за бойовою армійською системою (БАрС). Частина І: навч.-метод. посібник// За загальною ред. І.С. Овчарука, - Одеса: Військова академія, 2016.-114 с.

21. Особливості організації комплексних занять за програмою курсу виживання та дій в екстремальних умовах./ Зб. матеріалів теоретичних занять збору фахівців ФП і С ЗСУ/ Жембровський С.М., Вербин Н.Б., – Київ: Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017. – 238 с., 133-138 с.

22. Основні відмінності та сумісність стандартів, програм та методик фізичної підготовки Збройних Сил України зі стандартами армій держав – членів НАТО./ Зб. матеріалів теоретичних занять збору фахівців ФП і С ЗСУ/ Щербина І.А. – Київ: Управління фізичної культури і спорту МО України, 2017. –238 с., 122-129 с.

Інформаційні ресурси

1. Список ресурсів інформаційно-телекомунікаційної мережі «INTERNET» для освоєння дисципліни:

2. [http:// www..mil.gov. ua](http://www.mil.gov.ua) – сайт Міністерства Оборони України

3. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/main/a#Find> – законодавча база України
4. <http://www.ligazakon.ua/ru/> - законодавча база України
5. http://library.nlu.edu.ua/BIBLIOTEKA/INTERNET/R_4.htm - сайти найкових бібліотек України
6. <http://www.nbuv.gov.ua/> - сайт Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського
7. <http://www.library.gov.ua/> - сайт Національної медичної бібліотеки України

15. Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Вивчення цієї дисципліни безпосередньо спирається на	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
- Загальну тактику; - Організацію медичного забезпечення військ; - Управління повсякденною діяльністю медичної служби - Види бойового забезпечення діяльності військ	Військове стажування

Провідний лектор:

Доцент кафедри загальновійськових дисциплін (з курсом фізичної підготовки)
працівник ЗС України



Микола Капітоненко