



**Силабус навчальної дисципліни
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА"**

**Спеціальність: 255 Озброєння та військова техніка
Галузь знань: 25 Воєнні науки, національна безпека,
безпека державного кордону**

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента циклу професійної підготовки
Курс	5 (п'ятий)
Семестр	8, 9 (восьмий, дев'ятий)
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин	3 кредити / 90 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Рівень фізичної підготовленості, методичної майстерності та теоретичних знань курсантів, сформований протягом навчання у ВВНЗ.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	Мета фізичної підготовки – згідно вимог керівних документів, що регламентують систему фізичного виховання, за допомогою засобів, методів фізичної підготовки вміти організувати та проводити заняття з особовим складом з усіх форм фізичної підготовки, дотримуючись вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці, та виконувати нормативи з фізичної підготовки; розвивати та виховувати мислення, творчі здібності, волюві якості, методичні навички самостійної роботи по підвищенню рівня професійних знань, необхідних для виконання обов'язків на посадах призначення в військах.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Виявляти необхідний рівень спеціальних теоретичних знань для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом та застосовувати організаційно-методичні навички і вміння організації та проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Здатність організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.
Навчальна логістика	Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка. Основи управління фізичною підготовкою. Зміст, форми та методи спеціальної фізичної підготовки. Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка. Вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопорних стрибках, комплексні вправи, вправи з гирями, вправи на гнучкість, вправи на тренажерах і багатопрогонових снарядах, в рівновазі, комплексні і кругові тренування; біг на 1 км, біг на 2 км, біг

	<p>на 3 км, біг на 5 км, біг на 400м або човниковий біг 4x100м, човниковий біг 6x100 з макетом автомата, біг на 100 м або човниковий біг 10x10м; основи техніки та правила гри в баскетбол, волейбол, футбол та інші спортивні ігри.</p> <p>Змістовий модуль 3. Спеціальна фізична підготовка. Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально і в складі підрозділів; метання гранат на дальність, метання гранат на точність (за умовами виконання контрольних вправ); спеціальні прийоми і дії на спорудах, з вантажем індивідуально і в складі підрозділів; загальна контрольна вправа на смузі перешкод; плавання вільним стилем, брасом; плавання в обмундируванні зі зброєю.</p> <p>Змістовий модуль 4. Рукопашна підготовка. Підготовчі прийоми та прийоми самостраховки, прийоми бою зі зброєю та без зброї, прийоми нападу та захисту, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, комплексні тренування..</p> <p>Змістовий модуль 5. Комплексні заняття. До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше змістових модулів з навчальної дисципліни в різних поєднаннях.</p> <p>Змістовий модуль 6. Методична підготовка. Оволодіння методичними навичками в проведенні навчального заняття в складі групи та ранкової фізичної зарядки. Удосконалення методичних навичок в проведенні занять різними методами у складі групи. Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки у складі групи (Комплексні заняття). Організація і методика проведення навчальних занять з різних розділів фізичної підготовки (Комплексні заняття).</p> <p>Види занять: лекції, семінарські, практичні. Методи навчання: практичний метод, метод слова, метод демонстрації. Форми навчання: очна.</p>
<p>Пререквізити</p>	<p>Знання, отримані за курс навчання з рівня вищої освіти «перший (бакалаврський)».</p>
<p>Постреквізити</p>	<p>Володіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які забезпечують здатність військовослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням відповідно до займаних посад (військових спеціальностей).</p>
<p>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію ВІТІ</p>	<p>Науково-технічна бібліотека ВІТІ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки: навчально-методичний посібник / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, Г. І. Сухорада; за ред. С. І. Глазунова. – К. : НУОУ, 2010. – 151 с. 2. Методичні вказівки та практичні поради щодо удосконалення фізичних якостей військовослужбовців, проведення форм і розділів фізичної підготовки: Методичні рекомендації. – Х: ХУПС, 2011. – 211 с. 3. Методичні рекомендації з фізичної підготовки в особливий період / колектив авторів; за редакцією Ю.С.Фіногенова. – К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2015, – 68 с. 4. Наказ начальника Генерального штабу ЗС України «Про

	<p>затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» від 11.02.2014 р. № 35, введений в дію наказом Міністра оборони України від 05.03.2015р. № 105.</p> <p>5. Бичіхін Ю.І., Андреев О.С., Шарнін С.В. Рукопашна підготовка. Навчально-методичний посібник. – Київ. Вид-во Військового інституту телекомунікацій та інформатизації, 2017. – 128 с.</p> <p>6. Бичіхін Ю.І., Шарнін С.В. Форми фізичної підготовки та методика їх проведення. Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 66 с.</p> <p>7. Божко С.А.Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт: нав.-метод. посіб./ С.А. Божко, Г.І. Сухорада, А.Є. Бутенко – К.: ВІТІ НТУУ «КПІ», – 2013. – 149с.</p> <p>8. Чубенко С.О., Миргородський Ю.М. «Організація і проведення занять з гімнастики». Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 53 с.</p>
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Навчальна аудиторія, спортивний зал, зал рукопашного бою, тренажерний зал, футбольне поле, спортивний майданчик з елементами «воркаут», спортивний майданчик з секціями для відпрацювання елементів рукопашного бою та силових вправ, майданчики для гри у волейбол та баскетбол, смуга перешкод, дистанція для бігу на 100м та 3 км.
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Екзамен
Кафедра	Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Факультет	
Викладач(і)	 <p>МАЛЬЦЕВ ОЛЕКСАНДР ОЛЕКСАНДРОВИЧ Посада: старший викладач Вчене звання: Науковий ступінь: Профайл викладача: Тел.: 0672718471 E-mail: http://viti.edu.ua Робоче місце: 102</p>
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс, НФП
Лінк на дисципліну	

ТВО начальника кафедри № 2



Олег СЕРИЙ

Розробник



Сергій МІРОШНИЧЕНКО