

ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ
КИЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник Військового інституту
Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

генерал-майор

В.В. БАЛАБІН

“ ___ ” _____

2013р.

ПРОГРАМА

проведення державного екзамену з навчальної дисципліни
“Фізична підготовка”
зі слухачами очної та заочної форми навчання
випускного курсу усіх спеціальностей
Військового інституту Київського національного університету
імені Тараса Шевченка

ПОГОДЖЕНО

Заступник начальника Військового
інституту Київського національного
університету імені Тараса Шевченка
з навчальної роботи

полковник

В.Л. КИРИК

“ ___ ” _____

2013р.

Розглянута та ухвалена на засіданні
Вченої ради Військового інституту
Київського національного
університету імені Тараса Шевченка

Протокол № ___ від “ ___ ” _____ 2013р

I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

навчальної дисципліни “Фізична підготовка”

Навчальна дисципліна “Фізична підготовка” є одним з основних предметів бойової підготовки, важливою і невід’ємною частиною військового навчання і виховання особового складу Збройних Сил України, і планується для слухачів – 4 години (2 заняття: дві години навчальних занять до обіду та дві години занять в години самостійної підготовки під керівництвом фахівця з фізичної підготовки) на кожний навчальний тиждень рівномірно упродовж кожного семестру (за винятком останнього випускного семестру).

Мета фізичної підготовки – забезпечити фізичну готовність військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну.

Загальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на досягнення оптимального рівня розвитку загальних фізичних якостей для подальшого успішного оволодіння ними спеціальними фізичними якостями і військово-прикладними навичками, покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я шляхом систематичного виконання вправ з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки та спортивних ігор.

Завданнями загальної фізичної підготовки є: розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності; покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності та службової активності; забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов’язаних із захворюваннями.

Загальна фізична підготовка сприяє: підвищенню військово-спеціальної підготовленості; веденню здорового способу життя; профілактиці захворювань і фізичній реабілітації; прискоренню адаптації військовослужбовців до умов військової служби; організації змістовного дозвілля.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів, шляхом систематичного комплексного виконання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання.

Завдання спеціальної фізичної підготовки визначаються специфікою військово-професійної діяльності видів Збройних Сил України, родів військ і спеціальних військ. До них відносяться: розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей: стійкість до заколихування, стійкість до перевантажень, стійкість до кисневого голодування; оволодіння та вдосконалення військово-прикладними руховими навичками; виховання морально-вольових і психічних якостей; згуртування військових підрозділів.

У процесі фізичної підготовки формуються теоретичні знання і організаційно-методичні вміння. Фізична підготовка сприяє підвищенню військово-спеціальної підготовленості, вихованню моральних і психічних якостей особового складу, удосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів.

Засобами фізичної підготовки є: фізичні вправи, теоретичні знання та методичні навички проведення фізичної підготовки, засоби стимулу та мотивації, навчально-спортивна база.

Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи, які виконуються при дотриманні гігієнічних умов і активному використанні оздоровчих сил природи (загартування сонячними, водними і повітряними процедурами). Військовослужбовці оволодівають всім передбаченим для них переліком фізичних вправ, теоретичними знаннями, методичними навичками відповідно до програм навчання.

Фізична підготовка проводиться в таких основних формах: навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності. Додатковими формами проведення фізичної підготовки є тренажі, інструктажі, самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування, фізкультурні паузи.

Планування не повинно перевищувати більше 2 заходів фізичної підготовки на добу та передбачати рівномірний розподіл навчальних занять на протязі тижня, місяця, року. Перерви між навчальними практичними та методичними заняттями з фізичної підготовки зі змінним складом ВВНЗ у підрозділах повинні бути за можливості рівними та не перевищувати 3–4 дні.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. До теоретичних занять відносяться лекції та семінари. До методичних – навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. До практичних – навчально-тренувальні та контрольні заняття у вигляді заліків, екзаменів, перевірок тощо. Навчально-тренувальний процес з видів спорту для змінного складу ВВНЗ організується і проводиться відповідно до вимог наказу Міністерства освіти і науки України від 11.01.06 № 4 “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”.

Теоретичні заняття спрямовані на оволодіння слухачами необхідними знаннями, передбаченими програмою навчання, і проводяться у вигляді лекцій, семінарів та самостійних занять під керівництвом викладача. Лекції складають основу теоретичної підготовки слухачів і проводяться за темами, які передбачені цією програмою. З метою активізації пізнавальної діяльності слухачів на заняттях використовуються методи проблемного навчання, технічні засоби навчання та наочні посібники.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за розділами фізичної підготовки (“Гімнастика та атлетична підготовка”, “Подолання перешкод та метання гранат”, “Лижна підготовка”, “Рукопашний бій”, “Прискорене пересування та легка атлетика”, “Військово-прикладне плавання”, “Спортивні та рухові ігри”, “Комплексні заняття” та мають навчально-тренувальну і методичну спрямованість.

За відсутністю умов проведення заняття з даної теми замінюється на іншу тему у відповідності до Настанови з фізичної підготовки, затвердженої наказом Міністра оборони України від 30.12.09 № 685:

“Лижна підготовка” – “Прискорене пересування та легка атлетика”;
“Військово-прикладне плавання” – “Комплексні заняття”.

Навчально-методичні заняття спрямовані на формування у слухачів навичок, умінь, які необхідні їм для якісного керівництва, організації, проведення і забезпечення фізичної підготовки.

Слухачі заочної форм навчання підтримують досягнутий та необхідний рівень розвитку фізичних якостей, рухових навичок та вмінь виконання фізичних вправ, прикладних прийомів та дій для своїх вікових груп, а також удосконалюють теоретичні знання та організаторсько-методичні уміння в керівництві та організації фізичної підготовки як начальники штабів, начальники служб та командири військових частин і їхні заступники.

Перевірка опанування програми проводиться на заліках в непарні семестри, на екзаменах в парних семестрах та у кінці періоду навчання під час державного екзамену. Під час залік та екзаменів проводяться: перевірка теоретичних знань; перевірка методичних умінь та перевірка фізичної підготовленості слухачів. Перевірка проводиться згідно наказу Міністра оборони України від 30.12.09 № 685 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

Фізична підготовка військовослужбовців-жінок спрямована на підтримку їх фізичної готовності до бойової діяльності, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Навчальні заняття з фізичної підготовки з військовослужбовцями-жінками проводяться за програмами з врахуванням службової діяльності. До змісту занять включаються вправи № 5, 5а, 7, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 23а, 24б, 24в, 26, 27, 32, 33, 39, 40, 41.

Заняття проводяться в спортивному одязі.

II. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях провідних закордонних держав. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців. Методика розвитку фізичних якостей та формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців. Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки посадових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки. Організація фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Планування та підготовка кадрів і керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Перевірка та оцінка фізичної підготовки у підрозділах військової частини. Забезпечення фізичної підготовки у

підрозділах військової частини. Зміст видів забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

2. ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 2. Гімнастика та атлетична підготовка

Вправи на перекладині, брусах, в опорних і безопорних стрибках, акробатичні і комплексні вправи, вправи з гирями, на тренажерах і багатопролітних снарядах, у рівновазі, лазанні, рухливі ігри та естафети.

Тема 3. Військово-прикладне плавання

Плавання вільним стилем, брасом; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання в довжину; стрибки у воду; подання допомоги потопаючому; переправа через водні перешкоди.

Тема 4. Подолання перешкод та метання гранат

Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та у складі підрозділу; метання гранат на точність (за умовами виконання контрольних вправ); спеціальні прийоми і дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально і у складі підрозділу; контрольні вправи на смузі перешкод.

Тема 5. Рукопашний бій

Підготовчі прийоми та прийоми самостраховки, прийоми бою зі зброєю, прийоми бою рукою і ногою, звільнення від захватів, обеззброєння противника, больові прийоми, кидки, спеціальні прийоми.

Тема 6. Лижна підготовка

Засоби пересування на лижах, марші, стройові прийоми з лижами і на лижах, підготовка до стрільби на лижах, подолання перешкод.

Тема 7. Прискорене пересування та легка атлетика

Біг на 1 км. Біг на 3 км. Біг на 5 км. Метання гранати Ф-1 на дальність. Біг на 400 м, або човниковий біг 4x100 м. Біг на 100 м, або човниковий біг 10x10 м. Марш-кидок на 5 або 10 км у складі підрозділу.

Тема 8. Комплексні заняття

До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях, контрольні вправи для різних категорій військовослужбовців.

Тема 9. Спортивні та рухові ігри

Баскетбол, волейбол, гандбол, міні-футбол, футбол та інші спортивні ігри.

3. МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Методична підготовка.

Для слухачів 1-го курсу заочної форми навчання: складання план-конспектів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки як начальники служб та заступники командира військової частини. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці,

проведенні чи підбитті підсумків) форм фізичної підготовки як начальники служб та заступники командира військової частини.

Для слухачів 2-го курсу заочної форми навчання: підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки як начальник штабу та командир військової частини. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) форм фізичної підготовки як начальник штабу та командир військової частини.

Гімнастика та атлетична підготовка:

Методика проведення заняття з гімнастики. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Організація тренування на навчальному місці. Надання допомоги та страхівки при виконанні фізичних вправ. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Подолання перешкод та метання гранат:

Методика проведення заняття з подолання перешкод та метання гранат. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Організація та методика навчання та тренування на навчальному місці. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Рукопашний бій:

Методика проведення заняття з рукопашного бою. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Методика навчання та тренування окремого прийому чи дії. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Прискорене пересування та легка атлетика:

Методика проведення заняття з прискореного пересування. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Проведення тренування на навчальному місці, бігу на 100, 400, 1000, 3000 метрів. Організація та методика проведення марш-кидків на 5-10 км.

Лижна підготовка:

Методика проведення заняття. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Методика навчання та тренування способом пересування на лижах, підйомів, спусків, гальмувань та поворотів. Організація проведення марш-кидків на 10 км. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Військово-прикладне плавання:

Методика проведення заняття. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Методика навчання плаванню різними стилями, стрибкам у воду, в обмундируванні, зі зброєю. Надання допомоги утопаючим. Організація змагань з плавання. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Комплексні заняття:

Методика проведення комплексного заняття та прискореного пересування. Складання плану-конспекту. Структура заняття. Практика у проведенні тренування бігу на короткі та середні дистанції. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.

Методика проведення ранкової фізичної зарядки. Складання плану-конспекту. Підбір вільних вправ. Методика проведення ранкової фізичної зарядки за 1-им, 2-им та 3-ім варіантами.

Методика організації і проведення фізичних тренувань у процесі навчально-бойової діяльності.

Методика проведення супутнього фізичного тренування. Складання плану-конспекту. Розробка маршрутів супутнього фізичного тренування та комплексів фізичних вправ.

Методика організації та проведення спортивно-масової роботи. Перевірка та оцінка фізичної підготовки.

Методика проведення тренувань за вправами військово-спортивного комплексу (ВСК) та військово-спортивної класифікації (ВСКл). Організація змагань у підрозділах за окремими видами ВСКл. Підведення підсумків змагань. Оформлення документації, відомостей обліку ВСК. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості військовослужбовців, підрозділів, військових частин. Оформлення документів за результатами перевірки фізичної підготовленості підрозділу, військової частини. Організація змагань у підрозділі: біг на 3 км, гирьовий спорт, багатоборство ВСК. Порядок заповнення відомостей обліку виконання вправ ВСК і змагань.

ІІІ. ЛІТЕРАТУРА

Навчальна дисципліна “Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” у вищому військовому навчальному закладі організовується та проводиться у відповідності до Настанови з фізичної підготовки, затвердженої наказом Міністра оборони України від 30.12.09. № 685 “Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України” та спільного наказу Міністра оборони України та Міністра освіти і науки України від 22.06.09. № 325/548 “Про вдосконалення підготовки військових фахівців тактичного рівня для Збройних Сил України” та на підставі наступних законодавчих актів:

- Закону України від 24.12. 93. № 3808-ХІІ “Про фізичну культуру і спорт” зі змінами;

- Наказу Міністерства освіти і науки України від 11.01.06 № 4 “Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”;

- Закону України від 23. 03. 96. № 100/96-ВР “Про освіту”;

- Закону України від 17. 01. 02. № 2984-ІІІ “Про вищу освіту”;

- Указу Президента України від 01. 09. 98. № 963/98 “Про затвердження цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров’я нації”;

- Наказу Міністра оборони України та Міністра освіти і науки України від 13. 04. 05. № 221/217 “Про організацію освітньої діяльності у вищих військових навчальних закладах Збройних Сил України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України”;

- Наказу Міністра освіти України від 02. 06. 93. № 161 “Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах”;

- Наказу Міністра оборони України від 16. 04. 09. № 182 “Про затвердження Положення про військово-спортивну класифікацію у Збройних Силах України на 2009-2011 роки”;

- Наказу Міністра оборони України від 16. 04. 09. № 183 “Про затвердження Положення про порядок присвоєння спортивних звань і розрядів у Збройних Силах України”;

- Наказу Міністра оборони України від 16. 04. 09. № 184 “Про затвердження Положення про порядок присвоєння спортивних суддівських звань та категорій у Збройних Силах України”.

Розглянуто та ухвалено на засіданні кафедри загальновійськових дисциплін, протокол № 6 від “30” 10 2013 р.

Начальник кафедри загальновійськових дисциплін військового факультету фінансів і права
полковник

В.К. ШВАБ

“30” 10 2013 р.

Розглянуто та ухвалено на засіданні Вченої ради військового факультету фінансів і права, протокол № ___ від “ ___ ” _____ 20__ р.

Начальник військового факультету фінансів і права
полковник

В.І. ЛІСОВСЬКИЙ

“ ___ ” _____ 20__ р.