

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

Військовий інститут

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Заступник начальника інституту

з навчальної роботи

к.пед.н., доцент

полковник

Олег ПРОХОРОВ

20 21 року

"

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**" ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА "**  
**для курсантів**

Галузі знань: гуманітарні науки, журналістика, управління та адміністрування, соціальні та поведінкові науки, право, архітектура та будівництво, міжнародні відносини.

Спеціальності: філологія, політологія, психологія, журналістика, міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії, фінанси, банківська справа та страхування, право, геодезія та землеустрій.

Освітній рівень: магістр

Освітня програма: на напрямком підготовки

Форма навчання денна

Навчальний рік 2021/2022

Семестр 1-3

Кількість кредитів ECTS 3

Мова викладання, навчання

та оцінювання українська

Форма заключного контролю екзамен

Викладачі: науково-педагогічні працівники кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту факультету післядипломної освіти

Пролонговано: на 20 \_\_\_ /20 \_\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_) " \_\_\_ " 20 \_\_\_  
на 20 \_\_\_ /20 \_\_\_ н.р. (\_\_\_\_\_) " \_\_\_ " 20 \_\_\_

Розробник: полковник Глазунов Сергій Іванович, начальник кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

Ухвалено Вченою радою факультету післядипломної освіти

Протокол від " 18 " травня 20 21 року № 10

ТВО начальника факультету післядипломної освіти

підполковник  
" 18 " травня 20 21



Сергій СЕМЕХА

**1. Мета дисципліни:** виховання у курсантів фізичної культури особистості, формування належного рівня розвитку фізичних та спеціальних якостей, прикладних рухових навичок та організаційно-методичних умінь щодо організації фізичного вдосконалення підлеглого особового складу у майбутній службовій діяльності.

**2. Попередні вимоги до опанування або вибору навчальної дисципліни знати:**

основні поняття фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту, методик розвитку фізичних якостей та формування, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок;

взаємозв'язок фізичної підготовки військовослужбовців, фізичного виховання різних груп населення та бойової підготовки підрозділів;

взаємовплив процесу фізичного вдосконалення військовослужбовців та процесу військового навчання та виховання;

**уміти:**

виконувати тести та нормативи фізичної підготовки відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки у Збройних Сил України

складати програми фізичного вдосконалення на визначений період навчання;

організувати та проводити фізичне вдосконалення військовослужбовців з урахуванням специфіки професійної діяльності та військової спеціальності;

здійснювати самоконтроль фізичного стану.

**володіти елементарними навичками:**

проведення тренування з розвитку основних фізичних та спеціальних якостей, формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок попередження травматизму та дотримання спортивної гігієни.

**3. Анотація навчальної дисципліни:**

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» покликана забезпечити набуття теоретичних знань, практичних навичок, вмінь з організації та проведення фізичної підготовки з підлеглим особовим складом, формування фізичних кондицій, які дозволяють особисто виконувати тести та нормативи програми фізичної підготовки.

**4. Завдання (навчальні цілі) дисципліни:**

**Дисципліна спрямована на досягнення таких загальних компетентностей:**

**ЗК-8** Здатність працювати в команді.

**Військово-професійні компетентності за спеціальністю:**

**ПКв-5** Здатність організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.

**Дисципліна спрямована на досягнення наступних результатів навчання з загальновійськової складової:**

**РНв-4** Здатність застосовувати спеціальні теоретичні знання, необхідні для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом; виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії.

**РНв-5** Випускники оволодіють організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки та спортивної роботи з військовослужбовцями.

**РНв-6** Випускники зможуть виконувати установлені нормативи з фізичних вправ, відповідно до вимог програми навчання, а також оволодіють військово-прикладними навичками та вміннями.

### 5. Результати навчання за дисципліною:

Результат навчання (1. знати; 2. вміти; 3. комунікація; 4. автономність та відповідальність)		Форми (та/або методи і технології) викладання і навчання	Методи оцінювання та пороговий критерій оцінювання (за необхідності)	% підсумков ій оцінці з дисциплін и
Код	Результат навчання			
<b>РНв-4</b> Здатність застосовувати спеціальні теоретичні знання, необхідні для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом; виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії, а також їх нормативи.				
1.1	Володіти знаннями з основ теорії та практики фізичної підготовки військовослужбовців у Збройних Силах України	Навчальні заняття 1/1-1/4. <u>Лекції 2 семінари 2 8 год</u>  морально психологічний стан військовослужбовців змісту заходів, спрямованих на фізичне удосконалення військовослужбовців, використовуючи досвід організації фізичної підготовки армій провідних країн НАТО і пострадянського простору Організувати і проводити фізичну підготовку та заходи спортивно-масової роботи з військовослужбовцями.	Реферативне повідомлення, доповідь, опитування, робота у групах	35% *
1.2	Знати методи розвитку та контролю фізичних та спеціальних якостей, формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок			
1.3	Знати положення законодавчих актів та нормативних документів стосовно вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців			
1.4	Здатність прийняття самостійних організаційно-педагогічних рішень у процесі фізичної підготовки			
<b>РНв-5</b> Випускники оволодіють організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки та спортивної роботи з військовослужбовцями				
2.1	Володіти методикою проведення навчально-тренувальних та інших видів занять	Практичні заняття 2/2, 2/3, 3/2, 2/5, 2/9, 3/4, 3/6, 3/7, 2/11, 3/10, 3/11, 2/13, 2/14, 2/15, 4/2, 3/15 ПЗ - 32	Реферативне повідомлення, доповідь, опитування, робота у групах	35% *
2.2	Організувати і проводити фізичну підготовку та заходи спортивно-масової роботи з військовослужбовцями			
2.3	Володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту			

2.4	Правильно розподіляти навантаження та використовувати заходи попередження травматизму під час занять з фізичного вдосконалення,			
<b>РНв-6</b> Випускники зможуть виконувати установлені нормативи з фізичних вправ, відповідно до вимог програми навчання, а також оволодіють військово-прикладними навичками та вміннями				
3.1	Вміти організувати і проводити фізичну підготовку та заходи спортивно-масової роботи з військовослужбовцями	Практичні заняття 2/2, 2/4, 3/1, 2/6, 2/7, 2/8, 3/3, 3/5, 2/10, 2/12, 3/8, 3/9, 4/1, 4/3, 3/12, 3/13, 3/14, 3/16 ПЗ - 36 МК – 6; ДЗ - 8	Проведення тестування	30% *
3.2	Виконувати тести та нормативи фізичної підготовки військовослужбовців			
3.3	Вміти застосовувати новітні технології фізичного вдосконалення військовослужбовців			
3.4	Вміти діагностувати фізичний стан військовослужбовців та вміти контролювати рівень їх фізичної підготовленості			

Примітка: \* - порядок оцінювання курсантів ВНП ВНЗ з дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” визначається наказом Начальника Генерального штабу ЗС України №35 від 11 лютого 2014

## 6. Співвідношення результатів навчання дисципліни із програмними результатами навчання

Результати навчання дисципліни (код)	1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	3.4
Програмні результати навчання (назва)												
<b>РНв-4.</b> Здатність застосовувати спеціальні теоретичні знання, необхідні для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом; виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії, а також їх нормативи												
<b>РНв-5.</b> Випускники оволодіють організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки та спортивної роботи з військовослужбовцями												
<b>РНв-6.</b> Випускники зможуть виконувати установлені нормативи з фізичних вправ, відповідно до вимог програми навчання, а також оволодіють військово-прикладними навичками та вміннями												
Тема 1	+	+	+	+								
Тема 2					+	+	+	+	+	+		
Тема 3					+	+	+	+			+	+
Тема 4					+	+	+	+			+	+

## 7. Схема формування оцінки

### 7.1 Форми оцінювання курсантів:

#### - семестрове оцінювання:

1. *Контроль рівня розвитку фізичних якостей курсантів за вправами програми навчання.*

2. *Контроль рівня сформованості методичних навичок, практичних умінь курсантів (практичні дії курсантів у ролі помічника керівника заняття).*

3. *Контроль теоретичних знань.*

#### **Підсумкове оцінювання: екзамен.**

Екзамен проводиться протягом одного дня (вправи на витривалість можуть прийматись в окремий день) та починається з перевірки рівня фізичної підготовленості курсантів (за несприятливих погодних умов – порядок проведення екзамену може бути змінений). Підбір вправ для визначення рівня фізичної підготовленості курсантів здійснюється відповідно до вимог п.7.2. Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗСУ України.

Практична частина екзамену проводиться на спортивному майданчику (за несприятливих погодних умов – у спортивному залі) у формі практичного виконання фізичних вправ. Оцінювання курсантів здійснюється відповідно до вимог п. 7.3 Тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗСУ (Таблиця нормативів оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців) із подальшим переведенням результатів у 100-бальну шкалу оцінювання.

Шкала оцінювання курсантів за результатами проведення екзамену.

90-100 балів відповідають оцінці за національною шкалою – “відмінно”, у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “відмінно”, а оцінка за теоретичну частину - “методично підготовлений”;

75-89 балів – “добре”, у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “добре”, а оцінка за теоретичну частину - “методично підготовлений”, або у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “відмінно”, а оцінка за теоретичну частину - “методично не підготовлений”, зокрема не виконав один з двох критеріїв оцінювання.);

60-74 бали – “задовільно”, у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “задовільно”, а оцінка за теоретичну частину - “методично підготовлений”), або у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “відмінно”, а оцінка за теоретичну частину - “методично не підготовлений”, зокрема курсант не володіє теоретичними основами фізичної підготовки та не виконав методичне завдання, або у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “добре”, а оцінка за теоретичну частину - “методично не підготовлений”, зокрема не виконав один з двох критеріїв оцінювання,;

1-59 балів – “незадовільно”, у разі у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що нижче мінімально необхідної на оцінку “задовільно”, або у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “добре”, а оцінка за теоретичну частину - “методично не підготовлений”, зокрема курсант не володіє

теоретичними основами фізичної підготовки та не виконав методичне завдання, або у разі якщо курсант набрав суму балів, відповідно до Таблиці нормативів оцінки фізичної підготовленості, що відповідає оцінці “задовільно”, а оцінка за теоретичну частину - “методично не підготовлений”, зокрема не виконав один з двох критеріїв оцінювання.

Теоретична частина екзамену оцінюється за результатами перевірки методичної підготовленості курсантів:

Оцінка методичної підготовленості курсантів складається з оцінок, одержаних ними за відповіді на теоретичні питання та виконання методичного завдання і визначається:

“методично підготовлений” – якщо отримав дві позитивні оцінки “володіє теоретичними основами фізичної підготовки” і “виконано”

“методично не підготовлений” – якщо отримав одну негативну оцінку “не володіє теоретичними основами фізичної підготовки” або “не виконано”.

Рівень володіння теоретичними основами фізичної підготовки оцінюється як:

“володіє” – якщо відповідь розкриває суть поставленого запитання;

“не володіє” – якщо відповідь не розкриває суті поставленого запитання.

Виконання методичного завдання оцінюється як:

“виконано” – якщо той, хто складає екзамен, має охайний зовнішній вигляд, підтримує стройову виправку, називає вправи згідно з встановленою термінологією, (чітко) показує вправи, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається (підтримує дисципліну, попереджає і виправляє помилки), організовує страховку та надання допомоги, визначає стан тих, хто навчається, і правильно визначає фізичне навантаження, досягнув мети завдання.

“невиконано” – якщо той, хто складає екзамен, нечітко показує фізичні вправи, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

За рішенням особи, що перевіряє, завдання виконується повністю або частково.

У разі звільнення курсанта за станом здоров'я від виконання однієї із вправ на силу або витривалість під час екзамену із навчальної дисципліни “ФВСФП”, його фізична підготовленість оцінюється не вище “задовільно”, за умови, що за інші вправи набрано суму балів на оцінку не менше “задовільно”, а оцінка методичної підготовленості “методично підготовлений”.

У виняткових випадках, якщо курсант за станом здоров'я, на підставі висновку військово-лікарської комісії взагалі звільнений від практичної частини випускного екзамену із навчальної дисципліни “ФВСФП”, рішення щодо його оцінювання за практичну частину приймає Голова комісії на підставі його поточної успішності. У цьому разі фізична підготовленість курсанта оцінюється не вище середньої оцінки за екзамен з фізичної підготовки під час навчання в інституті.

**Умови допуску до екзамену:** успішне проходження семестрового оцінювання, позитивне оцінювання за результатами виконання фізичних вправ програми навчання.

## 7.2 Організація оцінювання:

Порядок перевірки та оцінки фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (військових навчальних підрозділів вищих навчальних закладів) здійснюється відповідно до вимог розділу 7 “Перевірка та оцінка” Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України, яка затверджена наказом Начальника



Генерального штабу – Головнокомандувачем Збройних Сил України №35 від 11 лютого 2014 року. Військовослужбовцям за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до Таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 15 Тимчасової настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України).

У кожній вправі існує мінімальний пороговий рівень. За невиконання порогового рівня у будь-якій вправі військовослужбовець з фізичної підготовленості оцінюється “незадовільно”. Для виконання фізичних вправ дається одна спроба.

В окремих випадках (під час зриву, падіння тощо) той, хто перевіряє, може дозволити виконати вправу повторно. У разі її повторного вдалого виконання, військовослужбовець за виконання цієї вправи оцінюється не вище “порогового рівня”.

Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Курсант, що не виконав одну з призначених вправ без поважної причини оцінюється “незадовільно”. За неможливості виконати вправу через хворобу чи травму (крім вправ на витривалість), що підтверджується документально (довідка начальника медичної служби Військового інституту), курсанту може призначитися рівноцінна вправа для заміни, що характеризує ту саму якість з визначеного переліку вправ.

Вправи, які не мають чисельного вираження оцінюються відповідно до п. 7.3.8 тимчасової настанови з фізичної підготовки у ЗС України.

Методична підготовка курсантів перевіряється та оцінюється за якістю виконання ними методичного завдання, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки.

Перевірка теоретичних знань проводиться методом усного чи письмового опитування. Кожен військовослужбовець відповідає на одне запитання (тестове завдання). Під час усного опитування дозволяється ставити військовослужбовцям додаткові запитання по суті.

Рівень володіння теоретичними основами фізичної підготовки оцінюється як:

“володіє” – якщо відповідь розкриває суть поставленого запитання;

“не володіє” – якщо відповідь не розкриває суті поставленого запитання.

Виконання методичного завдання оцінюється як:

“виконано” – якщо керівник має охайний зовнішній вигляд, підтримує стройову виправку, називає вправи згідно з встановленою термінологією, (чітко) показує вправи, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається (підтримує дисципліну, попереджає і виправляє помилки), організовує страховку і надання допомоги, визначає стан тих, хто навчається, і правильно визначає фізичне навантаження, досягнув мети завдання.

“невиконано” – якщо керівник нечітко показує фізичні вправи, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

За рішенням особи, що перевіряє, завдання виконується повністю або частково.

Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних ними за відповіді на теоретичні питання та виконання методичного завдання і визначається:

“методично підготовлений” – якщо отримав дві позитивні оцінки “володіє теоретичними основами фізичної підготовки” і “виконано”

“методично не підготовлений” – якщо отримав одну негативну оцінку “не володіє теоретичними основами фізичної підготовки” або “не виконано”.

Загальна оцінка фізичної підготовки курсантів визначається за результатами їх

практичної перевірки (фізичної підготовленості) за умови оцінки їх методичної підготовленості “методично підготовлений”.

У разі отримання за методичну підготовленість оцінки “методично не підготовлений”, загальна оцінка фізичної підготовки військовослужбовця знижується:

на один бал – за оцінку “не володіє теоретичними основами фізичної підготовки” або оцінку методичного завдання “не виконано”;

на два бали – за отримання оцінок “не володіє теоретичними основами фізичної підготовки” та “не виконано”.

Результати складання екзамену курсантами із навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” оцінюються за національною шкалою та шкалою ECTS, що викладена у таблиці 7.1.

Таблиця 7.1

## Розподіл балів за темами навчальної дисципліни

Поточне оцінювання							Σ
Кредитний модуль 1		Кредитний модуль 2		Кредитний модуль 3		KE	
ЗМ 1. Координаційно-силова підготовка військовослужбовців	ЗМ 2. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.	ЗМ 3. Фізична підготовка в особливих умовах	ЗМ 4. Основи застосування сили	ЗМ 5. Кондиційне тренування	ЗМ 6. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців		100*
<b>T1, T2</b>	<b>T2</b>	<b>T1, T2</b>	<b>T2</b>	<b>T3</b>	<b>T1, T3</b>		
16*	17*	17*	17*	16 *	17*		

Примітка: \* - порядок оцінювання курсантів ВВП ВНЗ з дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” визначається наказом Начальника Генерального штабу ЗС України №35 від 11 лютого 2014

## 7.3 Шкала відповідності оцінок:

<b>Відмінно / Excellent</b>	90-100
<b>Добре/ Good</b>	75-89
<b>Задовільно/ Satisfactory</b>	60-74
<b>Незадовільно/ Fail</b>	0-59
<b>Зараховано/ Passed</b>	60-100
<b>Не зараховано/ Fail</b>	0-59

## 8. Структура навчальної дисципліни

### Тематичний план лекцій і практичних занять

№ п/п	Номер і назва теми	Кількість годин		
		Лекції / семінари	практичні	самостійна підготовка
<b>КМ 1.</b>				
<b>ЗМ 1. Координаційно-силова підготовка військовослужбовців</b>				
<b>ЗМ 2. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.</b>				
1.	Тема 1. Управління фізичною підготовкою військовослужбовців (л). Тема 1. Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців (с).	2/2	-	-
2.	Тема 2. Загальна фізична підготовка військовослужбовців		16	-
3.	Тема 3. Військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців		4	-
4.	Атестація протягом семестру (модульний контроль диференційований залік + диференційований залік)		6	-
<b>КМ 2.</b>				
<b>ЗМ 3. Засоби розвитку фізичних якостей військовослужбовців.</b>				
<b>ЗМ 4. Спеціалізовані засоби фізичного вдосконалення військовослужбовців.</b>				
5.	Тема 1. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки військовослужбовців.	2		
6.	Тема 2. Загальна фізична підготовка військовослужбовців		8	
7.	Тема 3. Військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців		18	-
8.	Атестація протягом семестру (модульний контроль)		2	
<b>КМ 3.</b>				
<b>ЗМ 5. Маршова підготовка військовослужбовців.</b>				
<b>ЗМ 6. Рукопашна підготовка військовослужбовців.</b>				
9.	Тема 1. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки військовослужбовців	2		
10.	Тема 2. Загальна фізична підготовка військовослужбовців		10	
11.	Тема 3. Військово-прикладна фізична підготовка військовослужбовців.		6	
12.	Тема 4. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців		6	
13.	Атестація протягом семестру (модульний контроль диференційований залік + диференційований залік)		6	

**Загальний обсяг 90 год., в тому числі:**

Лекцій - 4 год.,

Семінарів – 4 год.,

Практичні заняття - 82 год.,

Самостійна підготовка - 0 год.

**9. Рекомендовані джерела:**

**Основна: (Базова)**

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року №3809-ХІІ – 20 с.

2. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (ТНФП-2014), яка затверджена наказом Начальника Генерального штабу – Головнокомандувачем Збройних Сил України №35 від 11 лютого 2014 року.

3. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт / навч.-методич. посіб /колектив авторів за ред. С.І. Глазунова. – К.: ВІКНУ імені Тараса Шевченка, 2019. – 336 с.

4. Методика проведення практичних занять з фізичної підготовки : навч.-методич. посіб. / С.І. Глазунов, О.В. Молоков, С.М. Жембровський, Г.І. Сухорада; за ред. С.І. Глазунова. – К. : НАОУ, 2009. – 151 с.

5. Методичні рекомендації з використання елементів Бойової армійської системи (БАРС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини / Гуляк О.В., Овчарук І.С., Набока А.О., та ін. Одеса. : Військова академія, 2017. – 134 с.

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

7. 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.

8. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року (Затверджена Міністром оборони України 4 жовтня 2016 р.).

9. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо- професійних програм, програм та робочих навч програм з нвч дисципл "ФВСФП" для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенко, Ю.С. Фіногенова. К.: МО України, 2016 - 60 с.

**Додаткова:**

1. Рукопашний бій : навч.-методич. посіб. / В.М. Анохін, Д.О. Логінов, В.В. Міщенко, С.К. Томашук, С.А. Єрьомін. – Львів: ЛВІ ім. Гетьмана Петра Сагайдачного при НУ "Львівська політехніка", 2002. – 217 с.

2. Організація практичних занять з лижної підготовки : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Є.О. Озеров, Ю.С. Фіногенов, Г.І. Сухорада. – К. : НАОУ, 2005. – 168 с.

3. Організація і методика проведення занять з подолання перешкод : методич. реком. / Є.О. Озеров. – К. : НАОУ, 2000. – 214 с.

4. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з застосуванням вправ кросфіт (функціональне багатоборство) / Стандарт ВП 7-00(01).01.: ЦОСМП ГУП ЗСУ, 2019. – 32 с.

5. Методичні рекомендації з організації та проведення заняття супутнього фізичного тренування під час заходів бойового залагодження (відновлення боєздатності) по вправам зі стандартів фізичної підготовки / Стандарт ВП 7-00(01).01.: ЦОСМП ГУП ЗСУ, 2019. – 48 с.

6. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України: метод. посібник / Стандарт ВП 7-00(01).01.: ЦОСМП ГУП ЗСУ, 2019. – 180 с.

7. Методичні рекомендації фізичне тренування в польових умовах / Стандарт ВП 7-00(01).01.: ЦОСМП ГУП ЗСУ, 2019. – 31 с.

8. Витривалість та методика її розвитку у військовослужбовців : навч.-методич. посіб. / І.І. Петров. – К. : НАОУ, 2004. – 135 с.

9. Військові статuti Збройних Сил України. К.: Варта, 2004.

10. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 р. № 1320-р «Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту до 2020 року».

11. Наказ Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 року №4 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах».

12. Наказ Міністерства оборони України від 20 липня 2015 року №346 «Про затвердження Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України та військових навчальних підрозділах вищих навчальних закладів України».

## 10. Додаткові ресурси:

1. Закон «Про вищу освіту» - <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.

2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року. - [http://www.cet.com.ua/2016/13.05.2016\\_257.htm](http://www.cet.com.ua/2016/13.05.2016_257.htm).

3. Наказ Міністерства оборони України № 269 від 19.05.2016 «Про затвердження Положення про Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України» - [http://www.mil.gov.ua/content/other/MOU2016\\_269.pdf](http://www.mil.gov.ua/content/other/MOU2016_269.pdf).

4. Закон «Про нормативні документи з фізичного виховання» <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0500-98/>

5. Field Manual. No. FM 7-22. Headquarters. Department of the Army. Washington, DC, 26/ <https://www.thebalancecareers.com/army-field-manuals-3344836>.

6. U.S. Army Fitness - [https://armypubs.army.mil/epubs/DR\\_pubs/DR\\_a/pdf/web/ARN7938\\_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf](https://armypubs.army.mil/epubs/DR_pubs/DR_a/pdf/web/ARN7938_FM%207-22%20INC%20C1%20Final.pdf)

7. ARMY POCKET PHYSICAL TRAINING GUIDE - [https://m.goarmy.com/content/dam/goarmy/downloaded\\_assets/pt\\_guide/pocket-pt-guide.pdf](https://m.goarmy.com/content/dam/goarmy/downloaded_assets/pt_guide/pocket-pt-guide.pdf).

Типовий перелік фізичних вправ  
для складання практичної частини екзамену із навчальної дисципліни “Фізичне  
виховання та спеціальна фізична підготовка”

№ з\п	Фізичні якості	№ вправи	Найменування вправ
Для військовослужбовців-чоловіків			
1	Швидкість	14	Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м)

2	Сила	1	Підйом силою на перекладині*
3	Витривалість	8	Біг на 3 км**
4	Військово-прикладні навички	21-26	Прийоми рукопашного бою
* - у разі відсутності умов виконується вправа №3 – підтягування на перекладині; ** - у разі відсутності умов виконується вправа №10– біг на 1 км			
Для військовослужбовців-жінок			
1	Швидкість	14	Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м
2	Сила	6а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі )
3	Витривалість	9	Біг на 2 км***
4	Військово-прикладні навички	21-26	Прийоми рукопашного бою
*** - у разі відсутності умов виконується вправа №10 – біг на 1 км			

### Типові варіанти питань білетів екзамену з навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка”

#### Теоретичні

Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях провідних закордонних держав.

Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців.

Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи.

Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання та командні і організаційно-методичні навички і вміння управління підрозділами.

Засоби і методи розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей.

Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців.

Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження.

Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст.

Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців.

Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців.

Самостійна підготовка (індивідуальне фізичне тренування), фізкультурні паузи, тренажі та інструктажі з фізичної підготовки як додаткові форми фізичної підготовки.

Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки посадових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки.

Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини.

Особливості керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців та обов'язки посадових осіб у підрозділах ВВНЗ.

Методичні:

Методичні навички та уміння в поданні команд та проведенні стройових прийомів, ходьби та бігу.

Методичні навички та уміння в проведенні фізичних вправ на місці та під час руху.

Методичні навички та уміння в проведенні підготовчої частини заняття.

Методичні навички та уміння в навчанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом.

Методичні навички та уміння в проведенні тренування фронтальним та круговим методом.

Методичні навички та уміння в проведенні навчального заняття в складі групи.

Методичні навички та уміння в проведенні ранкової фізичної зарядки.

Методичні навички та уміння в оцінці фізичної підготовленості військовослужбовців.

Методичні навички та уміння в організації і проведення змагань з військово-прикладного виду спорту.