

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ****Кафедра фізичної підготовки та спорту****ЗАТВЕРДЖУЮ****Т. в. о. начальника кафедри - начальник  
фізичної підготовки та спорту  
підполковник****Артем ТУРЧИНОВ****\_\_\_\_.\_\_\_\_. 2021****СИЛАБУС****Фізичне виховання та методика фізичної підготовки**

<b>РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ</b>	перший (бакалаврський)
<b>ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ</b>	25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону
<b>СПЕЦІАЛЬНІСТЬ</b>	254 Забезпечення військ (сил)

Розглянуто та ухвалено на засіданні  
кафедри фізичної підготовки та спорту  
Протокол від 26.05.2021 р. № 11

**2021 рік**

Інформація про викладача	
Прізвище, ім'я, по батькові	Турчинов Артем Васильович
Наукова ступінь	-
Вчене звання	—
Посада	Заступник начальника кафедри
Місце роботи	Національна академія Національної гвардії України, м. Харків, майдан Захисників України, 3
Адреса кафедри	Кафедра фізичної підготовки та спорту
Контакти	тел. +38099-704-92-13
E-mail	
Інформація про викладача	
Прізвище, ім'я, по батькові	Голубничий Максим Вікторович
Наукова ступінь	—
Вчене звання	—
Посада	Викладач кафедри
Місце роботи	Національна академія Національної гвардії України, м. Харків, майдан Захисників України, 3
Адреса кафедри	Кафедра фізичної підготовки та спорту
Контакти	тел. +38068-343-39-31
E-mail	golmaks80@gmail.com

### Примітка

Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти можуть отримати у науково-педагогічних працівників (НПП) кафедри, які безпосередньо проводять заняття або звернувшись з письмовим запитом на електронну пошту НПП.

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – <b>8</b>	Галузь знань: 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону	Цикл загальної підготовки	
Блоків змістових модулів – <b>не передбачено</b>		<b>Роки підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>9</b>		1-4-й	-
Індивідуальне завдання – <b>немає</b>		<b>Семестри</b>	
Загальна кількість годин – <b>240</b>	Спеціальність: 254 Забезпечення військ (сил)	1-8-й	-
		<b>Лекції</b>	
		2 год.	-
		<b>Групові</b>	
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	-	-
		<b>Практичні</b>	
		144 год.	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		96 год.	-
		<b>Індивідуальні завдання: –</b>	
		Види контролю: залік (4 години), екзамен (6 годин)	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Предмет вивчення навчальної дисципліни:** здобувачі вищої освіти продовжують вдосконалення військово-прикладних рухових навичок професійної спрямованості, розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, які сприяють забезпеченню функціональної готовності до службової діяльності.

У рамках вдосконалення компонентів методичної підготовленості здійснюється формування компетентностей, які забезпечують необхідний рівень проведення фізичної підготовки у військових підрозділах.

Теоретична складова має на меті створення первинних знань про фізіологічні основи рухової активності людини та базових знань про організацію та проведення фізичної підготовки в підрозділі.

**Міждисциплінарні зв'язки з дисциплінами:** під час вивчення дисципліни використовуються теоретичні знання та практичні навички, одержані здобувачами вищої освіти у курсах “ Загальна тактика ”, «Тактико-спеціальна підготовка».

**Мета:** формування фізичної готовності до виконання завдань за призначенням, вдосконалення методичних та організаційних компетентностей, які забезпечують виконання функціональних (службових) обов'язків у галузі фізичної підготовки

### **Завдання:**

- підвищення всебічної фізичної підготовленості шляхом розвитку та вдосконалення фізичних якостей;
- формування професійно-прикладних навичок з пересування по пересіченій місцевості, подолання перешкод, рукопашного бою, військово-прикладного плавання та метання гранат;
- забезпечення високої професійної працездатності;
- підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службово-бойової діяльності і навколишнього середовища;
- виховання психологічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості і рішучості, ініціативи і винахідливості, витримки і самовладання;
- формування готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах;
- удосконалення бойової злагожденості підрозділів;
- зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний фізичний і духовний розвиток та ведення здорового способу життя.

### **Компетентності (К), які формує дисципліна:**

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у ході виконання завдань забезпечення військ (сил), вирішення яких, надасть можливість створити сприятливі умови для дій військ в різних умовах обстановки, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів військових та технічних наук і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**К24.** Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження.

### 3. Зміст навчальної дисципліни (анотація навчальної дисципліни)

Згідно з вимогами освітньої програми здобувачі вищої освіти повинні:  
знати: мету, загальні і спеціальні задачі фізичної підготовки; основи проведення всіх форм фізичної підготовки;

засоби регулювання фізичного навантаження на військовослужбовців при виконанні фізичних вправ;

зміст і послідовність вивчення фізичних вправ;

зміст ВСК та Військово-спортивної класифікації;

засоби, форми та порядок організації фізичної підготовки в підрозділах Національної гвардії України;

систему перевірки, оцінки фізичної та методичної підготовленості військовослужбовців;

вимоги особистої та загальної гігієни;

мету, зміст і порядок обліку фізичної підготовки в підрозділах; порядок всебічного забезпечення фізичної підготовки за профілем служби.

уміти: виконувати встановлені програмою вправи та дії, а також вправи і вимоги ВСК, спортивної та Військово-спортивної класифікації., навчати окремим вправам по програмі фізичної та спеціальної фізичної підготовки при проведенні практичних занять;

організувати і проводити заняття зі спеціальної та загально-фізичної підготовки; надавати допомогу та страхувати при виконанні фізичних вправ і прийомів рукопашного бою, перевіряти та оцінювати фізичну підготовленість військовослужбовців, організувати роботу по Військово-спортивному комплексу, проводити змагання по спортивним і військово-прикладним видам спорту.

### 4. Календарно-тематичний план вивчення дисципліни.

Назви змістових модулів, занять та навчальних питань	Кількість годин					
	Усього	У тому числі:				
		л	гр. з.	пр.з	сем	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Теорія фізичної підготовки</b>						
Заняття 1. Теоретичні основи фізичної підготовки. 1. Загальна характеристика системи фізичної підготовки. 2. Форми фізичної підготовки: загальна характеристика та методика проведення. 3. Методика формування рухових навичок та розвитку основних фізичних якостей	2	2				
Самостійне вивчення. 1. Мета, загальні задачі фізичної підготовки.	2					2
Разом за змістовим модулем 1	4	2				2
<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика</b>						
Заняття 1. Вивчення загальнорозвиваючих та гімнастичних	2		2			

вправ. 1. Вивчення загально розвивальних вправ для м'язів рук та плечового поясу, тулуба, ніг та усього тала. 2. Вивчення вправи 8а «Згинання розгинання рук в упорі лежачи», вправи 14а «Комплексна слова вправа (для жінок)». 3.Комплексне тренування.						
Самостійне вивчення. 1. Ознайомлення із загальною характеристикою навчальних занять з гімнастики.	1					1
Заняття 2. Контроль, вивчення та тренування гімнастичних вправ. 1. Контроль вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14а «Комплексна силова вправа (для жінок)». 2. Тренування вправи 8а «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 1 «Комплекси вільних вправ №№1-3», вправи 8 «Згинання і розгинання рук в упорі на брусах»	2					2
Заняття 3. Вивчення та тренування гімнастичних вправ. 1. Вивчення вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Вивчення вправи 3 «Підняття ніг до перекладини». 3. Комплексне тренування	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 2а «Підтягування зворотнім хватом». 2. Методична практика в проведенні підготовчої частини навчального заняття з гімнастики.	2					2
Заняття 4. Вивчення та тренування гімнастичних вправ. 1. Вивчення вправи 15 «Піднімання гири 16-24 кг (ривок). 2. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 1. 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 4 «Підйом переворотом на перекладині». 2. Методична практика в проведенні тренування гімнастичних вправ.	2					2
Заняття 5 Контроль та тренування гімнастичних вправ. 1. Контроль вправи 8а «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» 2. Тренування вправи 3 «Піднімання ніг до перекладини», вправи 15 «Піднімання гири 24 кг (ривок)». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення порядку проведення основної частини	2					2

навчального занятті з фізичної підготовки.						
Заняття 6. Тренування та контроль гімнастичних вправ. 1. Контроль вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 3 «Піднімання ніг до перекладини», вправи 2а «Підтягування на перекладині зворотнім хватом», вправи 8а «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 1 «Комплекси вільних вправ №1-3»	1					1
Заняття 7. Тренування гімнастичних вправ. 1. Тренування та контроль 8а «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи». 2. Тренування вправи 15 «Піднімання гирі 24 кг (ривок)». 3. Комплексне тренування	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні тренування гімнастичних вправ	2					2
Заняття 8. Тренування гімнастичних вправ. 1. Тренування вправи 1 «Комплекси вільних вправ №1-3», 2. Тренування вправи 8 «Згинання і розгинання рук в упорі на брусах» 3. комплексне тренування	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», 8 «Згинання та розгинання рук в упорі брусах».	2					2
Заняття 9. Тренування та контроль гімнастичних вправ. 1. Тренування та контроль вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 3 «Піднімання ніг до перекладини», вправи 15 «Піднімання гирі 24 кг (ривок)». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 2а «Підтягування на перекладині зворотнім хватом», 8а «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи».	2					2
Разом за змістовим модулем 2	34		18			16
<b>Змістовий модуль 3. Подолання перешкод</b>						
Заняття 1. Вивчення техніки подолання окремих перешкод 1. Вивчення техніки подолання рову та лабіринту. 2. Вивчення техніки подолання паркану та зруйнованого мосту. 3. Вивчення техніки подолання зруйнованої драбини	2		2			

та стіни з проломами.						
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 22а «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод».	2					2
Заняття 2. Вивчення вправ у подоланні перешкод 1. Вивчення вправи 22 «Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод». 2. Рівномірний біг до 5 км у поєднанні з подоланням окремих перешкод.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 24 «Біг з подоланням смуг перешкод у складі підрозділу».	2					2
Разом за змістовим модулем 3	8		4			4
<b>Змістовий модуль 4. Рукопашний бій</b>						
Заняття 1. Вивчення положень приготування до бою, переміщень, прийомів самострахування та ударів руками і ногами. 1. Вивчення положень приготування до бою та переміщень. 2. Вивчення прийомів самострахування. 3. Вивчення ударів руками та ногами.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Ознайомлення із загальною характеристикою навчальних занять з рукопашного бою	2					2
Заняття 2. Вивчення та тренування прийомів рукопашного бою. 1. Вивчення ударів ножом, ударів малою лопаткою, уколів та ударів автоматом. 2. Тренування прийомів самострахування, ударів руками, ногами та захисту від них. 3. Комплексне тренування.	2			2		
Самостійне вивчення. 1. Вивчення першого комплексу рукопашного на 16 рахунків (без зброї).	1					1
Заняття 3. Тренування та контроль прийомів рукопашного бою. 1. Тренування прийомів самострахування, ударів руками, ногами та захисту від них. 2. Тренування ударів ножом, ударів малою лопаткою, уколів та ударів автоматом. 3. Контроль прийомів рукопашного бою без зброї та зі зброєю.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення другого комплексу рукопашного на 16 рахунків (зі зброєю).	1					1
Заняття 4. Вивчення прийомів обеззброєння та тренування прийомів рукопашного бою. 1. Тренування колючих, ріжучих ударів ножом; ударів та уколів автоматом. 2. Вивчення прийомів обеззброєння противника при уколі багнетом з відходом вліво і вправо. 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення.	2					2

1. Вивчення прийомів захисту зі зброєю. 2. Методична практика в проведенні підготовчої частини навчального заняття з рукопашного бою.						
Заняття 5. Тренування прийомів рукопашного бою зі зброєю та без зброї 1. Тренування прийомі самострахування, ударів руками ногами та захисту від них. 2. Тренування ударів ножем; ударів, уколів автоматом та прийомів обеззброєння з відходом вліво та вправо. 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування комплексу рукопашного на 16 рахунків зі зброєю та без зброї.	2					2
Заняття 6. Вивчення больових прийомів. 1. Вивчення прийомів: загин руки за спину, важіль руки назовні, важіль руки всередину. 2. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні тренування прийомів рукопашного бою зі зброєю.	1					1
Заняття 7. Вивчення задушень та тренування больових прийомів. 1. Вивчення прийомів задушення противника. 2. Тренування больових прийомів. 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування прийомів рукопашного бою зі зброєю.	1					1
Заняття 8. Вивчення кидків та тренування больових прийомів у стійці. 1. Вивчення кидка через спину, кидка через стегно, задня підніжка. 2. Тренування больових прийомів у стійці.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення кидка із захватом ніг ззаду і задушення.	2					2
Заняття 9. Вивчення прийомів звільнення від захватів. 1. Вивчення прийомів звільнення від захватів горла спереду або ззаду, корпусу спереду або ззаду (з руками та без рук). 2. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення прийомів звільнення від захватів ніг спереду або ззаду.	2					2
Заняття 10. Вивчення прийомів обеззброєння противника при ударах ножем. 1. Вивчення прийомів обеззброєння противника при ударі ножем зверху, знизу, прямо та навідліг. 2. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення прийомів обеззброєння противника при ударі піхотною лопаткою.	1					1





Заняття 1. Вивчення бігових вправ. 1. Вивчення вправи 28 «Біг на 100м». 2. Вивчення вправи 31 «Біг на 1км». 3. Рівномірний біг до 5 км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Ознайомлення із загальною характеристикою навчальних занять з прискореного пересування	2					2
Заняття 2. Вивчення та тренування 1.Тренування вправи 28 «Біг на 100м» 2. Вивчення вправи 32 «Біг на 3 км», (вправи 31а «Біг на 2км») 3. Рівномірний біг до 5 км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні загально-розвивальних вправ на місці способом «Назвати, показати, провести».	1					1
Заняття 3. Тренування і контроль бігових вправ. 1. Тренування і контроль вправи 28 «Біг на100м». 2. Тренування і контроль вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2км») 3. Рівномірний біг до 3км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 30 «Біг на 400м»	1					1
Заняття 4. Тренування і контроль бігових вправ. 1. Тренування і контроль вправи 28 «Біг на100м». 2. Тренування і контроль вправи 31 «Біг на 1км». 3.Рівномірний біг до 5км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення змісту підготовчої частини навчального заняття з прискореного пересування. 2. Методична практика в проведення підготовчої частини навчального заняття з прискореного пересування.	2					2
Заняття 5. Вивчення та контроль бігових вправ. 1. Контроль вправи 28 «Біг на 100м». 2. Контроль вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2км») 3. Рівномірний біг до 5 км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 30а «Човниковий біг 4x100м»	1					1
Заняття 6. Тренування та контроль бігових вправ. 1. Тренування вправи 28 «Біг на 100м». 2. Тренування вправи 30 «Біг на 400м». 3. Рівномірний біг до 7 км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення вправи 32а «Біг на 5 км»	1					1
Заняття 7. Тренування та контроль бігових вправ. 1. Контроль вправи 28 «Біг на 100м».	2		2			

2. Контроль вправи 32 «Біг на 1 км».						
3. Тренування вправи 32а «Біг на 5 км»						
Самостійне вивчення. 1. Методична практика у проведенні вивчення бігових вправ.	2					2
Заняття 8. Тренування та контроль бігових вправ. 1. Тренування вправи 28 «Біг на 100 м».	2		2			
2. Контроль вправи 32 «Біг на 3 км», (вправи 31а «Біг на 2 км»).						
3. Рівномірний біг до 5 км.						
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 32а «Біг на 5 км»	1					1
Заняття 9. Тренування бігових вправ. 1. Тренування вправи 28 «Біг на 100 м».	2		2			
2. Тренування вправи 31а «Біг на 2 км», вправи 32 «Біг на 3 км».						
3. Рівномірний біг до 5 км.						
Самостійне вивчення. 1. Вивчення порядку перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців.	1					1
Заняття 10. Тренування та контроль бігових вправ. 1. Тренування та контроль вправи 28 «Біг на 100 м».	2		2			
2. Тренування та контроль вправи 31 «Біг на 1 км».						
3. Рівномірний біг до 5 км.						
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 32 «Біг на 3 км».	1					1
Заняття 11. Тренування та контроль бігових вправ. 1. Тренування та контроль вправи 28 «Біг на 100 м».	2		2			
2. Тренування та контроль вправи 31а «Біг на 2 км», вправи №32 «Біг на 3 км».						
3. Рівномірний біг до 5 км.						
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 32 «Біг на 3 км».	2					2
Разом за змістовим модулем 6	36		22			14
<b>Змістовий модуль 7. Спортивні ігри.</b>						
Заняття 1. Баскетбол. 1. Вивчення техніки ведення, прийому та передачі м'яча, техніки кидків.	2		2			
2. Двостороння гра.						
Самостійне вивчення. 1. Ознайомлення з правилами гри у баскетбол та стрітбол.	2					2
Заняття 2. Волейбол. 1. Вивчення техніки прийому та передачі м'яча, техніки подачі.	2		2			
2. Двостороння гра.						
Самостійне вивчення. 1. Ознайомлення з правилами гри у волейбол.	2					2

Разом за змістовим модулем 7	8		4			4
<b>Змістовий модуль 8. Комплексні заняття.</b>						
Заняття 1. Контроль гімнастичних вправ, вивчення бігових вправ. 1. Контроль вправи 8а «Згинання розгинання рук в упорі лежачи», вправи 14а «Комплексна силова вправа (для жінок)». 2. Вивчення вправи 29 «Човниковий біг 10х10м». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення заходів безпеки та попередження травматизму на заняттях з фізичної підготовки..	2					2
Заняття 2. Контроль бігових вправ, тренування гімнастичних вправ. 1. Вивчення вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14а «Комплексна силова вправа (для жінок)». 2. Контроль вправи 28 «Біг на 100м», вправи 31 «Біг на 1км». 3. Рівномірний біг до 3км..	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення порядку перевірки та оцінки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.	1					1
Заняття 3. Тренування прийомів рукопашного бою, контроль бігових вправ. 1. Тренування прийомів самострахування, ударів руками та ногами. 2. Контроль вправи 29 «Човниковий біг 10х10м». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення загальних положень Інструкції з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.	1					1
Заняття 4 Тренування гімнастичних вправ, контроль бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 8а «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». 2. Тренування вправи 28 «Біг на 100м». 3. Контроль вправи 32 «Біг на 3км», (вправи 31а «Біг на 2 км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні загально-розвивальних вправ під час руху способом «Назвати, показати, провести»	1					1
Заняття 5. Тренування гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14а «Комплексна силова вправа (для жінок)». 2. Тренування вправи 28 «Біг на 100м»,	2		2			

3. Тренування вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2км»).						
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні загально-розвивальних вправ на місці та під час руху..	1					1
Заняття 6. Тренування гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 8а «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 28 «Біг на 100м», вправи 31 «Біг на 1 км».	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення змісту підготовчої частини навчального заняття з гімнастики.	1					1
Заняття 7. Тренування і контроль гімнастичних та бігових вправ 1. Контроль вправи 8а «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». 2. Тренування вправи 29 «Човниковий біг 10х10м». 3. Контроль вправи 31 «Біг на 1км».	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні підготовчої частини навчального заняття з рукопашного бою.	1					1
Заняття 8. Контроль гімнастичних вправ та тренування бігових вправ. 1 Контроль вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 28 Біг на 100м». 3. Тренування вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методична практика в проведенні підготовчої частини навчального заняття з прискореного пересування.	1					1
Заняття 9. Тренування больових прийомів та задушень, гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування прийомів: загин руки за спину, важіль руки назовні, важіль руки всередину та задушень противника. 2. Тренування вправи 30а «Човниковий біг 4х100м». 3. Тренування вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 28 Біг на 100м».	1					1
Заняття 10. Тренування гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування вправи 8а «Згинання і розгинання рук в	2		2			

упорі лежачи». 2. Тренування вправи 28 «Біг на 100м». 3. Тренування вправи 31 «Біг на 1км».						
Самостійне вивчення. 1. Методична практика у вивченні гімнастичних вправ.	1					1
Заняття 11 Контроль бігових вправ, тренування гімнастичних вправ та прийомів рукопашного бою. 1. Тренування больових прийомів у стійці. 2. Тренування вправи 3 «Піднімання ніг до перекладини, вправи 8а «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи». 3. Контроль вправи 31 «Біг на 1км».	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення прийомів зв'язування.	1					1
Заняття 12. Тренування гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 29 «Човниковий біг 10х10м». 3. Тренування вправи 32 «Біг на 3км», (вправи 31а «Біг на 2км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування больових прийомів.	1					1
Заняття 13 Тренування гімнастичних та контроль бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Контроль вправи 28 «Біг на 100м». 3. Тренування вправи 32а «Біг на 5км».	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 32 «Біг на 3км», вправи 31 «Біг на 1км».	1					1
Заняття 14 Тренування гімнастичних та бігових вправ. 1. Тренування вправи 8а «Згинання розгинання рук в упорі лежачи», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 28 «Біг на 100м». 3. Рівномірний біг до 5 км.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування вправи 29 «Човниковий біг 10х10м».	2					2
Заняття 15 Контроль гімнастичних та тренування бігових вправ. 1. Контроль вправи 8а «Згинання розгинання рук в упорі лежачи». 2. Тренування вправи 29 «Човниковий біг 10х10м». 3. Комплексне тренування.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування прийомів рукопашного бою зі зброєю.	2					2
Заняття 16 Тренування гімнастичних і бігових вправ. 1. Тренування вправи 2а «Підтягування на перекладині зворотнім хватом», вправи 14а «Комплексна силова вправа».	2		2			

2. Тренування вправи 29 «Човниковий біг 10 x10м». 3. Тренування вправи 32 «Біг на 3км», вправи 31а «Біг на 2км».						
Самостійне вивчення. 1. Тренування прийомів обеззброєння та звільнення від захватів противником.	1					1
Заняття 17 Тренування гімнастичних та контроль і бігових вправ. 1. Тренування вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Контроль вправи 28 «Біг на 100м». 3.Контроль вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2 км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування больових прийомів в стійці, та звільнення від захватів противником.	1					1
Заняття 18 Тренування та контроль гімнастичних і бігових вправ. 1. Тренування та контроль вправи 2 «Підтягування на перекладині», вправи 14 «Комплексна силова вправа». 2. Тренування вправи 28 «Біг 100м». 3.Тренування вправи 32 «Біг на 3км» (вправи 31а «Біг на 2 км»).	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Тренування больових прийомів в стійці, та звільнення від захватів противником.	1					1
Разом за змістовим модулем 5	58		36			22
<b>Змістовий модуль 9. Методична підготовка.</b>						
Заняття 1. Методика проведення загально-розвивальних вправ. 1. Методика проведення загально-розвивальних вправ на місці способом «назвати, показати, провести». 2. Методика проведення загально-розвивальних вправ під час руху способом «назвати, показати, провести».	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Вивчення принципів навчання та виховання у процесі фізичної підготовки.	2					2
Заняття 2. Методика проведення підготовчої частини навчального заняття 1. Загальна структура підготовчої частини навчального заняття з фізичної підготовки та особливості її проведення на заняттях з різних розділів. 2. Методична практика в проведенні підготовчої частини навчального заняття.	2			2		
Самостійне вивчення. 1. Вивчити загальну характеристику навчальних занять з фізичної підготовки.	2					2
Заняття 3. Методика проведення тренування фізичних вправ, прийомів або дій. 1. Загальний порядок проведення тренування фізичних вправ, прийомів та дій. 2. Методична практика в проведенні тренування гімнастичних вправ.	2		2			

3. Методична практика в проведення тренування прийомів рукопашного бою.						
Самостійне вивчення. 1. Вивчення способів організації військовослужбовців на навчальних місцях.	2					2
Заняття 4. Методика проведення навчання фізичним вправам, прийомам та діям. 1. Послідовність навчання фізичним вправам, прийомам та діям. 2. Методична практика в проведенні навчання фізичним вправам, прийомам.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методика проведення ранкової фізичної зарядки.	2					2
Заняття 5. 1. Методична практика в проведення підготовчої частини навчального заняття. 2. Методична практика в проведення основної частини навчального заняття. 3. Методика проведення заключної частини навчального заняття.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методика проведення навчального заняття.	2					2
Заняття 6. 1. Методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки. 2. Методична проведення спортивних змагань підрозділів.	2		2			
Самостійне вивчення. 1. Методика проведення заходів спортивно-масової роботи.	2					2
Разом за змістовим модулем 9	24		12			12
Залік	16			16		
<b>Усього годин</b>	<b>240</b>	<b>2</b>	<b>126</b>	<b>16</b>		<b>96</b>

### 5. Самостійна робота.

Основною формою самостійної підготовки є самостійні заняття по вивченню теорії фізичної підготовки. Під час проведення самостійної підготовки основні зусилля необхідно спрямувати на:

- формування загального розуміння системи фізичної підготовки військовослужбовців НГУ;
- знання форм фізичної підготовки та методики їх проведення;
- знання загальної методики формування рухових навичок та розвитку основних фізичних якостей;
- оволодіння навичками подачі команд, знаннями назви елементів та вправ в цілому, прийомами допомоги та страхування, знаннями нормативів, вправ та умов їх виконання, порядку оцінки та вміння виправляти помилки<sup>4</sup>
- оволодіння навичками у навчанні різним вправам та у проведенні заняття з фізичної підготовки;



- оволодіння навичками в організації роботи по військово-спортивному комплексу; проведенні ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності та індивідуального фізичного тренування;
- розуміння особливостей організації та проведення навчальних занять за розділами, проведення різних заходів спортивно-масової роботи в підрозділах з урахуванням особливостей службово-бойової діяльності, порядок організації та проведення фізичного тренування в процесі службово-бойової діяльності з особовим складом підрозділів.
- ознайомлення із основами функціонування організму людини та порядок проведення індивідуального фізичного тренування.

Поточна перевірка рівня теоретичних занять та практичних вмінь здійснюється шляхом усного опитування та виконання методичних завдань під час проведення практичних занять. Підсумкова перевірка проводиться під час проміжного або підсумкового оцінювання.

## **6. Політика курсу та оцінювання.**

### **Політика курсу.**

- Курс передбачає виконання індивідуальних та групових завдань та роботу в складі підрозділу.
- Знання навички та уміння, які отримано під час навчальних занять, можуть бути використані під час проведення інших форм фізичної підготовки.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.
- У випадку пропуску заняття з поважної причини, курсант відпрацьовує навчальні питання під час самостійної підготовки та при проведенні інших форм фізичної підготовки.
- В ході вивчення дисципліни не допустимо порушення академічної доброчесності.

### ***ПОТОЧНЕ ОЦІНЮВАННЯ***

Поточне оцінювання здійснюється шляхом контрольного виконання окремих фізичних вправ, прийомів та методичних завдань під час проведення навчально-тренувальних завдань.

Оціночні нормативи для окремих фізичних вправ визначені Інструкцією з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України.

Оцінювання якості виконання методичного завдання здійснюється за наступними критеріями:

- «відміно» – якщо завдання виконано правильно і впевнено;
- «добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;
- «задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;
- «незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками.

## *РУБІЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ*

Рубіжне (проміжне) оцінювання здійснюється у вигляді диференційованого заліку з оцінкою до змісту якого включається перевірка рівня фізичної та методичної підготовленості.

Оцінка рівня фізичної підготовленості військовослужбовця складається з оцінок, отриманих ним за виконання всіх призначених для перевірки фізичних вправ, і визначається:

«відмінно» – якщо половина і більше оцінок «відмінно», решта – «добре» або отримано відповідну кількість балів;

«добре» – якщо половина і більше оцінок не нижче «добре», решта – «задовільно» або отримано відповідну кількість балів;

«задовільно» – якщо більше половини оцінок «задовільно» за відсутності незадовільних оцінок, або отримано відповідну кількість балів (для військовослужбовців I категорії), або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре».

Оцінювання якості виконання методичного завдання здійснюється за наступними критеріями:

«відмінно» – якщо завдання виконано правильно і впевнено;

«добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

«задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено і з незначними помилками;

«незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено і з грубими помилками

## *ПІДСУМКОВЕ ОЦІНЮВАННЯ*

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену та має на меті визначення рівня фізичної готовності до виконання завдань за призначенням. Екзамен складається із перевірки рівня фізичної та методичної підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості військовослужбовця визначається за критеріями рубіжного оцінювання.

Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок за теоретичні знання та виконання методичного завдання і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з методичного завдання «відмінно», а теоретичного знання – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з методичного завдання та теоретичного знання не нижче «добре»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно» або якщо теоретичні знання оцінені «незадовільно», а методичне завдання – не нижче «добре».

Загальна оцінка складається з оцінок фізичної та методичної підготовленості і визначається:

«відмінно» – якщо оцінка з фізичної підготовленості «відмінно», а з методичної – не нижче «добре»;

«добре» – якщо оцінка з фізичної підготовленості не нижче «добре», а з методичної – не нижче «задовільно»;

«задовільно» – якщо обидві оцінки «задовільно».

## 7. Критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти.

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється відповідно до “Положення про оцінювання знань слухачів (курсантів, студентів) у Національній академії Національної гвардії України”.

### Загальні критерії оцінювання знань слухачів (курсантів, студентів)

Сума балів за всі види навчальної діяльності / Amount of points for all types of educational activities	Оцінка ЄKTC / ECTS rating	Оцінка за національною шкалою / National grade	Критерії
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), стажування, практики / for an exam, a score, a course project (work), internship, practical	
90-100	A	Відмінно / Excellent	Слухач (курсант, студент) виявив всебічні, систематичні та глибокі знання навчального матеріалу дисципліни, передбаченого програмою; опрацював основну та додаткову літературу, рекомендовану програмою; проявив творчі здібності у розумінні, логічному, стислому та ясному трактуванні навчального матеріалу; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни, їх значення для подальшої професійної діяльності.
82-89	B	Добре / Good	Слухач (курсант, студент) виявив систематичні та глибокі знання вище середнього рівня навчального матеріалу дисципліни; продемонстрував уміння легко виконувати завдання, передбачені програмою; опрацював літературу, рекомендовану програмою; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни, їх значення для подальшої професійної діяльності.
75-81	C		Слухач (курсант, студент) виявив у цілому добрі знання навчального матеріалу дисципліни при виконанні передбачених програмою завдань, але припустив низку незначних помилок; опрацював основну літературу, рекомендовану програмою; показав систематичні знання з дисципліни; здатний самостійно використовувати та поповнювати знання у процесі подальшого навчання та професійної

			діяльності.
66-74	D	Задовільно / Satisfactory	Слухач (курсант, студент) виявив знання навчального матеріалу дисципліни в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; виконав завдання, передбачені програмою; ознайомився з основною літературою, що зазначена у програмі; припустив значну кількість помилок або недоліків у відповідях на запитання співбесіди, тестування, при виконанні завдань тощо, які може усунути самостійно.
60-65	E		Слухач (курсант, студент) виявив мінімальні знання основного навчального матеріалу дисципліни в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; в основному виконував завдання, передбачені програмою; ознайомився з основною літературою, що зазначена у програмі; припустив значні помилки у відповідях на запитання співбесіди, тестування, при виконанні завдань тощо, які може усунути лише під керівництвом та за допомогою викладача.
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання / Fail with possible retake	Слухач (курсант, студент) має значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу дисципліни; припускає принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань.
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни/ Fail with mandatory re-learning discipline	Слухач (курсант, студент) не має знань зі значної частини навчального матеріалу; припускає принципові помилки при виконанні більшості передбачених програмою завдань; не спроможний самостійно засвоїти програмний матеріал.

## 8. Рекомендована література.

### Основна

1. Інструкція з організації фізичної підготовки в Національній гвардії України [Текст]: інстр. / С.В. Лещеня, Орленко І.П., Мелешко А.О., Забродський С.С. Під заг. ред. засл. працівника фізичн. культури і спорту України – К. : ГУ НГУ, 2014. – 140 с.

2. Інструкція про вимоги та порядок виконання військовослужбовцями Національної гвардії України військово-спортивного комплексу [Текст]: інстр. / А.Б. Аваков, О.В. Кривенко – К. : МВСУ, 2015. – 13 с. з дод.

3. Любич Р.І. Організація та методика проведення навчальних занять з військово – прикладного плавання [Текст]: навч посіб./ Ю.К.Белошенко. С.Я.

Гунбіна - Х. : НАНГУ, 2018 – 90 с.

4. Турчинов А.В. Організація та методика проведення навчальних занять з фізичного виховання та методики фізичної підготовки (прискорене пересування, подолання перешкод, рукопашний бій) : Навч.посіб. / О.В. Пилипець, Ю.К. Белошенко, Р.І. Любич - Х: НАНГУ, 2018. – 154 с.

5. Самострахування на заняттях з рукопашного бою [Текст]: посібн. / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацяук під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2006. – 32 с.

6. Хацяук О.В. Організація фізичної підготовки у навчальних закладах НГУ: навч. посібн. / О.А. Гаркавий, А.В. Стаднік, К.В. Ананченко – Х.: НАНГУ, 2018. – 260 с.

7. Основи методики фізичної підготовки підрозділів внутрішніх військ МВС України[Текст]: навч. посібник / А.М. Чух, О.А. Гаркавий під заг. ред. І.Г. Радванського. – Х. : ВІ ВВ МВСУ, 2004. – 56 с

## 6.2. Допоміжна

1. Турчинов А.В. Методичні рекомендації для самостійної роботи слухачів магістратури з навчальної дисципліни «Фізична підготовка» [Текст]: метод.реколменд. / О.В. Хацяук, О.В. Пилипець. – Х. : НАНГУ, 2018. – 62 с.

2. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців внутрішніх військ МВС України [Текст]: електр. навч. посібник / О.В. Хацяук. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 180 с.

3. Удосконалення ударної техніки рукопашного бою правоохоронців МВС України на основі використання сучасних інформаційних технологій [Текст]: метод. рекомендації / Д.О. Каратаєва, О.В. Хацяук. – Х. : Акад. ВВ МВСУ, 2007. – 32