

## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ»

### АНОТАЦІЯ КУРСУ

У межах курсу викладання дисципліни курсанти 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 курсу має на меті створення первинних знань про фізіологічні основи рухової активності людини та базових знань про організацію та проведення фізичної підготовки в підрозділі.

### ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ

7 кредити (210 годин): 126 години аудиторної роботи, 84 годин самостійної роботи.

### МЕТА КУРСУ

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

#### **Програмні результати навчання за навчальною дисципліною:**

Випускник повинен:

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.

Володіти:

методикою навчання окремим вправам по програмі фізичної та спеціальної фізичної підготовки при проведенні практичних занять;  
культурою фізичного самовдосконалення.

Мати уявлення (бути ознайомленим) з:

з організацією фізичної підготовки офіцерів;

зі змістом і методами самостійного тренування та засобами самоконтролю за функціональним самопочуттям.

## ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

Навчальний курс дисципліни передбачає практичне оволодіння фізичними вправами, прийомами та діями, які забезпечують необхідний рівень функціональної готовності до виконання завдань за призначенням. Основним видом навчальних занять є практичні заняття навчально-тренувальної спрямованості. Формування методичних навичок у проведенні заходів фізичної підготовки здійснюється під час навчально-методичних занять (змістовий модуль «Методична підготовка»), а також шляхом залучення до методичної практики при проведенні інших форм фізично підготовки. Основними положеннями теорії фізичної підготовки курсанти оволодівають шляхом самостійного вивчення під час підготовки до навчально-тренувальних та навчально-методичних занять. В ході вивчення курсу передбачається вхідний, поточний, проміжний (рубіжний) та підсумковий контроль. Вхідний контроль передбачає вступні випробування з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей. Поточний контроль проводиться в процесі проведення навчальних занять та має на меті визначити рівень оволодіння окремими фізичними вправами прийомами та діями. Рубіжний (проміжний) контроль проводиться в кінці кожного семестру протягом періоду навчання у вигляді семестрових заліків з оцінкою та призначений для визначення рівня фізичної підготовленості на кожному логічно завершеному етапі навчання. Підсумковий контроль спрямований на визначення рівня фізичної підготовки курсантів та проводиться у вигляді підсумкового екзамену в кінці періоду навчання.

## ОЦІНЮВАННЯ

Оцінювання знань курсантів здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання знань слухачів (курсантів, студентів) в Національній академії Національної гвардії України».

Компетентності, які курсант набуде в результаті навчання:

Таблиця 1.

Компетентності та оцінювання рівня їх досягнення курсантами

Шифр	Компетентність	Ступінь сформованості компетентності	Оцінювання
ПК-24	Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження	Опосередковано, шляхом організації та планування власного навчання, виконання завдань	Поточне, рубіжне.

## 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:

«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.

## РУБІЖНЕ ОЦІНЮВАННЯ

Рубіжне (проміжне) оцінювання здійснюється у вигляді диференційованого заліку з оцінкою до змісту якого включається перевірка рівня фізичної 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 І категорії), або якщо одна оцінка «незадовільно» за наявності не менше однієї оцінки «добре».

## 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».

## ПОЛІТИКА КУРСУ (**«ПРАВИЛА ГРИ»**)

- 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.