

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури _____ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023 _____

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЗБРОЙНИХ СИЛАХ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
(бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-
методичною комісією

НН інституту фізичної культури
« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент _____

Суми 2023

Розробник: к.пед. наук, доцент кафедри ТМФК Красілов Андрій
Дмитрович

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та
методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри
Олександр Томенко
д. фіз. вих, професор



Ухвалено навчально-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

Протокол № 1 від « 31 » 08 2023 р.



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	Нормативна	
Загальна кількість годин - 120		Рік підготовки: 2	
		Семестр: 3	
		Лекції	
		10 год.	2
		Практичні, семінарські	
		36 год.	8
		Самостійна робота	
		72 год.	108
		Консультації	
		2 год.	2
Вид контролю: залік			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета – надання майбутнім фахівцям теоретико-практичних знань з організації та проведення занять з фізичної підготовки, які спрямовані на удосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, набуття військово-прикладних рухових умінь і навичок, виховання морально-вольових і психологічних рис майбутніх фахівців. Підвищення кваліфікації, професійної компетентності, конкурентно спроможності на ринку праці. Метою даної дисципліни є формування необхідних знань, умінь і навичок з методики викладання фізичної підготовки та використання фізичних вправ, тренажерів і нестандартного обладнання та інвентарю, для проведення занять в різних військових підрозділах, в залежності від роду військ. Кінцевою метою системи фізичної підготовки є забезпечення фізичної готовності військовослужбовців, підрозділів і частин до виконання завдань за бойовим та функціональним призначенням.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізична підготовка у збройних силах» вивчається паралельно. На самперед в контексті комплексного навчання з предметів «Захисту України», стрійова підготовка, військова топографія, військово-медична підготовка, вогнева підготовка, студент стає всебічно підготовлений. Завдяки поглибленому вивченню нормативної навчальної дисципліни «Фізична підготовка у збройних силах», майбутній фахівець стає компетентним спеціалістом, щодо майбутньої професійної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Відповідно до освітньої програми підготовки бакалаврів з фізичного виховання дисципліна «Фізична підготовка у збройних силах» формує:

- програмні результати знань (ПРЗ);
- програмні результати умінь (ПРУ),
- програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.

На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:

- загальні компетентності (ЗК)
- фахові компетентності (ФК), а саме:

<p>Знання</p>	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті безперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль, контрольні тести з фізичних вправ.</p>
	<p>ЗК 2. Здатність виявляти широке коло проблем, ставити мету та обирати ефективні шляхи її досягнення шляхом розуміння їх фундаментальних основ та використання як теоретичних, так і експериментальних методів.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
<p>Уміння</p>	<p>Здатність розробити спортивно - оздоровчі, рекреаційні, програми та комплекси;</p> <ul style="list-style-type: none"> - застосовувати спортивні та рухливі вправи в оздоровчих заходах, та під час несення служби; - навчати практичних умінь і навичок, різних методик техніки фізичних вправ, методик розвитку та вдосконалення рухових здібностей; - формувати і закріплювати на практичних навчальних

	<p>заняттях, у спортивних секціях, під час фізкультурних і спортивних заходів, а також спортивних змагань рухову активність, рухові здібності, вміння і навички;</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
Комунікація	<p>ЗК 7. Здатність ефективно формувати комунікаційну стратегію, мати навички роботи в команді, групі, цінувати та толерантно сприймати різноманітність думок та мультикультурність.</p> <p>Методи навчання: словесні: (лекції, пояснення нового матеріалу, бесіди, що дозволяють студентам робити висновки, узагальнення на основі раніше вивченого матеріалу, навідні питання, дискусії); наочні (використання мультимедійних презентацій викладачем на лекціях, самостійне створення презентацій студентами з тем самостійної роботи і демонстрація їх на практичних заняттях).</p> <p>Методи оцінювання: бесіда, відповіді на запитання, доповідь, перевірка домашніх завдань, презентації результатів виконаних завдань, тестовий контроль.</p>
Автономія та відповідальність	<p>ЗК 1. Здатність навчатися протягом усього життя в контексті неперервної фахової підготовки, вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень з високим рівнем самостійності.</p>

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Оцінка «відмінно» ставиться коли студент має системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовує їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміє самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення.
82-89	Оцінка «добре» ставиться коли студент має гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях, уміє знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми.
74-81	Оцінка «добре» ставиться коли студент знає істотні ознаки понять, явищ, зв'язки між ними, вміє пояснити основні закономірності, а також самостійно застосовує знання в стандартних ситуаціях, володіє розумовими операціями (аналізом, абстрагуванням, узагальненням тощо), вміє робити висновки, виправляти допущені помилки. Відповідь студента правильна, логічна, обґрунтована, хоча їм бракує власних суджень.
64-73	Оцінка «задовільно» ставиться коли студент відтворює основний навчальний матеріал, виконує завдання за зразком, володіє елементарними вміннями навчальної діяльності.
60-63	Оцінка «задовільно» ставиться коли у студента відповідь фрагментарна, характеризується початковими уявленнями про предмет вивчення
35-59	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент не логічно та незрозуміло відтворює навчальний матеріал.
0-34	Оцінка «не задовільно» ставиться коли студент відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, для заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Розподіл балів

Для заліку

Поточний контроль								Разом	Сума
P1				P2				75	100
T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4		
10	10	10	7	10	10	8	10		
Контроль самостійної роботи								25	
4	3	3	3	3	3	3	3		

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: усні опитування на практичних заняттях; тематичне тестування; контрольне тестування, доповіді.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Система фізичної підготовки Збройних сил України. Основи організації і методики проведення занять з фізичної підготовки.

Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять з фізичної підготовки у збройних силах. Мета, завдання та принципи фізичної підготовки. Управлінський компонент та керівництво фізичною підготовкою.

Тема 2. Змістовний компонент фізичної підготовки. Форми, розділи та методи фізичної підготовки їх мета та завдання.

Тема 3. Вплив фізичної підготовки на функціональний стан організму військовослужбовців. Анатомо-фізіологічні основи та їх врахування при підготовці. Різновиди фізичної підготовки та її значимість для готовності військовослужбовців.

Тема 4. Забезпечення фізичної підготовки (наукове, методичне, кадрове інформаційне матеріально-технічне, фінансове і медичне).

Тема 5. Результативний компонент фізичної підготовки:

- Загальна фізична підготовленість;
- Спеціальна фізична підготовленість;
- Військово –прикладна фізична готовність.

Розділ 2. Особливості проведення практичних занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки, контроль під час занять.

Тема 1. Загальна фізична підготовка у збройних силах. Психологічна підготовка в системі загальної підготовки військовослужбовців та її значення для Збройних Сил України.

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка у збройних силах, та її значимість для Збройних сил.

Тема 3 . Обладнання та інвентар при проведенні практичних тренувальних занять.

Тема 4. Техніка безпеки при проведенні занять в складних умовах (наближених до бойових).

Тема 5. Розвиток фізичних якостей та чинники, які впливають на їх розвиток.

Тема 6. Прикладні фізичні вправи та їх використання для розвитку фізичних якостей військовослужбовців.

Тема7.Методика проведення тренажів, для застосування самостійного та індивідуального фізичного тренування.

Тема8. Програми та комплекси тренувань.

Тема9. Врахування особливостей специфіки підрозділів , в залежності від роду військ та військової спеціалізації, під час планування.

Тема10. Організація та проведення фізичної підготовки в особливий період.

Розділ 3.Форми організації занять фізичною підготовкою.

Тема1. Навчальні заняття як основна форма організації.

Тема2. Ранкова фізична зарядка та її позитивний вплив на здоров'я.

Тема 3. Спортивно –масова робота .

Тема4. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

Тема5.Самостійна фізична підготовка та психологічний стан.

Тема6.Фізична реабілітація-як додаткова форма проведення фізичної підготовки .

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		лек	пр	конс	ср		лек	пр	конс	ср
	120	10	36	2	72		2	8	2	108

Розділ 1. Система фізичної підготовки Збройних сил України.Основи організації і методики проведення занять з фізичної підготовки.

Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять з фізичної підготовки у збройних силах. Мета, завдання та принципи фізичної підготовки. Управлінський компонент та керівництво фізичною підготовкою.		2			4		2	1		4
Тема 2. Змістовний компонент фізичної підготовки. Форми, розділи та методи фізичної підготовки їх мета та завдання.		2			4					4
Тема3. Вплив фізичної підготовки на функціональний стан організму військовослужбовців. Анатомо-фізіологічні основи та їх врахування при підготовці. Різновиди фізичної підготовки та її значимість для готовності військовослужбовців.		2			4			1		4
Тема4. Забезпечення фізичної підготовки (наукове, методичне, кадрове інформаційне матеріально-технічне, фінансове і медичне).		2			4					4
Тема5. Результативний компонент фізичної підготовки: Загальна фізична підготовленість; Спеціальна фізична підготовленість; Військово –прикладна фізична готовність.		2			4					4
Разом		10	18		20	62	2	2		20

Розділ 2. Особливості проведення практичних занять з загальної та спеціальної фізичної підготовки, контроль під час занять.

Тема1. Загальна фізична підготовка у збройних силах. Психологічна підготовка в системі загальної підготовки військовослужбовців та її значення для Збройних Сил України.			4		4			1		6
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка у збройних силах, та її значимість для Збройних сил.			4		4			1		6
Тема3.Обладнення та інвентар при проведенні практичних тренувальних занять.			2		4			1		6
Тема4. Техніка безпеки при проведенні занять в складних умовах (наближених до бойових).			2	2	4				2	6
Тема5.Розвиток фізичних якостей та чинники, які впливають на їх розвиток.			2		4					6
Тема6. Прикладні фізичні вправи та їх використання для розвитку фізичних якостей військовослужбовців.			2		4					6
Тема7.Методика проведення тренажів, для застосування самостійного та індивідуального фізичного тренування.			2		4					6

Тема8. Програми та комплекси тренувань.			2		4					6
Тема9. Врахування особливостей специфіки підрозділів, в залежності від роду військ та військової спеціалізації, під час планування.			2		4					6
Тема10. Організація та проведення фізичної підготовки в особливий період.			2		4					6

Розділ 3.Форми організації занять фізичною підготовкою.

Тема1. Навчальні заняття як основна форма організації.			2		2			1		6
Тема2. Ранкова фізична зарядка та її позитивний вплив на здоров'я.			2		2					6
Тема 3. Спортивно – масова робота .			2		2			1		4
Тема4. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.			2		2					4
Тема5.Самостійна фізична підготовка та психологічний стан.			2		2					4
Тема6.Фізична реабілітація-як додаткова форма проведення фізичноїпідготовки.			2		2			1		4

Разом :				2	40	58		6	2	88
Усього годин	120	10	36	2	72	120	2	8	2	108

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Загальні основи теорії й методики проведення занять з фізичної підготовки у збройних силах. Мета, завдання та принципи фізичної підготовки. Управлінський компонент та керівництво фізичною підготовкою.	2	2
2	Тема 2. Змістовний компонент фізичної підготовки. Форми, розділи та методи фізичної підготовки їх мета та завдання.	2	
3	Тема 3. Вплив фізичної підготовки на функціональний стан організму військовослужбовців. Анатомо-фізіологічні основи та їх врахування при підготовці. Різновиди фізичної підготовки та її значимість для готовності військовослужбовців.	2	
4	Тема 4. Забезпечення фізичної підготовки (наукове, методичне, кадрове інформаційне матеріально-технічне, фінансове і медичне).	2	
5	Тема 5. Результативний компонент фізичної підготовки:		

	-Загальна фізична підготовленість; -Спеціальна фізична підготовленість; - Військово –прикладна фізична готовність.	2	
	Всього:	10	2

Теми практичних занять

№з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема1. Загальна фізична підготовка у збройних силах. Психологічна підготовка в системі загальної підготовки військовослужбовців та її значення для Збройних Сил України.	4	1
2	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка у збройних силах, та її значимість для Збройних сил.	4	1
3	Тема3 . Обладнання та інвентар при проведенні практичних тренувальних занять.	2	1
4	Тема4. Техніка безпеки при проведенні занять в складних умовах (наближених до бойових).	2	1

5.	Тема5.Розвиток фізичних якостей та чинники, які впливають на їх розвиток.	2	1
6.	Тема6. Прикладні фізичні вправи та їх використання для розвитку фізичних якостей військовослужбовців.	2	1
7	Тема7.Методика проведення тренажів, для застосування самостійного та індивідуального фізичного тренування.	2	
8	Тема8. Програми та комплекси тренувань.	2	1
9.	Тема9. Врахування особливостей специфіки підрозділів, в залежності від роду військ та військової спеціалізації, під час планування.	2	
10.	Тема10. Організація та проведення фізичної підготовки в особливий період.	2	
11.	Тема1. Навчальні заняття як основна форма організації.	2	
12.	Тема2. Ранкова фізична зарядка та її позитивний вплив на здоров'я.	2	
13.	Тема 3. Спортивно –масова робота .	2	
14.	Тема4. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.	2	
15.	Тема5.Самостійна фізична підготовка та психологічний стан.	2	1
16.	Тема6.Фізична реабілітація-як додаткова	2	

	форма проведення фізичної підготовки .		
Разом		36	8

Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема1. Загальна фізична підготовка у збройних силах. Психологічна підготовка в системі загальної підготовки військовослужбовців та її значення для Збройних Сил України.	6	8
2	Тема 2. Спеціальна фізична підготовка у збройних силах, та її значимість для Збройних сил.	6	8
3	Тема3 . Обладнання та інвентар при проведенні практичних тренувальних занять.	6	8
4	Тема4. Техніка безпеки при проведенні занять в складних умовах (наближених до бойових).	6	8
5.	Тема5.Розвиток фізичних якостей та чинники, які впливають на їх розвиток.	6	8
6.	Тема6. Прикладні фізичні вправи та їх використання для розвитку фізичних якостей військовослужбовців.	6	8

7	Тема7.Методика проведення тренажів, для застосування самостійного та індивідуального фізичного тренування.	4	8
8	Тема8. Програми та комплекси тренувань.	4	8
9.	Тема9. Врахування особливостей специфіки підрозділів , в залежності від роду військ та військової спеціалізації, під час планування.	4	8
10.	Тема10. Організація та проведення фізичної підготовки в особливий період.	4	8
11.	Тема1. Навчальні заняття як основна форма організації.	4	8
12.	Тема2. Ранкова фізична зарядка та її позитивний вплив на здоров'я.	4	4
13.	Тема 3. Спортивно –масова робота .	4	4
14.	Тема4. Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.	4	4
15.	Тема5.Самостійна фізична підготовка та психологічний стан.	4	4
16.	Тема6.Фізична реабілітація-як додаткова форма проведення фізичної підготовки .	4	4
Разом		72	108

Рекомендована література

1. Андрес А. С. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А. С. Андрес. – Львів, 2006. – 22 с.
2. Бородин Ю. А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения / Ю. А. Бородин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 10. – С. 60–76.
3. Ендальцев Б. В. Влияние физических упражнений на формирование адаптационных реакций организма человека / Б. В. Ендальцев, В. Д. Мавроматис, Т. В. Альмамбетов : тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 г. – СПб. : ВИФК, 2004. – С. 47–49.
4. Захист Вітчизни: Підручник для 10-11 кл. загальноосвітніх навчальних закладів / М.М.Бака та інші. – К.: Вежа, 2006. – 448 с.
5. Книга вчителя предмета «Захист Вітчизни»: Довідково – методичне видання / Упоряд. С.М.Дятленко та інші. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 624 с.
6. Методичні рекомендації щодо організації та ведення контророзвідувальних дій підрозділами в ході спецоперацій. – ГШ ЗСУ, 2014.
7. Никишкин В. А. Оценка эффективности профессионально-прикладной физической подготовки : материалы междунар. науч.-метод. конф. / В. А. Никишкин, С. И. Филимонова. – Белгород, 2003. – Ч. 1. – С. 118–122.
8. Основи військової служби (вогнева підготовка). Комплект навчальних плакатів. ВКФ ТС ЗС України. – 2005.
9. Петрачков О. Аналіз взаємозв'язку між фізичною та професійною підготовленістю у військово-службовців різних військових спеціальностей / О. Петрачков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 4. – С. 67–69.
10. Поддубный О. Г. Дифференциальный подход к физической подготовке военнослужащих различных профессиональных групп в зависимости от условий и требований военно-профессиональной деятельности к их

фізическому состоянию / О. Г. Поддубный, Г. Н. Сухорада, В. Н. Кирпенко // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 2. – С. 79–83.

11. Програма бойової підготовки розвідувальних підрозділів. – МОУ, 2006.

12. Програма предмета «Захист Вітчизни» (для навчальних закладів системи загальної середньої освіти) 11-річна школа. – Миколаїв: Атол, 2005. – 92 с.

13. Розвідка в батальоні : навч.-метод. посіб. / В. А. Ожаревський, В. В. Панасюк, І. В. Польцев, В. Г. Си-ниця. – Львів : АСВ, 2014. – 112 с.

14. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних силах України (НСТ-2014). – К. : М-во оборони України, 2014. – 158 с.

15. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в Збройних силах: Навчальний посібник / Товт В.А., Дуло О.А.,

16. Маріонда І.І. – Ужгород, ПП «Графіка», 2010. 76 с.

17. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. С. 174-319.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

Засоби діагностики успішності навчання: проведення контрольних тестів (вправ), написання рефератів, складання статуту, виконання комплексів.

Інформаційні ресурси

Навчальна аудиторія – обладнана для проведення лекційних та семінарських занять з предмету «Фізична підготовка у збройних силах».

1. Курс лекцій з дисципліни «Фізична підготовка у збройних силах » у електронному варіанті.
2. Перелік питань до підсумкового контролю (заліку) в електронному варіанті.
3. Тестові завдання для самостійної перевірки знань студентів з предмету.