

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого
Військово-юридичний інститут
Кафедра фізичного виховання

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 26 «Цивільна безпека»

Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність»

Спеціалізація – «Правоохоронна діяльність»

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова

Рік набору – 2022

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» спеціалізації «Правоохоронна діяльність». Харків: Нац. юрид. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2022. 47 с.

Розробники:

Мунтян Віктор Степанович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання;
Попрошаєв Олександр Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання;
Артюшенко Олександр Вікторович, заступник начальника кафедри загальновійськових дисциплін

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
(протокол № 12 від 24 червня 2022 р.)

Оновлену редакцію (зі змінами та доповненнями) затверджено
на засіданні кафедри фізичного виховання
(протокол № 15 від 22 червня 2023 р.)

Оновлену редакцію (зі змінами та доповненнями) затверджено
на засіданні кафедри фізичного виховання
(протокол № 14 від 20 червня 2024 р.)

Завідувач кафедри – Попрошаєв Олександр Володимирович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Зміст

| | |
|---|----|
| 1. Опис навчальної дисципліни | 4 |
| 2. Очікувані результати навчання | 6 |
| 3. Зміст програми навчальної дисципліни | 13 |
| 4. Обсяг і структура навчальної дисципліни | 20 |
| 5. Самостійна робота здобувачів вищої освіти | 21 |
| 6. Форми педагогічного контролю та засоби оцінювання результатів навчання | 22 |
| 7. Критерії оцінювання результатів навчання | 34 |
| 8. Педагогічний контроль для здобувачів вищої освіти | 39 |
| 9. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення навчальної дисципліни | 40 |

1. Опис навчальної дисципліни

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 26 «Цивільна безпека» спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» спеціалізації «Правоохоронна діяльність».

| | | | | | | | | | |
|--|---|--|---------|---------|---------|---------|---------|-----|-----|
| Найменування показників | Рівень освіти, галузь знань, спеціальність, спеціалізація | Дидактична структура навчальної дисципліни | | | | | | | |
| | | Денна форма навчання | | | | | | | |
| Кількість кредитів ЄКТС – 6,0 | Рівень освіти – перший (бакалаврський) | Обов'язкова | | | | | | | |
| | | Період підготовки: | | | | | | | |
| *Кількість модулів – 6/8 | Галузь знань – 26 «Цивільна безпека» | 2022-2025 | | | | | | | |
| | | Семестри (3 роки навчання) | | | | | | | |
| Загальна кількість годин – 180 | Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність» | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | | |
| | | Лекції | | | | | | | |
| | | - | - | - | - | - | - | | |
| | | Практичні заняття | | | | | | | |
| | | 30 год. | 30 год. | 30 год. | 30 год. | 30 год. | 30 год. | | |
| | | Самостійна робота | | | | | | | |
| | | - | - | - | - | - | - | | |
| | | Семестри (4 роки навчання) | | | | | | | |
| | | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й | 6-й | 7-й | 8-й |
| | | Лекції | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Практичні заняття | | | | | | | | | |
| 20 год. | 20 год. | 20 год. | 20 год. | 20 год. | 20 год. | 30 год. | 30 год. | | |
| Самостійна робота | | | | | | | | | |
| - | - | - | - | - | - | - | - | | |
| Види контролю: | | | | | | | | | |
| поточний контроль; семестровий контроль (диференційований залік); підсумковий контроль (іспит) | | | | | | | | | |

**Примітка: 6 модулів – 3 роки навчання, 8 модулів – 4 роки навчання.*

Мета навчальної дисципліни – формування системи знань, вмінь, навичок та інших предметних компетентностей у сфері фізичного виховання, спеціальної фізичної та спортивно-прикладної підготовки, здібностей самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичного виховання для зміцнення здоров'я, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності, а також забезпечення фізичної (практичної) готовності здобувачів вищої освіти до виконання службових завдань за призначенням.

Завдання:

- формування на підставі системних доктринальних знань розуміння значення загальної та спеціальної фізичної підготовки у підвищенні ефективності майбутньої професійної діяльності;
- розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, набуття спеціальних компетентностей, генерація готовності до практичної діяльності;
- оволодіння системою прикладних умінь та навичок, які сприятимуть забезпеченню розвитку рухових і морально-вольових якостей, поліпшенню практичного досвіду, формуванню готовності до перенесення екстремальних фізичних і психологічних навантажень у період підготовки та виконання службових завдань;
- вироблення позитивної мотивації до цілеспрямованих занять, орієнтованих на зміцнення власного здоров'я, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, психологічної стійкості;
- оволодіння прийомами самооборони, рукопашного бою та техніко-тактичною майстерністю виконання практичних завдань, адаптації до тривалих різнопланових навантажень, а також навичками подолання штучних і природних перешкод;
- набуття особистого досвіду використання широкого спектру засобів, методів та форм фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, навичок рукопашного бою для досягнення професійних/службових цілей та вироблення алгоритмів дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях.

Пререквізити: - .

Кореквізити: «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стрійова підготовка)», «Бойова система виживання воїнів (у тому числі тактична медицина)», «Історія війн та воєнного мистецтва», «Основи військового лідерства», «Основи військового управління (у тому числі за процедурами Troop Leading Procedures)», «Основи військового законодавства та міжнародне гуманітарне право», «Загальна тактика», «Організація військового зв'язку», «Управління повсякденною діяльністю підрозділів».

Постреквізити: - .

2. Очікувані результати навчання

У результаті засвоєння навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен демонструвати такі результати навчання:

| | |
|---------|---|
| РН НД 1 | Використовувати знання з теорії і методики фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, вміння та навички. |
| РН НД 2 | Аналізувати джерела інформації, методики проведення практичних занять з урахуванням власного рівня фізичної підготовленості та індивідуальних особливостей організму. |
| РН НД 3 | Дотримуватися основ здорового способу життя; застосовувати засоби оздоровчої фізичної культури з метою профілактики стомлення та підвищення рівня працездатності, рекреації, реабілітації; формувати свідому потребу у систематичних заняттях цілеспрямованою руховою активністю. |
| РН НД 4 | Контролювати та емпірично змінювати характеристики власної фізичної активності відповідно до реакції організму на навантаження, фізичний стан та рівень підготовленості. |
| РН НД 5 | Забезпечувати дотримання санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки та запобігання травматизму під час практичних, самостійних занять, виконання фізичних вправ. |
| РН НД 6 | Характеризувати процедуру здійснення контролю рівня фізичного та психічного навантаження, функціонального стану організму; визначати рівень розвитку основних фізичних якостей з використанням стандартних методик (тестів). |
| РН НД 7 | Використовувати різні інформаційні технології та ресурси (бази даних, платформи, додатки) для управління власною руховою активністю під час самостійних занять, дистанційного навчання та підготовки до складання нормативів. |
| РН НД 8 | Обговорювати результати професійної діяльності, інноваційні технології у сфері фізичної культури, спорту та спортивно-прикладної підготовки державною та іноземною мовами усно та письмово. |

| | |
|----------|--|
| РН НД 9 | Використовувати різноманітні джерела інформації, знання з теорії і методики фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, сучасні методики та методи навчання у професійній діяльності. |
| РН НД 10 | Самостійно організовувати та проводити заняття, підбирати сучасні ефективні методики фізкультурно-оздоровчої, спортивно-прикладної та спеціальної спрямованості; складати комплекси фізичних вправ задля регулювання процесу підготовки, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості. |
| РН НД 11 | Демонструвати здатність самостійно управляти власним фізичним розвитком; цілеспрямовано використовувати різні форми рухової активності, засоби фізичного виховання, спеціальної фізичної та прикладної підготовки для зміцнення здоров'я і підвищення рівня підготовленості. |
| РН НД 12 | Дотримуватися основ здорового способу життя; використовувати реабілітаційні і рекреаційні методики для профілактики порушень в організмі внаслідок дій несприятливих чинників професійної діяльності. |
| РН НД 13 | Застосовувати прийоми самозахисту для забезпечення власної безпеки. |
| РН НД 14 | Аналізувати та використовувати адаптовані методики розвитку спеціальних фізичних якостей, провідних видів єдиноборств та спеціальних прикладних навичок. |
| РН НД 15 | Застосовувати прийоми рукопашного бою у стандартних та нестандартних ситуаціях для вирішення практичних (службових) завдань. |
| РН НД 16 | Корегувати рівень фізичного навантаження, використовуючи різноманітні методи і методичні прийоми для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення відновлення при виконанні різноманітних службових завдань. |
| РН НД 17 | Опановувати основні методики проведення занять зі спортивно-прикладної підготовки та рукопашного бою; описувати біомеханічні характеристики спортивно-прикладних рухів. |
| РН НД 18 | Оцінювати основні методики та провідні напрямки спеціальної фізичної підготовки; застосовувати знання, уміння і досвід професійної діяльності у стандартних та нестандартних ситуаціях. |
| РН НД 19 | Демонструвати алгоритми дій в екстремальних та загрозливих ситуаціях, тактику, особливості використання прийомів рукопашного бою, засобів фізичного впливу в нестандартних та небезпечних ситуаціях. |
| РН НД 20 | Виявляти уміння долати штучні та природні перешкоди, перешкоди в ускладнених умовах, у спорядженні та зі зброєю. |
| РН НД 21 | Взаємодіяти у складі групи та підрозділу, моделювати різні нестандартні ситуації та виробляти алгоритм дій з урахуванням можливих змін. |
| РН НД 22 | Демонструвати здатність до критичного мислення в процесі занять з фізичної підготовки, засвоєння техніки виконання фізичних вправ, техніко-тактичних варіантів використання прикладних навичок і прийомів рукопашного бою; під час самостійної роботи, виконання контрольних вправ (тестових завдань), оцінки рівня розвитку фізичних якостей. |
| РН НД 23 | Екстраполювати знання і уміння та застосовувати спеціальні фізкультурно-спортивні, спортивно-прикладні, спеціальні навички у професійній діяльності відповідно до конкретної практичної ситуації. |
| РН НД 24 | Використовувати основи медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів. |
| РН НД 25 | Здійснювати самоконтроль та психологічне налаштування; підтримувати необхідний рівень психологічної стійкості та резистентності до |

| |
|---|
| <p>несприятливих умов перебування, адаптуватися до дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях, в умовах невизначеності.</p> |
|---|

Викладання навчальної дисципліни забезпечує формування у здобувача вищої освіти загальних, спеціальних і військово-професійних компетентностей та досягнення результатів навчання, визначених стандартом вищої освіти відповідної спеціальності та освітньо-професійною програмою «Правоохоронна діяльність», а саме:

Загальних компетентностей:

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- ЗК4. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
- ЗК5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.
- ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК8. Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК9. Здатність працювати в команді.
- ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
- ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК12. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

ЗК 1.1. Здатність удосконалювати свій професійний рівень та набувати нові знання.

ЗК 1.2. Здатність до пошуку альтернативних рішень у професійній діяльності.

ЗК 1.3. Здатність бути лідером, стимулювати на досягнення спільної мети, брати на себе відповідальність.

ЗК 1.5. Здатність до креативності у предметно-практичній діяльності.

Спеціальних компетентностей:

СК1. Усвідомлення функцій держави у сфері правоохоронної діяльності, способів та механізмів реалізації цих функцій.

СК7. Здатність у межах своєї компетенції ефективно забезпечувати публічну (громадську) безпеку та порядок, у тому числі під час масових правопорушень, запобігати та протидіяти домашньому насильству.

СК12. Здатність забезпечувати відповідно до посадових обов'язків охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

СК14. Здатність правомірно застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми з дотриманням стандартів особистої безпеки, а також надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну, допомогу.

СК18. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення кримінальних та адміністративних правопорушень, усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення правопорушення.

СК 1.3. Здатність до перенесення диференційованих фізичних навантажень; експлуатації й обслуговування техніки; прийняття рішень в ході

повсякденної службової діяльності, під час мобілізації, воєнного/надзвичайного стану та в умовах ведення бойових дій.

СК(НГ)4. Здатність забезпечувати публічну (громадську) безпеку і порядок під час проведення зборів, мітингів, походів, демонстрацій та інших масових зібрань, вживати заходів щодо припинення масових заворушень, спроб захоплення державної влади чи зміни конституційного ладу шляхом насильства.

СК(НГ)6. Здатність здійснювати морально-психологічне забезпечення діяльності військового підрозділу та здатність витримувати тривалі різнопланові фізичні навантаження.

Військово-професійних компетентностей:

ВПК 5. Здатність вдосконалювати свої фахові, методичні та фізичні навички; особисто проводити заняття з бойової підготовки з особовим складом (підрозділом); працювати з таємними документами, зберігати зброю і боєприпаси, забезпечувати додержання заходів безпеки на заняттях; підтримувати постійну готовність підрозділу до виконання завдань за призначенням у мирний та воєнний час.

ВПК 10. Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень; організувати підготовку військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням; організувати виконання завдань з тактичної медицини.

Програмних результатів навчання:

РН2. Вести міжособистісний діалог та превентивну комунікацію з метою виконання завдань професійної діяльності.

РН5. Розробляти тексти, документи з питань професійної діяльності, вільно спілкуватися українською та іноземною мовами.

РН6. Знати і розуміти принципи доброчесності та норми етичної поведінки, дотримуватися їх у професійній діяльності.

PH8. Здійснювати пошук інформації у доступних джерелах, аналізувати і оцінювати її для повного та всебічного встановлення обставин, необхідних для виконання професійних завдань.

PH12. Адаптуватися і ефективно діяти у стандартних професійних ситуаціях, а також у разі ускладнення оперативної обстановки, підвищення фізичного та психологічного навантаження.

PH14. Здійснювати пошук та аналіз новітньої інформації у сфері правоохоронної діяльності, мати навички саморозвитку та самоосвіти протягом життя, підвищення професійної майстерності, вивчення та використання передового досвіду у сфері правоохоронної діяльності.

PH15. Працювати самостійно та в команді при виконанні службових (посадових) обов'язків та під час розв'язання складних спеціалізованих задач у сфері правоохоронної діяльності.

PH16. Застосовувати превентивні та примусові заходи, спрямовані на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб, публічному (громадському) порядку та безпеці, майну, законним інтересам держави, які виникли (або можуть виникнути) внаслідок учинення кримінальних або адміністративних правопорушень.

PH17. Використовувати методи та засоби забезпечення публічної (громадської) безпеки та порядку, протидії злочинності, дотримуватися прав і свобод людини і громадянина, здійснювати заходи щодо попередження та припинення нелегальної (незаконної) міграції та інших загроз національній безпеці держави.

PH18. Застосовувати вогнепальну зброю та спеціальні засоби (штатне та бойове озброєння), фізичну силу; інформаційні системи та технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та аналізу інформації, інформаційно-аналітичні системи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), криміналістичні та оперативно-технічні засоби, безпілотну авіацію, іншу спеціальну та військову техніку і спорядження.

РН19. Надавати невідкладну, зокрема домедичну і медичну, допомогу.

РН22. Оцінювати оперативну (бойову) обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати їх розвиток, застосовувати тактичні методи превентивного та силового втручання для запобігання та припинення правопорушень, усунення загроз внутрішньому безпековому середовищу, державному суверенітету та територіальній цілісності держави, у тому числі у взаємодії з іншими уповноваженими на це органами та громадою.

РН 1.4. Визначати професійні завдання і організувати підлеглих для їх виконання, брати на себе відповідальність за отримані результати та здійснювати службові обов'язки у нестандартних ситуаціях за наявності неповної або обмеженої інформації.

РН 1.5. Виявляти навички фізичної підготовленості; експлуатації й обслуговування техніки; тактичного планування, моделювання та прийняття оптимальних рішень в умовах невизначеності.

РН(НГ)4. Здійснювати всебічне забезпечення підрозділу в ході виконання завдань та повсякденної діяльності, вдосконалювати свої фахові і методичні навички, проводити заняття з бойової підготовки з особовим складом (підрозділом), забезпечувати додержання заходів безпеки на заняттях, стрільбах, навчаннях, працювати з таємними документами.

РН(НГ)6. Забезпечувати стійкий морально-психологічний стан військового підрозділу та витримувати тривалі різнопланові фізичні навантаження.

Результатів навчання з військово-професійної підготовки:

РНвпк 5. Знати методи вдосконалення своїх фахових та методичних навичок, особисто проводити заняття з бойової підготовки з особовим складом (підрозділом); вміти працювати з таємними документами; надійно зберігати зброю і боєприпаси, майно підрозділу, керувати веденням ротного господарства підрозділу; забезпечувати додержання заходів безпеки на заняттях, стрільбах (польотах, походах), навчаннях (тренуваннях), перевірках готовності.

РНвпк 10. Застосовувати знання щодо забезпечення потреб військовослужбовця під час дій в автономних умовах за рахунок природних ресурсів; захисту від впливу фізико-географічних умов за допомогою природних та підручних засобів; вміти організовувати виконання завдань з тактичної медицини.

3. Зміст програми навчальної дисципліни

Модуль 1. Загальна фізична підготовка (розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей: спритності і координації, гнучкості, швидкості, сили та швидкісно-силових якостей, витривалості).

Розвиток спритності та координаційних якостей. Особливості методики розвитку спритності та координаційних якостей. Засвоєння техніки та основних методик виконання фізичних вправ для розвитку спритності і координації. Вплив рівня спритності та координації на якість виконання фізичних вправ та практичних завдань. Заходи безпеки при розвитку спритності і координації. Введення елементів новизни, прийняття нових рішень, зміни дій тощо, виконання вправ в умовах обмеженого простору. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Виконання тестових завдань, складання нормативів.

Розвиток гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Засвоєння техніки фізичних вправ для розвитку гнучкості. Особливості методики розвитку гнучкості та заходи безпеки. Засвоєння техніки та основних методів виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості засобами гімнастичних вправ, єдиноборств, пілатеса тощо. Вправи динамічного та статичного характеру. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Виконання тестових завдань, складання нормативів.

Розвиток швидкісних якостей (бистроти). Особливості та методики розвитку швидкісних якостей. Засвоєння техніки фізичних вправ для розвитку швидкісних якостей (бистроти). Заходи безпеки. Закріплення техніки та основних методів виконання фізичних вправ для розвитку швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор. Виконання вправ в умовах

обмеженого простору. Бистрота реакції. Бистрота одиничного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Виконання тестових завдань, складання нормативів.

Розвиток сили та швидкісно-силових якостей. Сила як рухова якість, її класифікація. Засвоєння техніки фізичних вправ для розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Основні методики розвитку сили та швидкісно-силових якостей. Заходи безпеки. Вправи загального характеру, на окремі м'язові групи, вправи із власною вагою (підтягування, згинання-розгинання рук, комплексно-силові), вправи на тренажерах тощо. Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила. Підготовка до тематичного контролю. Виконання тестових завдань, складання нормативів.

Розвиток загальної витривалості. Витривалість – запас життєвої енергії. Загальна та спеціальна витривалість. Засвоєння техніки фізичних вправ та методик розвитку загальної витривалості. Заходи безпеки. Вплив витривалості на підвищення функціональних можливостей організму людини. Циклічні вправи (біг, плавання, спортивна ходьба тощо). Вправи в умовах обмеженого простору. Підготовка та самопідготовка до тематичного контролю. Виконання тестових завдань, складання нормативів.

Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка (розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, подолання штучних та природних перешкод).

Методики розвитку спеціальних фізичних вправ. Розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості). Підвищення рівня підготовленості та функціональних параметрів. Вправи, що відповідають практичним за режимом роботи систем організму потребам, забезпечують необхідну енергетичну базу для вдосконалення спеціальних навичок та техніко-тактичної майстерності. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та оптимальна реалізація рівня підготовленості у процесі практичної діяльності. Принцип динамічної відповідності. Прикладні вправи/практичні рухи за певними критеріями: - групами м'язів, що беруть участь у виконанні рухової дії; - амплітудою та напрямком руху; - величиною

зусилля та часом його прикладання; - швидкістю руху та режимом роботи м'язів. Визначення вихідного положення, кінематичної схеми рухів, біомеханічних характеристик рухів/прийомів, величини зовнішнього опору, характеру прояву зусиль. Використання сили пружної деформації м'язів та сили реакції опори. Застосування спеціалізованих засобів тренування. Методика застосування спеціально-підготовчих та спеціальних вправ (певні етапи підготовки, характер та дозування навантаження). Удосконалення техніко-тактичної майстерності. Перебудова рухів/рухової діяльності відповідно до обставин, що раптово змінюються. Координація технічних дій (рухів, вправ, прийомів).

Спеціальна силова спритність. Швидка перебудова рухів під час прояву техніко-тактичної майстерності в єдиноборствах. Удосконалення техніки та основних методів виконання фізичних вправ для розвитку спритності засобами гімнастичних вправ і спортивних ігор, єдиноборств, подолання смуги перешкод. Регулярне введення елементів новизни, які стимулюють прийняття неочікуваних рішень у стандартних та нестандартних ситуаціях, із використанням допоміжних подразників, елементів несподіванки, що вимагають швидкої зміни дій, тощо.

Спеціальні координаційні здібності та здібності до орієнтування у просторі. Взаємозв'язок координації та спритності. Точність рухів та їх просторово-часові характеристики.

Спеціальна гнучкість. Оптимальний рівень гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Значення та вплив рівня гнучкості на прояв фізичних якостей, вдосконалення рухових навичок, реалізацію техніко-тактичної майстерності та зниження травматизму. Спеціальні вправи динамічного та статичного характеру з оптимально-максимальною амплітудою, вправи з обтяжуванням.

Спеціальні швидкісні якості. Бистрота реакції. Бистрота одиничного руху. Реакція на сигнал. Реакція на рух. Швидкість виконання дій у відповідь (контр дій). Засвоєння методів виконання фізичних вправ для розвитку швидкісних якостей (бистроти) в умовах обмеженого простору. Швидкість виконання

прикладних рухів, технічних дій. Наслідки недостатньої швидкості виконання прикладних дій, ударів, прийомів. Кореляція між рівнем техніко-тактичного майстерства, готовності функціональних систем організму людини та рівнем розвитку вольових якостей, швидкісного режиму виконання прикладних рухів. Заходи безпеки. Розвиток та удосконалення спеціальних швидкісних якостей засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств, подолання елементів смуги перешкод.

Спеціальна силова та швидкісно-силова підготовка. Прояв сили в динамічному режимі. Розвиток специфічних м'язових груп. Вибухова сила та зусилля вибухового характеру. Поєднання швидкісно-силових якостей та досягнутого рівня технічної підготовленості. Екстраполяція силових якостей на швидкість. Заходи безпеки. Закріплення та удосконалення техніки виконання фізичних вправ для розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей та вибухової сили засобами атлетичної гімнастики, єдиноборств, подолання смуги перешкод тощо. Закріплення та удосконалення прикладних навичок з використанням вправ швидкісно-силового характеру та прояву вибухової сили.

Спеціальна витривалість. Витривалість – запас життєвої енергії. Спеціальна витривалість. Спеціальна швидкісна витривалість. Спеціальна силова витривалість. Основні методи розвитку спеціальної витривалості. Здатність до ефективного виконання спеціальної роботи (навантаження) та подолання втоми в умовах практичної діяльності. Підвищення рівня спеціальної витривалості та адаптації м'язів до конкретної, специфічної роботи (навантаження). Рівень аеробної потужності організму. Здатність до вольового подолання втоми (розвиток вольових якостей). Заходи безпеки при розвитку загальної витривалості. Засвоєння техніки та методичних прийомів виконання фізичних вправ для розвитку спеціальної витривалості засобами легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборств, атлетичної гімнастики, подолання смуги перешкод. Вплив витривалості на підвищення функціональних можливостей організму людини. Розвиток спеціальної витривалості в умовах обмеженого простору.

Модуль 3. Самооборона без озброєння.

Правила самозахисту (самооборони) без озброєння. Прийоми самозахисту без зброї. Спеціальні підготовчі та спеціальні вправи. Засвоєння техніки виконання ударів руками та захисних дій. Засвоєння техніки виконання ударів ногами та захисних дій. Серії та комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами. Техніка самостраховки. Техніка боротьби, виконання кидків. Техніка та особливості виконання прийомів самооборони. Засвоєння техніки виконання захисних дій від атаки (ударів) ножом, палкою та при погрозі пістолетом. Засвоєння техніки виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся. Особливості проведення самостійних занять для закріплення ударної техніки руками і ногами.

Модуль 4. Техніка і тактика рукопашного бою.

Техніко-тактична підготовка в рукопашному бою. Закріплення ударної техніки руками і ногами та виконання кидків. Засвоєння техніки виконання і тактики використання комбінацій, які складаються з ударної техніки руками, ногами та прийомів боротьби. Засвоєння та закріплення техніки ведення поєдинку. Закріплення техніки та тактичні особливості виконання захисних дій від атаки (ударів) руками і ногами, ножом, палкою та при погрозі пістолетом. Виконання прийомів рукопашного бою з використанням ефекту несподіванки. Формування психологічної стійкості. Питання ефективності виконання прийомів рукопашного бою: досягнення максимального ефекту при оптимальних/мінімальних витратах енергії; ефективність та економічність дій; принцип рекуперації енергії; вдосконалення швидкості виконання прийомів; вибухова сила та кумулятивний тренувальний ефект.

Спеціальна фізична підготовка в єдиноборствах. Адаптовані методики розвитку спеціальних фізичних якостей та спеціальних прикладних навичок. Синтез бойових мистецтв, *Fight-fitness*. Виконання ударної техніки руками і ногами під музичний супровід (роль емоційного фону і позитивний вплив музики; стимуляція до виконання рухів у певному ритмі; підвищення рівня слухомоторної координації, функціональних здібностей; удосконалення

ударної техніки; розвиток спеціальної витривалості). Удосконалення провідних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти.

Модуль 5. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Формування спеціальних компетентностей. Особливості та основні методики проведення занять зі спортивно-прикладної підготовки та рукопашного бою. Основи фізіології та психології людини. Біомеханічні характеристики спортивно-прикладних рухів. Безпека життєдіяльності. Спортивно-прикладна підготовка: техніка і тактика подолання смуги перешкод; техніка метання гранати; біг по пересіченій місцевості та з прискоренням (фартлек), човниковий біг. Заходи безпеки, запобігання травматизму під час занять. Методики проведення самостійних занять для підвищення рівня технічної майстерності та розвитку спеціальних фізичних якостей.

Основи тактичної медицини, надання невідкладної домедичної допомоги. Оцінка стану пацієнта, алгоритм дій, рятувальні заходи.

Модуль 6. Тактична та спеціальна підготовка.

Алгоритм дій в екстремальних та небезпечних ситуаціях. Особливості використання прийомів рукопашного бою. Тактика та засоби фізичного впливу. Спеціальна морально-вольова підготовка, підвищення рівня психологічної стійкості. Тактика безпеки прикордонника: позиція, що надає перевагу, сприйняття (оцінка) загрози, алгоритм дій та аналіз результатів. Принципи контакту та прикриття. Практика з проблем забезпечення безпеки та виживання прикордонників, запобігання захвату зброї. Застосування прийомів огляду (обшуку). Закріплення та удосконалення прийомів рукопашного бою, техніко-тактичної майстерності, тактики затримання правопорушників. Закріплення навичок та тактичних варіантів і способів силового затримання. Формування навичок виживання у випадках травмування та поранення військовослужбовців. Реалізація рівня підготовленості в практичній діяльності. Розвиток комплексу професійно-прикладних рухових якостей. Відповідність спеціальних вправ, основних рухових дій за формою і характером рухів, функціональним змістом та психологічною спрямованістю.

Модуль 7. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка.

Спеціальні військово-прикладні компетентності, їх формування.

Особливості військово-професійної діяльності. Розвиток та вдосконалення професійно важливих і спеціальних фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей. Формування спеціальних компетентностей, психологічної стійкості та надійності, готовності до вирішення професійних задач, виконання службових завдань. Закріплення техніки подолання штучних та природних перешкод, перешкод в ускладнених умовах, у спорядженні та зі зброєю. Універсалізація, удосконалення та доведення до автоматизму прийомів рукопашного бою, техніко-тактичної майстерності, професійної рухової діяльності військовослужбовців конкретних військових спеціальностей. Специфіка взаємовідносин в колективі та особливості формування груп для виконання спеціальних, бойових завдань. Удосконалення алгоритму дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях. Формування позитивної мотивації військовослужбовців до навчання та регулярних занять спеціальною фізичною підготовкою. Марш-кидки на 5 км та 10 км. Човниковий біг 10x10 м та 6x100 м, метання гранати Ф-1. Проведення практичних занять з урахуванням військової практики та бойового досвіду військовослужбовців, учасників/ветеранів російсько-Української війни, АТО та ООС. Використання адаптованих методик та спеціальних систем підготовки БАрС, програми інтегральної підготовки в єдиноборствах *Fight-fitness* та ін.

Модуль 8. Практико-орієнтована підготовка.

Формування спеціальних професійних компетентностей (забезпечення готовності до виконання службових завдань). Проблемне навчання/викладання. Моделювання нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій з урахуванням можливих змін. Підвищення результативності процесу навчання з урахуванням індивідуальних особливостей конкретного здобувача вищої освіти та удосконалення їх провідних якостей. Розвиток практичних навичок, необхідних для виживання та ефективного виконання завдань у реальних практичних/бойових умовах. Орієнтування на місцевості.

Тактичне прикриття та переміщення. Надання невідкладної домедичної допомоги: використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі, накладання турнікетів, транспортування поранених. Підготовка укриттів та використання інженерних засобів для захисту, посилення позицій. Навички самоконтролю та психологічного налаштування. Удосконалення рівня спеціальних фізичних та спеціальних якостей. Підвищення рівня психологічної стійкості та надійності. Алгоритми взаємодії у складі групи, підрозділу.

Адаптація до дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях та в умовах невизначеності. Удосконалення прийомів самозахисту та застосування техніко-тактичного арсеналу системи підготовки БАрС, програми інтегральної підготовки в єдиноборствах *Fight-fitness* та інших адаптованих систем. Тактика силового втручання (в нестандартних та загрозливих ситуаціях). Алгоритм поведіння в небезпечній ситуації. Необхідна оборона та крайня необхідність. Дії, спрямовані на забезпечення власної безпеки.

4. Обсяг і структура навчальної дисципліни*

| № п/п | Дата проведення (згідно з розкладом) | Тематика навчального курсу | Обсяг у годинах | | |
|-----------------------|--------------------------------------|---|-----------------|-------------------|--------------------|
| | | | Усього | У тому числі | |
| | | | | Практичні заняття | Самостій на робота |
| Перший семестр | | | | | |
| 1. | Згідно з розкладом | Модуль 1. Загальна фізична підготовка (розвиток та вдосконалення загальних фізичних якостей: спритності і координації, гнучкості, швидкості, сили та швидкісно-силових якостей, витривалості). | 30/20 | 30/20 | - |
| | | <i>Разом</i> | 30/20 | 30/20 | - |
| Другий семестр | | | | | |
| 2. | Згідно з розкладом | Модуль 2. Спеціальна фізична підготовка (розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей, подолання штучних та природних перешкод). | 30/20 | 30/20 | - |

| | | | | | |
|--------------------------|--------------------|---|----------------|--------------|---|
| | | <i>Разом</i> | <i>30/20</i> | <i>30/20</i> | - |
| Третій семестр | | | | | |
| 3. | Згідно з розкладом | Модуль 3. Самооборона без озброєння. | 30/20 | 30/20 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30/20</i> | <i>30/20</i> | - |
| Четвертий семестр | | | | | |
| 4. | Згідно з розкладом | Модуль 4. Техніка і тактика рукопашного бою. | 30/20 | 30/20 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30/20</i> | <i>30/20</i> | - |
| П'ятий семестр | | | | | |
| 5. | Згідно з розкладом | Модуль 5. Професійно-прикладна фізична підготовка. | 30/20 | 30/20 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30/20</i> | <i>30/20</i> | - |
| Шостий семестр | | | | | |
| 6. | Згідно з розкладом | Модуль 6. Тактична та спеціальна підготовка. | 30/20 | 30/20 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30/20</i> | <i>30/20</i> | - |
| Сьомий семестр | | | | | |
| 7. | Згідно з розкладом | Модуль 7. Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка. | 30 | 30 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30</i> | <i>30</i> | - |
| Восьмий семестр | | | | | |
| 8. | Згідно з розкладом | Модуль 8. Практико-орієнтована підготовка. | 30 | 30 | - |
| | | <i>Разом</i> | <i>30</i> | <i>30</i> | - |
| | | Усього годин / кредитів ЄКТС | 180/6,0 | 180 | - |

**Примітка: 6 модулів – 3 роки навчання, 8 модулів – 4 роки навчання.*

5. Самостійна робота здобувачів вищої освіти*

Самостійна робота здобувачів вищої освіти здійснюється у таких формах:
ранкова гімнастика, тренувальні заняття протягом дня (біг; закріплення техніки виконання ударів руками і ногами, прийомів самозахисту та рукопашного бою; бій «з тінню»; відпрацювання ударної техніки на підвісних мішках тощо);

подолання різних елементів смуги перешкод;

заняття у спортивних та спортивно-оздоровчих секціях;

участь у спортивних заходах;
 використання електронних навчальних ресурсів;
 робота в інформаційних мережах;
 складання індивідуальних планів для самостійних занять;
 самоконтроль за рівнем навантаження, фізичної підготовленості та функціонального стану власного організму доступними прийомами контролю: суб'єктивних (самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, перенесення навантажень) та об'єктивних даних (маса тіла, частота пульсу й ін.);
 підготовка до всіх видів поточних контрольних випробувань (виконання тестових завдань / нормативів тощо) та ін.

Самостійна робота з фізичної підготовки (самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування) курсантів планується та проводиться відповідно до положень Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225.

**Самостійна робота здобувачів вищої освіти до навчального навантаження не входить. Організація самостійної роботи та проведення здобувачами додаткових тренувань здійснюється з метою розвитку фізичних якостей, закріплення та вдосконалення техніки виконання прийомів самозахисту та рукопашного бою, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей власного організму.*

6. Форми педагогічного контролю та засоби оцінювання результатів навчання

Оцінювання результатів засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» передбачає проведення поточного, семестрового та підсумкового контролю і здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль знань, вмінь та навичок включає:

- контроль якості засвоєння здобувачами вищої освіти програмного матеріалу навчальної дисципліни *на практичних заняттях* у спосіб послідовної перевірки здобувачів за визначеними видами загальних та спеціальних

фізичних вправ (нормативів). При цьому оцінюється загальний рівень фізичної готовності (підготовленості); теоретичних знань з основ фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки (через усне або письмове опитування); методичних навичок; вмінь з організації та проведення частини практичного заняття, а також якість виконання технічних дій/прикладних рухів, результативність вирішення практичних задач. Для студентів, які за станом здоров'я відносяться до підготовчої/спеціальної медичної групи або тимчасово звільнені від занять через хворобу, передбачено написання і захист тематичного реферату. У ході практичного заняття здобувач може отримати оцінку за шестибальною шкалою (0; 0,4/1 (1 бал за 5-ти бальною шкалою); 0,8/1,5 (2 бали за 5-ти бальною шкалою); 1,2/2 (3 бали за 5-ти бальною шкалою); 1,6/2,5 (4 бали за 5-ти бальною шкалою); 2/3 (5 балів за 5-ти бальною шкалою));

- контроль якості засвоєння здобувачами вищої освіти програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться наприкінці модулів у формі виконання тестових завдань (тестування рівня підготовленості, ефективності виконання технічних дій рукопашного бою, спеціальних фізичних вправ, рухових завдань тощо).

Формою *семестрового контролю* компетентностей здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є *диференційований залік*. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю, за якої здобувач освіти допускається до складання диференційованого заліку, становить 25 балів. Максимальна кількість балів, яку здобувач може отримати за результатами семестрового контролю, становить 60 балів.

Формою *підсумкового контролю* знань, умінь та навичок здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є *іспит*. Мінімальна оцінка результатів поточного контролю, за якої здобувач освіти допускається до складання іспиту, становить 25 балів (*за наявності позитивних результатів попередніх семестрових контролів*). Максимальна кількість балів, яку здобувач може отримати за результатами підсумкового контролю, становить 60 балів.

Контрольні вправи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості (Модуль 1)

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|--|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Контроль сили та швидкісно-силових якостей | | | | | | |
| Підтягування на перекладині (кількість разів) або згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів) | ч | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 |
| | ж | 4 | 3 | 2 | 1 | 1/2 |
| | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| | ж | 25 | 21 | 18 | 15 | 10 |
| Стрибок у довжину з місця (см) або присідання на одній нозі з опорою о стінку (кількість разів) | ч | 260 | 240 | 235 | 205 | 200 |
| | ж | 210 | 200 | 185 | 165 | 160 |
| | ч | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів) | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 30 |
| | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 25 |
| Контроль швидкості | | | | | | |
| *Біг на 100 м (сек.) | ч | 13,2 | 14,0 | 14,3 | 15,0 | 16,0 |
| | ж | 14,8 | 15,5 | 16,3 | 17,0 | 18,0 |
| Стрибки зі скакалкою за 30 сек. (кількість разів) | ч | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| | ж | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 |
| Контроль гнучкості | | | | | | |
| **Нахил тулуба вперед стоячи (см) | ч | - | +10 | +5 | 0 | -5 |
| | ж | - | +10 | +5 | 0 | -5 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | ч | 13 | 11 | 9 | 6 | 5 |
| | ж | 20 | 18 | 16 | 9 | 7 |
| Контроль витривалості | | | | | | |
| Човниковий біг 4х9 м (сек.) | ч | 9,0 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 11,0 |
| | ж | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,6 | 12,0 |
| Контроль витривалості* | | | | | | |
| *Рівномірний біг на 3000 м (хв.), 2000 м (хв.) | ч | 13,3 | 13,5 | 14,3 | 15,4 | 16,00 |
| | ж | 9,5 | 10,45 | 11,45 | 12,45 | 13,00 |

*Контрольні вправи на швидкість (біг на 100 м) та на витривалість (рівномірний біг на 3000 м, 2000 м) студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу на проведення практичних занять на спортивних майданчиках.

**Максимальний бал за виконання вправи «Нахил тулуба вперед стоячи» - 8 балів.

Контрольні вправи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (табл. 1а).

Таблиця 1а

***Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 1)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|--|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Контроль гнучкості | | | | | | |
| Нахил тулуба вперед стоячи (см) | ч | +10 | +5 | 0 | -5 | -10 |
| | ж | +10 | +5 | 0 | -5 | -10 |
| Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) | ч | 13 | 11 | 9 | 6 | 5 |
| | ж | 20 | 18 | 16 | 9 | 7 |
| Контроль спритності | | | | | | |
| Човниковий біг 4x9 м без кубиків (сек.) | ч | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 11,5 | 12,0 |
| | ж | 11,1 | 11,6 | 12,1 | 12,6 | 13,2 |
| Контроль витривалості** | | | | | | |
| **Оздоровча ходьба на 1600 м або | ч | 10,40 | 11,20 | 12,10 | 12,40 | 13,30 |
| | ж | 11,40 | 12,40 | 13,30 | 14,40 | 15,40 |
| **Оздоровчий біг на 2000 м (хв.), 1000 м (хв.) | ч | 9,00 | 9,40 | 10,20 | 11,20 | 12,00 |
| | ж | 5,00 | 5,20 | 5,40 | 6,00 | 6,30 |

| Контроль сили та швидко-силових якостей | | | | | | |
|--|---|------|------|------|------|------|
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, з колін (кількість разів) | ч | 30 | 26 | 20 | 15 | 12 |
| | ж | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| Стрибок у довжину з місця (см) або присідання на одній нозі, тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів) | ч | 230 | 210 | 200 | 185 | 180 |
| | ж | 170 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| | ч | 12 | 10 | 8 | 5 | 3 |
| | ж | 8 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| Піднімання тулуба в сід без урахування часу (кількість разів) | ч | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | ж | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Контроль швидкості | | | | | | |
| **Біг на 60 м (сек.) | ч | 8,9 | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 11,0 |
| | ж | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 12,5 | 13,0 |
| Стрибки зі скакалкою за 15 сек. (кількість разів) | ч | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| | ж | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я.

**Контрольні вправи на витривалість (оздоровча ходьба на 1600 м, оздоровчий біг на 2000 м та 1000 м) та «Біг на 60 м» студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу на проведення практичних занять на спортивних майданчиках (свіжому повітрі).

Контрольні вправи для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (табл. 2).

Таблиця 2

***Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (Модуль 2)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали* | | | | |
|---|-------|-------------------|----|----|----|----|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Комплексна швидко-силова вправа: піднімання тулуба в сід (30 сек.) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 сек.) (кількість разів за 1 хв.) | ч | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | ж | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| Метання гранати Ф-1 (м) | ч | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | ж | 28 | 24 | 20 | 16 | 14 |
| Вправа Берпі (кількість за 1 хв.) | ч | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| | ж | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Подолання смуги перешкод (хв., сек.) | ч | 1.40 | 1.50 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| | ж | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.50 |
| Човниковий біг 10x10 м (сек.) | ч | 27.00 | 28.00 | 29.00 | 30.00 | 31.00 |
| | ж | 30.00 | 31.00 | 32.00 | 33.00 | 34.00 |
| Марш-кидок 6 км (хв., сек.) | ч | 28.00 | 30.00 | 32.00 | 34.00 | 36.00 |
| | ж | 32.00 | 34.00 | 36.00 | 38.00 | 40.00 |

**Під час дистанційного навчання порядок тестових завдань може змінюватися, а деякі вправи можуть бути замінені.*

Контрольні вправи для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (табл. 2а).

Таблиця 2а

****Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 2)***

| Види тестів | Стать | Результат і бали* | | | | |
|---|-------|-------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Комплексна швидко-силова вправа: піднімання тулуба в сід (30 сек.) та згинання-розгинання рук в упорі лежачи (30 сек.) (кількість разів за 1 хв.) | ч | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | ж | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Метання гранати Ф-1 (м) | ч | 35 | 30 | 25 | 20 | 18 |
| | ж | 20 | 16 | 14 | 12 | 10 |
| ***Вправа Берпі (кількість за 1 хв.) | ч | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| ***Подолання смуги перешкод (хв., сек.) | ч | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| | ж | 2.40 | 2.50 | 3.00 | 3.20 | 3.40 |
| **Човниковий біг 10x10 м (сек.) | ч | 29.00 | 30.00 | 31.00 | 33.00 | 33.00 |
| | ж | 32.00 | 33.00 | 34.00 | 35.00 | 36.00 |
| **Оздоровчий біг 3000 м, юн. (хв.); 2000 м, дів. (хв.) | ч | 18.00 | 18.20 | 18.40 | 19.00 | 19.30 |
| | ж | 10.20 | 10.30 | 10.40 | 11.00 | 11.30 |

**Під час дистанційного навчання порядок тестових завдань може змінюватися, а деякі вправи можуть бути замінені.*

***Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я.*

****Вправи «Берпі» та «Подолання смуги перешкод» студенти можуть не виконувати, а пояснювати, розповісти методику та особливості їх виконання.*

Контрольні вправи для оцінки техніки виконання прийомів самозахисту здобувачів вищої освіти (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінка техніки виконання прийомів самозахисту (Модуль 3)

| Види тестів | Стать | Результат і бали* | | | | |
|---|-------|-------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техніка виконання ударів руками та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання ударів ногами та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Серії та комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка самостраховки. Техніка боротьби, виконання кидків | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій від атаки (ударів) ножом, палкою та при погрозі пістолетом | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

*Виконання прийомів самозахисту оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).

Контрольні вправи для оцінки техніки виконання прийомів самозахисту студентами підготовчої та спеціальної медичної групи (табл. 3а).

Таблиця 3а

***Оцінка техніки виконання прийомів самозахисту студентами підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 3)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали** | | | | |
|---|-------|--------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техніка виконання ударів руками та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання ударів ногами та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Серії та комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка самостраховки. Техніка боротьби, виконання кидків | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій від атаки (ударів) ножом, палкою та при погрозі пістолетом | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методикою, особливості виконання технічних дій.*

***Виконання прийомів самозахисту оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).*

Контрольні вправи для оцінки техніки і тактики рукопашного бою здобувачів вищої освіти (табл. 4).

Таблиця 4

**Оцінка рівня підготовленості: техніка і тактика рукопашного бою
(Модуль 4)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали* | | | | |
|--|-------|-------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання серій та комбінацій, які складаються з ударів руками і ногами | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання комбінацій, які складаються з ударної техніки руками і ногами та кидків | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання захисних дій від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом з використанням елементів несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся з використанням елементів несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| **Техніка і тактика ведення поєдинку «Умовно-повільний або повільний спаринг» (3 хв.) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Виконання прийомів рукопашного бою оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).*

***Техніка і тактика ведення поєдинку «Умовно-повільний або повільний спаринг» (3 хв. юн. та 2 хв. дів.). Викладач оцінює техніку виконання ударів руками і ногами, прийомів боротьби, техніко-тактичну майстерність ведення двобою.*

Контрольні вправи для оцінки техніки і тактики рукопашного бою студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (табл. 4а).

Таблиця 4а

***Оцінка рівня підготовленості: техніка і тактика рукопашного бою студентів підготовчої та спеціальної медичної групи
(Модуль 4)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали** | | | | |
|--|-------|--------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання серій та комбінацій, які складаються з ударів руками і ногами | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання комбінацій, які складаються з ударної техніки руками і ногами та кидків | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність виконання захисних дій від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом з використанням елементів несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся з використанням елементів несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| ***Техніка і тактика ведення поєдинку «Умовно-повільний або повільний спаринг» (3 хв.) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методику та особливості виконання технічних дій.

**Виконання прийомів рукопашного бою оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).

***Техніка і тактика ведення поєдинку «Умовно-повільний або повільний спаринг» (2 хв. юн. та 1 хв. дів.). Викладач оцінює техніку виконання ударів руками і ногами, прийомів боротьби, техніко-тактичну майстерність ведення двобою.

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за темою «Професійно-прикладна фізична підготовка» (табл. 5).

Таблиця 5

Оцінка рівня підготовленості: професійно-прикладна фізична підготовка (Модуль 5)

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|--|-------|------------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подолання смуги перешкод (хв., сек.) | ч | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| | ж | 2.00 | 2.10 | 2.30 | 2.40 | 2.50 |
| Марш-кидок 6 км (хв., сек.) | ч | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 |
| | ж | 32.0 | 33.0 | 34.0 | 35.0 | 36.0 |
| Човниковий біг 10x10 м (хв., сек.) | ч | 27.0 | 28.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0 |
| | ж | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 34.0 |
| Виконання ударів ногами з вихідного положення, стоячи на одному коліні, за 20 сек. (кількість разів (2x10 сек.)) | ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | ж | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|---|---|
| *Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги: використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Тактична медицина. Накладання турнікетів, транспортування поранених | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Викладач оцінює правильність та узгодженість дій здобувачів вищої освіти за 10-ти бальною системою.*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Професійно-прикладна фізична підготовка» (табл. 5а).

Таблиця 5а

****Оцінка рівня підготовленості: професійно-прикладна фізична підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 5)***

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|--|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *Подолання смуги перешкод (хв., сек.) | ч | 1.50 | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |
| | ж | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.00 | 3.10 |
| **Оздоровчий біг 3000 м, юн. (хв.); 2000 м, дів. (хв.) | ч | 18.00 | 18.20 | 18.40 | 19.00 | 19.30 |
| | ж | 10.20 | 10.30 | 10.40 | 11.00 | 11.30 |
| Човниковий біг 10x10 м (хв., сек.) | ч | 29.00 | 30.00 | 31.00 | 32.00 | 33.00 |
| | ж | 32.00 | 33.00 | 34.00 | 35.00 | 36.00 |
| *Виконання ударів ногами з вих. положення, стоячи на одному коліні, за 20 сек. (кількість разів (2x10 сек.)) | ч | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| ***Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги: використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| ***Тактична медицина. Накладання турнікетів, транспортування поранених | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методику та особливості виконання технічних дій.*

***Контрольну вправу «Оздоровчий біг на 3000 м (юн.) та 2000 м (дів.)» студенти виконують у разі закінчення дії воєнного стану та отримання дозволу на проведення практичних занять на спортивному майданчику (свіжому повітрі).*

****Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів за 10-ти бальною системою.*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за темою «Тактична та спеціальна підготовка» (табл. 6).

Таблиця 6

***Оцінка рівня підготовленості: тактична та спеціальна підготовка
(Модуль 6)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|---|-------|------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тактика та засоби фізичного впливу | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика забезпечення безпеки; позиція, що надає перевагу, сприйняття (оцінка) загрози, алгоритм дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Застосування прийомів огляду (обшуку) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактики затримання правопорушників | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Викладач оцінює правильність та узгодженість дій здобувачів вищої освіти за 10-ти бальною системою.*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Тактична та спеціальна підготовка» (табл. 6а).

Таблиця 6а

***Оцінка рівня підготовленості: тактична та спеціальна підготовка
студентів підготовчої та спеціальної медичної групи
(Модуль 6)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали** | | | | |
|---|-------|--------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Тактика та засоби фізичного впливу | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика забезпечення безпеки; позиція, що надає перевагу, сприйняття (оцінка) загрози, алгоритм дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Застосування прийомів огляду (обшуку) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

| | | | | | | |
|--|---|----|---|---|---|---|
| Тактики затримання правопорушників | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методику та особливості виконання технічних дій.*

***Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів за 10-ти бальною системою.*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за темою «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка» (табл. 7).

Таблиця 7

**Оцінка рівня підготовленості: спеціальна (військово-прикладна)
фізична підготовка (Модуль 7)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|---|-------|------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Подолання смуги перешкод у спорядженні та зі зброєю | ч | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |
| | ж | 2.40 | 2.50 | 3.00 | 3.10 | 3.20 |
| Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Техніко-тактична майстерність ведення двобою | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Алгоритм дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Марш-кидок на 6 км (хв., сек.) | ч | 28.00 | 30.00 | 32.00 | 34.00 | 36.00 |
| | ж | 32.00 | 34.00 | 36.00 | 38.00 | 40.00 |
| Метання гранати Ф-1 на точність | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка» (табл. 7а).

Таблиця 7а

***Оцінка рівня підготовленості: спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 7)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали | | | | |
|--|-------|------------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *Подолання смуги перешкод у спорядженні та зі зброєю | ч | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.10 | 3.20 |
| | ж | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.50 | 4.00 |

| | | | | | | |
|--|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| *Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Техніко-тактична майстерність ведення двобою | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Алгоритм дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| **Оздоровчий біг 3000 м, юн. (хв.); 2000 м, дів. (хв.) | ч | 18.00 | 18.20 | 18.40 | 19.00 | 19.30 |
| | ж | 10.20 | 10.30 | 10.40 | 11.00 | 11.30 |
| *Метання гранати Ф-1 на точність | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методику та особливості виконання технічних дій.*

***Контрольну вправу «Оздоровчий біг на 3000 м (юн.) та 2000 м (дів.) студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу на проведення практичних занять на спортивному майданчику (свіжому повітрі).*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості здобувачів вищої освіти за темою «Практико-орієнтована підготовка» (табл. 8).

Таблиця 8

**Оцінка рівня підготовленості: практико-орієнтована підготовка
(Модуль 8)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали* | | | | |
|---|-------|-------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Модельовання нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика забезпечення безпеки; позиція, що надає перевагу, сприйняття (оцінка) загрози, алгоритм дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактичне прикриття та переміщення | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика силового втручання (в нестандартних та небезпечних ситуаціях) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

**Дії здобувачів вищої освіти оцінюються за 10-ти бальною системою.*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Практико-орієнтована підготовка» (табл. 8а).

Таблиця 8а

***Оцінка рівня підготовленості: практико-орієнтована підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 8)**

| Види тестів | Стать | Результат і бали** | | | | |
|--|-------|--------------------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| *Моделювання нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Тактика забезпечення безпеки; позиція, що надає перевагу, сприйняття (оцінка) загрози, алгоритм дій | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Тактичне прикриття та переміщення | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Тактика силового втручання (в нестандартних та небезпечних ситуаціях) | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| *Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги | ч | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | ж | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження (медична довідка) наявності протипоказань, студенти можуть пояснювати методику та особливості виконання технічних дій.

**Дії студентів оцінюються за 10-ти бальною системою.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Розподіл балів між формами організації освітнього процесу і видами контрольних заходів навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» при семестровому контролі у формі диференційованого заліку:

| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
|-------------------|------------------|--|---|
| I семестр | | | |
| Модуль № 1 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 2 семестр | | | |
| Модуль № 2 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 3 семестр | | | |
| Модуль № 3 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 4 семестр | | | |
| Модуль № 4 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 5 семестр | | | |
| Модуль № 5 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 6 семестр | | | |
| Модуль № 6 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

| | | | |
|-------------------|------------------|--|---|
| Поточний контроль | | Семестровий контроль (диференційований залік) | Підсумкова оцінка знань, вмін та навичок |
| 7 семестр | | | |
| Модуль № 7 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

Розподіл балів між формами організації освітнього процесу і видами контрольних заходів навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» при підсумковому контролі у формі іспиту:

| | | | |
|-------------------|------------------|---------------------------------|--|
| Поточний контроль | | Підсумковий контроль (іспит) | Підсумкова оцінка знань, вмінь та навичок |
| 8 семестр | | | |
| Модуль № 8 | | | |
| Практичні заняття | Тестове завдання | | |
| max 30 | max 10 | max 60 | max 100 |

Критерії оцінювання (диференційований залік, іспит):

| Вид контролю | Кількість балів | Критерії (за кожною з оцінок) |
|---|-----------------|--|
| При семестровому/підсумковому контролі | | |
| Поточний контроль на практичному занятті | *Max 2/3 | Активність на практичному занятті. Фізичні вправи і завдання виконані старанно, мотивовано, без помилок та впевнено. Відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна. |
| | 1,6/2,5 | Активність на практичному занятті. Завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено. Відповідь на поставлене питання по суті правильна, але не зовсім повна чи викладена з деякими неточностями. |
| | 1,2/2 | Активність на практичному занятті. Фізичні вправи і завдання виконані недостатньо старанно та мотивовано, з несуттєвими помилками. Відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно, невпевнено та з незначними помилками. |
| | 0,8/1,5 | Пасивність на практичному занятті. Фізичні вправи і завдання виконані формально, з окремими істотними помилками, відсутня мотивація. Відповідь на поставлене питання викладена фрагментарно чи з суттєвими помилками. Відволікання, порушення дисципліни, негативна реакція на зауваження. |
| | 0,4/1 | Пасивність на практичному занятті. Фізичні вправи і завдання виконані формально, з істотними помилками, відсутня мотивація. Виявлення неповаги до занять та присутніх, реакція на зауваження негативна (неадекватна). |
| | Min 0 | Здобувач вищої освіти відсторонений від практичних занять за грубе порушення дисципліни, техніки безпеки, неадекватну поведінку. Невиконання завдань або допущення грубих помилок. Відповідь відсутня чи не розкриває зміст поставленого питання. |
| *Примітка: Диференціація балів передбачена для оцінювання компетентностей в межах 6 модулів (перша цифра) та 8 модулів (друга цифра). | | |
| Тестове завдання | Max 10 | Відмінне виконання тестових завдань без помилок, правильно та впевнено (можливі окремі несуттєві недоліки). |

| | | |
|--|-------|--|
| | 8 | Результати складання нормативів, виконання тестових завдань на достатньо високому рівні, але з незначною кількістю несуттєвих помилок. |
| | 6 | Добре засвоєння матеріалу та виконання тестових завдань, але допущені окремі істотні помилки. |
| | 4 | Задовільний рівень засвоєння матеріалу та виконання тестових завдань, допущена значна кількість суттєвих помилок. |
| | 2 | Мінімальні результати, достатні для отримання позитивної оцінки. |
| | Min 0 | Незадовільний рівень засвоєння матеріалу, виконання технічних дій, тестових завдань. |

| | | |
|--|--------|--|
| Диференційований залік Зараховано | Max 60 | <p>1. Всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань старанно, мотивовано, правильно, швидко та впевнено.</p> <p>2. Відмінне виконання тестових завдань без помилок та впевнено (можливі окремі несуттєві недоліки). Засвоєння основної та додаткової літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою.</p> <p>3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни та використання отриманих знань, набутих умінь і навичок у практичній діяльності.</p> |
| | 55 | <p>1. Повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань правильно, але недостатньо старанно, мотивовано та впевнено, з незначними помилками.</p> <p>2. Виконання тестових завдань на достатньо високому рівні, але з незначною кількістю несуттєвих помилок. Засвоєння основної літератури та знайомство з додатковою літературою, рекомендованою кафедрою.</p> <p>3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.</p> |
| | 50 | <p>1. Достатньо повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, за відсутності істотних помилок. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань недостатньо старанно та мотивовано, невпевнено, з окремими суттєвими помилками.</p> <p>2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою.</p> <p>3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.</p> |

| | | |
|---------------|-------|---|
| | 45 | <p>1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання та майбутньої роботи за професією.</p> <p>2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою.</p> <p>3. Помилки та суттєві неузгодженості під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для їх самостійного усунення або за допомогою викладача).</p> |
| | 40 | <p>1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання та майбутньої роботи за професією.</p> <p>2. Ознайомлення з основною літературою, джерелами інформації, рекомендованими кафедрою.</p> <p>3. Помилки під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для усунення найсуттєвіших помилок за допомогою викладача).</p> |
| | 35 | <p>1. Прогалини в знаннях, уміннях та навичках з певних частин основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни.</p> <p>2. Наявність грубих помилок під час виконання тестових завдань.</p> |
| Не зараховано | Min 0 | <p>1. Відсутність знань, умінь та навичок зі значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни.</p> <p>2. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.</p> |

| | | |
|-------|--------|--|
| Іспит | Max 60 | <p>1. Всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань старанно, мотивовано, правильно, швидко та впевнено.</p> <p>2. Відмінне виконання тестових завдань без помилок та впевнено (можливі окремі несуттєві недоліки). Засвоєння основної та додаткової літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою.</p> <p>3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни та використання отриманих знань, набутих умінь і навичок у практичній діяльності.</p> |
| | 55 | <p>1. Повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань правильно, але недостатньо старанно, мотивовано та впевнено, з незначними помилками.</p> <p>2. Виконання тестових завдань на достатньо високому рівні, але з незначною кількістю несуттєвих помилок.</p> |

| | | |
|--|-------|--|
| | | Засвоєння основної літератури та знайомство з додатковою літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи. |
| | 50 | 1. Достатньо повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, за відсутності істотних помилок. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань недостатньо старанно та мотивовано, невпевнено, з окремими суттєвими помилками. 2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи. |
| | 45 | 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання та майбутньої роботи за професією. 2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою. 3. Помилки та суттєві неузгодженості під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для їх самостійного усунення або за допомогою викладача). |
| | 40 | 1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання та майбутньої роботи за професією. 2. Ознайомлення з основною літературою, джерелами інформації, рекомендованими кафедрою. 3. Помилки під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для усунення найсуттєвіших помилок за допомогою викладача). |
| | 35 | 1. Прогалини в знаннях, уміннях та навичках з певних частин основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Наявність грубих помилок під час виконання тестових завдань. |
| | Min 0 | 1. Відсутність знань, умінь та навичок зі значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни. |

8. Педагогічний контроль для здобувачів вищої освіти

Шкала підсумкового педагогічного контролю (диференційований залік)

| Оцінка за шкалою ECTS | Визначення | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в НІОУ |
|-----------------------|------------|-------------------------------|--|
|-----------------------|------------|-------------------------------|--|

| | | | |
|-----------|---|---------------|----------|
| A | Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок | зараховано | 90 – 100 |
| B | Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками | | 80 – 89 |
| C | Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок | | 75 – 79 |
| D | Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків | | 70 – 74 |
| E | Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії | | 60 – 69 |
| FX | Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати | не зараховано | 35 – 59 |
| F | Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс | | 0 – 34 |

Шкала підсумкового педагогічного контролю (іспит)

| Оцінка за шкалою ECTS | Визначення | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в НІОУ |
|-----------------------|---|-------------------------------|--|
| A | Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок | 5 | 90 – 100 |
| B | Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками | 4 | 80 – 89 |
| C | Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок | | 75 – 79 |
| D | Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків | 3 | 70 – 74 |
| E | Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії | | 60 – 69 |
| FX | Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати | 2 | 35 – 59 |
| F | Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс | | 0 – 34 |

9. Навчально-методичне та інформаційне забезпечення

навчальної дисципліни

Нормативно-правові акти

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

3. Про рішення Ради національної безпеки і оборони України від 14 травня 2021 року «Про Стратегію людського розвитку» : Указ Президента України від 02.06.2021 р. № 225/2021. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/2252021-39073>

4. Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 р. № 1045. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

5. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : Постанова Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>

6. Методичні рекомендації щодо розроблення стандартів вищої освіти : затв. наказом Міністерства освіти і науки України від 01.06.2017 р. № 600. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/proekty%20standartiv%20vishcha%20osvita/1648.pdf>

7. Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року : Наказ Міністерства освіти і науки України від 15.02.2021 р. № 193. URL: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/80881/

8. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України : затв. наказом Міністерства оборони України від 05.08.2021 р. № 225. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>

9. Положення про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти : затв. наказом Міністерства оборони України від 15.02.2024 р. № 120. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0453-24#Text>

10. Про організацію підготовки офіцерського, сержантського і старшинського складу у вищих військових навчальних закладах, закладах фахової передвищої військової освіти Міністерства оборони України та

військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти : Наказ Міністерства оборони України від 05.07.2022 р. № 175. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0175322-22#Text>

11. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04.10.2018 р. № 4607. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>

12. Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 09.03.2022 р. № 441. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>

13. Пояснювальна записка до Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Fizychna_kultura/zapiska-do-programi.pdf

14. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України. ВКДП 7-00(72).11.01 : затв. наказом Командувача Сухопутних військ Збройних Сил України від 11.12.2020 р. № 960. 83 с.

Література

Основна література

1. Muntian V. S. Biomechanical aspects of technical actions in impact kinds of martial arts. *Sport. Olympism. Health* : International Scientific Congress. Chisinau, Republic of Moldova. 2021. Edition VI. P. 304–312.

2. Базові положення та основні елементи підготовки за бойовою армійською системою БАрС. Частина 1 / під заг. ред. І. С. Овчарука. Одеса : Військова академія, 2016. 250 с.

3. Куртов А. І., Іващенко С. М. Місце та роль фізичної підготовки в процесі військового навчання та виховання військових юристів під час повсякденної діяльності. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Вашингтон, США. 2022. Вип. 132. С. 474–479.

4. Куртов А. І., Іващенко С. М. Особливості фізичної підготовки та бойової системи виживання воїнів при виконанні міжнародних миротворчих місій. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Амстердам, Нідерланди. 2023. Вип. 157. С. 391–404.

5. Куртов А. І., Іващенко С. М. Системні основи організації фізичної підготовки в арміях закордонних держав-членів НАТО в ході бойових дій. *International scientific discussion: problems, tasks and prospects* : міжнар. зб. наук. праць. Брайтон, Великобританія. 2023. Вип. 131 (147). С. 628–637.

6. Куртов А. І., Яременко Ф. В., Іващенко С. М. Наукове обґрунтування оцінювання рівня фізичної готовності військових юристів під час повсякденної діяльності та під час контрольних заходів. *Scientific trends and trends in the context of globalization* : міжнар. зб. наук. праць. Умеа, Швеція. 2022. Вип. 24. С. 385–390.

7. Мунтян В. С. Fight-fitness : навч.-метод. посіб. Харків : Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2018. 326 с. URL: https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2018/NMP_fitnes/NMP_Fight-fitness_2018.pdf

8. Мунтян В. С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : зб. статей XVII наук. конф. Т. 1. Харків : ХГАФК, 2021. С. 9–15.

9. Мунтян В. С. Проблеми самозахисту та формування професійних компетентностей особового складу силових структур. *Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку в Україні* : матеріали круглого столу. Дніпро : ДДУВС, 2017. С. 23–28.

10. Мунтян В. С. Спортивно-прикладна фізична підготовка як складова програми підготовки курсантів. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони* : матеріали регіонального круглого столу. Харків : Право, 2019. С. 57–60.

11. Мунтян, В. С., Попрошаєв, О. В. Навчально-методичний посібник для практичних занять та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура». Харків : Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2021. 131с.
12. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ : навч. посіб. / С. В. Романчук та ін. Львів : АСВ, 2013. 267 с.
13. Супутнє фізичне тренування – основа польового вишкілу курсантів : навч. посіб. / І. Л. Шлямар та ін. Львів : НАСВ, 2015. 150 с.
14. Фізичне виховання військових юристів : навч. посіб. / С. М. Мельник та ін. Харків : ВЮФ НЮУ, 2018. 130 с.
15. Фізичне виховання у військових підрозділах : навч. посіб. / П. П. Ткачук та ін. Львів : НАСВ, 2015. 540 с.

Додаткова література

1. Muntian V. Physical education and practical-oriented special physical training. *Scientific research: modern challenges and future prospects* : The 1st International scientific and practical conference (August 26-28, 2024). MDPC Publishing. Munich, Germany. 2024. P. 155–162.
2. Zakomorna, K., Poproshaiev, O., Poproshaieva, O., Muntian, V., Prikhodko, A. Legal Guarantees of Physical Activity as Determinants of the Human Right to Health: The Ukrainian Experience in the European Integration Context. *Nordic Journal of Human Rights*. 2024. Vol. 42. Iss. 3. P. 384–401. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18918131.2024.2365536>
3. Мунтян В. С. Вплив занять з кікбокс аеробіки на ефективність навчально-тренувального процесу в ударних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 3К (97). С. 355–358.
4. Мунтян В. С. Питання вдосконалення системи підготовки курсантів через призму компетентнісного підходу. *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань* : матеріали регіонального круглого столу. Вип. 2. Харків : Право, 2018. С. 91–96.

5. Мунтян В. С. Питання підвищення рівня морально-вольової підготовленості та психологічної стійкості курсантів (на прикладі професійно-прикладної фізичної підготовки). *Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань* : матеріали круглого столу. Харків : Право, 2017. С. 57–63.

6. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до навчання, фізичного виховання і здорового способу життя: компаративний аналіз. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 5 (125). С. 109–115. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/165/158>

7. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В. Питання реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності студентської молоді в контексті викликів сьогодення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 3К (176). С. 341–346.

8. Мунтян В. С., Попрошаєв О. В., Джерелій В. В. Особливості організації онлайн занять з фізичного виховання та оцінки результатів навчання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 3К (162). С. 293–300.

9. Профілактика спортивного травматизму у вищому військовому навчальному закладі : навч. посіб. / В. А. Семак та ін. Львів : АСВ, 2014. 146 с.

10. Рукопашна підготовка : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХНУПС, 2017. 84 с.

11. Самостійне фізичне тренування курсантів вищих військових навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХНУПС, 2016. 88 с.

12. Сидорченко К. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч.-метод. посіб. Одеса : Військова академія, 2012. 230 с.
13. Фізичне виховання військовослужбовців : навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІ НАУ, 2011. 820 с.
14. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт : курс лекцій / В. М. Кирпенко та ін. Харків : ХУПС, 2014. 220 с.

Інтернет-ресурси:

- Офіційний веб-портал Верховної Ради України. URL: <http://rada.gov.ua/>
- Офіційний веб-портал Президента України. URL: <http://www.president.gov.ua>
- Офіційний веб-портал Кабінету Міністрів України. URL: <http://www.kmu.gov.ua>
- Офіційний веб-портал Міністерства освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/>
- Офіційний веб-портал Міністерства молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/>
- Офіційний веб-портал Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України. URL: <http://sportmon.org/>
- Офіційний веб-портал Міністерства оборони України. URL: <https://www.mil.gov.ua/>
- Офіційний веб-портал Збройних Сил України. URL: <https://www.zsu.gov.ua/>
- Офіційний веб-портал Спортивної студентської спілки України. URL: <http://studsport.com.ua/about/>
- Програми, методичні рекомендації та завдання. Кафедра фізичного виховання. URL: <http://77.244.44.2/materials/list.php>
- YouTube-канал «Кафедра Фізичного виховання». URL: <https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRIDPc9lOsEggstw>

СЕНМК

Стандартизований електронний навчально-методичний комплекс кафедри фізичного виховання. URL: <https://library.nlu.edu.ua/senmk/itemlist/category/182-kafedra-fizichnogo-vixovannya-1.html>

НЕІК

Навчально-електронний інформаційний комплекс 262 ПД «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка». URL: <https://neik.nlu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=1317>