

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

С И Л А Б У С
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

Силабус 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. 36 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

Дані про викладачів

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Викладач	Мунтян Віктор Степанович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, старший викладач кафедри фізичного виховання
Контактний телефон	+38 057 7049220
E-mail	v.s.muntyan@nlu.edu.ua
Консультації	відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій
Онлайн консультації	відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Викладач	Артюшенко Олександр Вікторович, заступник начальника кафедри загальновійськових дисциплін
Контактний телефон	+38-057-704-90-57
E-mail	o.v.artyushenko@nlu.edu.ua
Консультації	відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій
Онлайн консультації	відповідно до розробленого графіку індивідуальних консультацій

Анотація навчальної дисципліни

Освітній процес з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» спрямований на: *формування* у здобувачів вищої освіти розуміння значення фізичного виховання, здорового способу життя, рухової активності, як факторів зміцнення здоров'я, поліпшення резистентності організму, профілактики впливу негативних чинників, підвищення рівня підготовленості, ефективності навчання та працездатності; *здійснення аналізу* систем фізичної підготовки у Збройних Силах України та країн НАТО; *оволодіння* системою знань теоретичних основ фізичної підготовки, сучасними методиками розвитку і вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей організму; *виховання* морально-вольових якостей та психологічної стійкості;

формування предметних та спеціальних компетентностей; оволодіння раціональною технікою та методикою виконання спеціальних фізичних вправ, спортивно-прикладних рухів, прийомів самооборони та рукопашного бою, алгоритмом дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях, а також здатність застосовувати отримані знання, вміння і навички у професійній діяльності.

Мета та завдання навчальної дисципліни

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.

Навчальна дисципліна у структурі освітньо-професійної програми.

Міждисциплінарні зв'язки

Пререквізити: - .

Кореквізити: «Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стройова 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: - .

Очікувані результати навчання здобувача вищої освіти

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. Опанувати 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 загрозованих 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 несприятливих умов перебування, адаптуватися до дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях, в умовах невизначеності.

Види навчальних занять та самостійна робота

№ п/п	Аудиторні заняття (контактні)	*Самостій на робота
	Теми практичних занять	
1.	Розвиток спритності та координаційних якостей.	-
2.	Розвиток гнучкості.	-
3.	Розвиток швидкісних якостей (бистроти).	-
4.	Розвиток сили та швидкісно-силових якостей.	-
5.	Розвиток загальної витривалості.	-
6.	Методики розвитку спеціальних фізичних вправ.	-
7.	Спеціальна силова спритність.	-
8.	Спеціальні координаційні здібності та здібності до орієнтування у просторі.	-
9.	Спеціальна гнучкість.	-
10.	Спеціальні швидкісні якості.	-
11.	Спеціальна силова та швидкісно-силова підготовка.	-
12.	Спеціальна витривалість.	-
13.	Правила самозахисту (самооборони) без озброєння.	-

14.	Техніко-тактична підготовка в рукопашному бою.	-
15.	Спеціальна фізична підготовка в єдиноборствах.	-
16.	Формування спеціальних компетентностей.	-
17.	Основи тактичної медицини, надання невідкладної домедичної допомоги.	-
18.	Алгоритм дій в екстремальних та небезпечних ситуаціях.	-
19.	Спеціальні військово-прикладні компетентності, їх формування.	-
20.	Формування спеціальних професійних компетентностей (забезпечення готовності до виконання службових завдань).	-
21.	Адаптація до дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях та в умовах невизначеності.	-

**Самостійна робота здобувачів вищої освіти до навчального навантаження не входить.*

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.

**Організація самостійної роботи та проведення здобувачами додаткових тренувань здійснюється з метою розвитку фізичних якостей, закріплення і вдосконалення техніки виконання прийомів самозахисту та рукопашного бою, підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей власного організму.*

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>

Вимоги викладача

Здобувачі вищої освіти *повинні*:

- регулярно відвідувати практичні заняття;
- бути одягнені у спортивну форму та взуття, які відповідають темі, місцю проведення заняття та погодним умовам;
- дотримуватися дисципліни та заходів безпеки під час проведення практичних занять для запобігання травматизму та нещасних випадків;

- активно виконувати вправи та завдання, які передбачені програмою підготовки;

- протягом курсу навчання оволодіти повною мірою технікою та методикою виконання загальних і спеціальних фізичних вправ, техніко-тактичними навичками спортивно-прикладної підготовки, самооборони та рукопашного бою, передбаченими програмою навчальної дисципліни;

- проводити підготовку, у тому числі самостійну роботу, до тестування та якісно виконувати контрольні вправи.

Практичні заняття, пропущені з поважних причин, можуть бути відпрацьовані за попереднім узгодженням із викладачем, відповідно до графіку групових та індивідуальних консультацій. У разі звільнення за станом здоров'я від практичних занять необхідно надати підтверджуючі документи (медичну довідку).

Здобувачам вищої освіти *рекомендується*:

- дотримуватися здорового способу життя та позбавитися шкідливих звичок;

- активно долучатися до всіх форм фізичної підготовки протягом періоду навчання;

- відвідувати спортивні та спортивно-оздоровчі секції (за видами спорту), які проводяться спортивними клубами Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого або за місцем проживання;

- сумлінно виконувати розминку (для підготовки організму, його функціональних систем, м'язів, суглобів до наступних навантажень та запобігання травматизму);

- брати участь у спортивних та спортивно-масових заходах, які проводяться в Національному юридичному університеті імені Ярослава Мудрого.

Викладач бере до уваги:

- систематичність відвідування занять здобувачами вищої освіти протягом семестру, їх активність, рівень мотивації, наполегливість тощо;
- високий результат виконання окремих фізичних вправ, спортивно-прикладних рухів та прийомів самозахисту і рукопашного бою, техніко-тактичні варіанти виконання певних завдань;
- індивідуальні спортивні досягнення у різних видах спорту (наявність спортивних звань та розрядів);
- активну участь та досягнення у спортивних заходах, які проводяться кафедрою фізичного виховання, Військово-юридичним інститутом та Національним юридичним університетом імені Ярослава Мудрого.

Обов'язковою вимогою є дотримання здобувачами вищої освіти норм «Кодексу академічної доброчесності Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого» (https://nlu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/kodeks_akademichnoi%CC%88_dobrochesnosti-1.pdf).

Під час аудиторних занять (у спортивному залі, на майданчику, стадіоні) дозволяється використовувати гаджети (ноутбуки, планшети, телефони) тільки у навчальних цілях для відстеження потрібної інформації. За нагальної потреби здобувач вищої освіти може виходити з аудиторії (спортивного залу) тільки з дозволу викладача, не заважаючи іншим здобувачам. При погіршенні стану здоров'я негайно слід проінформувати викладача або співробітника кафедри.

Контрольні заходи

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, вмій 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 **Оздоровчий біг на 2000 м (хв.), 1000 м (хв.)	ч	10,40	11,20	12,10	12,40	13,30
	ж	11,40	12,40	13,30	14,40	15,40
	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) ножем, 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) ножем, 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.

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.
<i>*Примітка: Диференціація балів передбачена для оцінювання компетентностей в межах 6 модулів (перша цифра) та 8 модулів (друга цифра).</i>		
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	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Відмінне виконання тестових завдань без помилок та впевнено (можливі окремі несуттєві недоліки). Засвоєння основної та додаткової літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни та використання отриманих знань, набутих умінь і навичок у практичній діяльності.
	55	<ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Виконання тестових завдань на достатньо високому рівні, але з незначною кількістю несуттєвих помилок. 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	<ol style="list-style-type: none"> 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	<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.

Шкала підсумкового педагогічного контролю (диференційований залік)

Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в НЮУ
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 перекладати		35 – 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс	не зараховано	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 перекладати	2	35 – 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс		0 – 34