

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ Б.ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК 15 «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»
ОПП «Правоохоронна діяльність»**

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 26 Цивільна безпека

Спеціальність: 262 Правоохоронна діяльність

Кваліфікація магістр правоохоронної діяльності

Професійна кваліфікація: Офіцер оперативно-тактичного рівня Державної прикордонної служби України

Форма здобуття освіти: денна

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА», є дисципліною, передбаченою для вивчення за вибором навчального закладу ОПШ «Правоохоронна діяльність». Пропонується для вивчення протягом всього періоду навчання (1-4 семестр) на кафедрі фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону.

В межах курсу підготовка фахівця здійснюється шляхом надання знань, вироблення вмінь та формування необхідних прикладних рухових навичок, фізичних та психологічних якостей, здатності переносити великі фізичні навантаження без зниження професійної працездатності в умовах повсякденної діяльності з охорони державного кордону України а при необхідності і при веденні сучасного бою.

Тривалість курсу

Всього 3 кредити (90 годин) лекції – 4 год., практичні заняття – 44 год., самостійна робота – 22 год., індивідуальна робота-16 год., підсумковий контроль – 4 год.

Мета вивчення навчальної дисципліни “ Фізична підготовка ” є забезпечення офіцера знаннями теоретичних основ фізичної підготовки, методичними навичками навчання підлеглих і виховання у персоналу постійного прагнення до систематичних занять, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя, формування у прикордонників тактико-технічних навичок захисту і нападу з використанням спеціальних засобів та прийомів рукопашного бою, і готовність застосувати їх у необхідний момент.

Слухач, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен:

Знати:

- зміст фізичної підготовки, її форми та засоби, методику розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок;
- порядок та вимоги щодо організації та проведення всіх форм фізичної підготовки в підрозділах ДПСУ;
- правові підстави застосування сили та спеціальних засобів фізичного впливу персоналом Державної прикордонної служби України;
- випадки при яких персоналом Державної прикордонної служби України може застосовувати силу та спеціальні засоби фізичного впливу. та обмеження щодо їх застосування;
- методику розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також військово-прикладних рухових навичок;
- заходи безпеки при застосуванні сили та спеціальних засобів;
- систему перевірки та оцінки фізичної підготовки підрозділів та органів охорони державного кордону України;
- вимоги особистої та громадської гігієни, самоконтролю в процесі фізичної підготовки;

Вміти:

- виконувати вправи і нормативи з фізичної підготовки згідно вимог Настанови з фізичної підготовки (НФП -99);
- навчати фізичним вправам, прийомам і діям, методично грамотно проводити всі форми фізичної підготовки в підрозділі;

- застосовувати заходи фізичного впливу, у тому числі прийоми рукопашного бою, до порушників законодавства України з метою припинення правопорушення та їх затримання;
 - застосувати спеціальні засоби;
 - дотримуватися заходів безпеки при поводженні зі спеціальними засобами;
 - самостійно засвоювати нові зразки спеціальних засобів та прийоми рукопашного бою, способи її застосування;
 - швидко оцінювати рівень небезпеки ситуації, реагувати на неї та приймати правильні рішення щодо застосування заходів фізичного впливу та спеціальних засобів, використовувати при цьому різну техніку та способи;
 - дотримуватись вимог особистої та громадської гігієни, проводити індивідуальні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму;
 - організувати змагання з військово-прикладних видів спорту;
проводи.
- Ознайомитись з:
- зі змістом єдиної спортивної класифікації, правилами військово-спортивних змагань;
 - з особливостями організацією фізичної підготовки в різних регіональних управліннях;
 - з організацією фізичної підготовки в іноземних арміях.

ВИКЛАДАЧІ:

Начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки, доктор педагогічних наук, доцент, полковник Андрій МЕЛЬНИКОВ,
e-mail: melnikov8080@gmail.com

Старший викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки, полковник Андрій НЕДІЛЬКО,
e-mail: andrei911@i.ua

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Наявність першого (бакалаврського) рівня освіти.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Спортивний комплекс №1 (зал спортивних ігор, зал гімнастики та рукопашного бою, зал фітнесу, зал важкої атлетики, тренажерний зал), спортивний комплекс №2 (зал спортивних ігор), спортивний майданчик академії (вуличний тренажерний комплекс, смуга перешкод, футбольне поле, волейбольна площадка, дистанція бігу), імітаційні засоби навчання (макети зброї та спорядження), захисне спорядження, спортивний інвентар.

ТРИВАЛІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КУРСУ

Курс	Семестр	Кількість кредитів ЄКТС	Кількість годин															Форми підсумкового контролю									
			Загальна	Усього аудиторних занять	Аудиторна робота										Індивідуальна робота					Самостійна робота	Екзамен	Диференційований залік	Залік				
					лекції	групові заняття	групові вправи	практичні заняття	лабораторні заняття	семінари	рольові ігри	контрольна робота	модульний контроль	підсумковий контроль	-----	Усього	реферат	конспект з теми	переклад текстів					розрахункове завдання	курсова робота	ІРГР	-----
1	1	1	30	12				12								6								12			
	2	0.5	15	12	2			10								2								1			
2	3	0.5	15	12	2			10								2								1			
	4	1	30	16				12						4		6								8		4	
Усього за дисципліну		3	90	52	4			44					4		16								22		4		

Основні методи навчання: МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;

Основні методи контролю навчальних досягнень: МК1.3; МК1.5; МК1.6; МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.

КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ СЛУХАЧАМИ

Шифр	Компетентність	Методи контролю
Загальні компетентності		
ЗК-2	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях в умовах неповної/недостатньої інформації, суперечливих вимог та зміни умов обстановки.	МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
ЗК-6	Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.	МК2.1; МК2.4; МК4.3.
ЗК-7	Здатність до адаптації та дії у новій ситуації та зміні правового режиму в державі.	МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
ЗК-8	Здатність приймати обґрунтовані рішення в складних і непередбачуваних умовах.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
ЗК-10	Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконувати робіт у правоохоронній сфері.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності		
СК-6	Здатність керувати самостійною роботою осіб, що навчаються, та бути наставником для молодших колег у процесі набуття і вдосконалення ними професійних навичок.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
СК-8	Здатність оцінювати обстановку на ділянці відповідальності, визначено і наполегливо ставити професійні завдання та організовувати підлеглих до їх виконання, брати на себе відповідальність за результати виконання цих завдань у різних умовах обстановки.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
СК-9	Здатність обирати оптимальні методи й засоби забезпечення публічної безпеки і порядку.	МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
СК-11	Здатність взаємодіяти з представниками інших органів виконавчої влади та місцевого самоврядування, громадськістю з питань правоохоронної діяльності та здатність до діяльності в системі інтегрованого управління кордонами.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
СК-13	Здатність у передбачуваних законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності у разі отримання інформації чи безпосередньо виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях у ході оперативно-службової діяльності та під час бойових дій.	МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3. МК4.5.
СК-20	Здатність застосовувати міжнародні угоди, універсальні і регіональні механізми захисту прав людини в правоохоронній діяльності та практику Європейського суду з прав людини.	МК2.4; МК3.2; МК3.4; МК3.5; МК4.3.

ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ СЛУХАЧАМИ

Шифр	Компетентність	Методи навчання	Оцінювання
ПРН-4	Узагальнювати практичні результати роботи і пропонувати нові рішення, з урахуванням цілей, обмежень, правових, соціальних, економічних та етичних аспектів.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
ПРН-8	Здійснювати керівництво самостійною роботою осіб, що навчаються та наставництво у процесі набуття і вдосконалення молодшими колегами навичок професійної/педагогічної майстерності.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК1.5; МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК4.3; МК4.5;
ПРН-9	Використовувати у професійній діяльності сучасні інформаційні технології, бази даних та стандартне і спеціалізоване програмне забезпечення оперативно-службової діяльності органів Державної прикордонної служби України.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
ПРН-13	Відшукувати необхідну інформацію в спеціальній літературі, базах даних, інших джерелах інформації, аналізувати, об'єктивно оцінювати інформацію та забезпечувати належний рівень інформування підрозділу про сучасний стан й розвиток міжнародних відносин та сучасний стан й розвиток відносин між країнами Європейського Союзу та Україною.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК1.5; МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК4.3; МК4.5;
ПРН-17	Використовувати сучасні методи і засоби системного аналізу, імітаційного моделювання, методики оцінювання ефективності збирання та оброблення інформації для аналізу варіантів і прийняття рішень при виконанні професійних завдань.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК1.5; МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК4.3; МК4.5;
ПРН-23	Застосовувати знання міжнародних та національних стандартів і принципів дотримання прав людини для забезпечення законності і правопорядку з використанням оптимізованих методів й засобів забезпечення публічної безпеки і порядку в межах виконання своїх посадових обов'язків.	МН1.1; МН1.3; МН1.4; МН1.5; МН2.1; МН3.1; МН3.2; МН3.3;	МК1.3; МК1.5; МК2.4; МК2.9; МК3.2; МК3.4; МК4.3; МК4.5;

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

для I курсу на 2021-2022 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження –24														Календарний план проходження курсу		
№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номера тем, занять та кількість годин											Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11..			
1	Теоретичні основи фізичної підготовки	2	Л2											08		
2	Методика організації та проведення фізичної підготовки	18	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2		09	Т 3/1=2; Т 1/1=2; Т 2/1=2;	6
3	Комплексні заняття	4	Пз2	Пз2										10	Т 2/2=2;	2
														11	Т 2/3=2; Т 2/4=2;	4
														12		
														01		
														02		
														03	Т 2/5=2;Т 2/6=2;	4
														04	Т 2/7=2; Т 2/8=2; Т 2/9=2;	6
														05	Т 3/2=2	2
														06		
Всього		24													Всього	24

для II курсу на 2022-2023 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження 28												Календарний план проходження курсу			
№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин										Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин
			1 11	2 12	3 13	4 14	5 15	6 16	7 17	8 18	9 19	10 20			
1.	Теоретичні основи фізичної підготовки	2		Л2									08		
2.	Методика організації та проведення фізичної підготовки	18	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2		Пз2	09	Т 3/3=2; Т 1/2=2; Т 2/10=2;	6
3	Комплексні заняття	4			Пз2	Пз2							10	Т 2/11=2;	2
	Диференційований залік	4											11	Т 2/12=2; Т 2/13=2;	4
													12		
													01		
													02		
													03	Т 2/14=2;Т 2/15=2;	4
													04	Т 2/16=2; Т 2/17=2; Т 2/18=2;	6
													05	Т 3/4=2 Диф. залік = 4	6
													06		
Всього		28												Всього	28

Умовні скорочення:

лекція – Л

практичні заняття – Пз

диференційований – Диф. залік

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
І курс					
І семестр					
1			2	Теоретичні основи фізичної підготовки	
	1	лекція ЛК	2	Фізична підготовка – невід’ємна частина навчання та виховання військовослужбовців-прикордонників. 1. Роль та місце фізичної підготовки в вихованні психологічних та розвитку фізичних якостей військовослужбовців-прикордонників. 2. Значення фізичної підготовки в підвищенні стійкості організму до дій несприятливих факторів. 3. Спеціальна направленість фізичної підготовки в ДПСУ.	1.1: стор. 27, 56-60 1.2: стор. 52-64 2.1: стор. 4-21 2.2: стор. 9-18
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо змісту фізичної підготовки у Державній прикордонній службі України	1.1: стор. 27, 56-60 1.2: стор. 52-64 2.1: стор. 4-21
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки виконання фізичних вправ, що виносяться на перевірку	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
2			8	Методика організації та проведення фізичної підготовки	
	1	практичне ЛК	2	Підготовка керівника до занять з „Фізичної підготовки”. 1. Складання план-конспекту заняття за розділами фізичної підготовки. Підготовка місць для проведення навчального заняття, інвентарю і обладнання. 2. Проведення інструктажу з помічниками керівника напередодні занять. 3. Методика проведення підготовчої частини заняття.	1.1: стор. 43-47, 49-50 2.3: стор. 10-23
		індивідуальна робота	1	Складання план-конспекту підготовчої частини заняття з фізичної підготовки	1.1: стор. 43-47, 49-50. 2.3: стор. 10-23
	2	практичне СМ	2	Організація і методика проведення різних форм фізичної підготовки 1. Організація і методика проведення ранкової фізичної зарядки. 2. Організація і методика проведення спортивно-масової роботи.	1.1: стор. 40-73 2.3: стор. 26-94

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
	3	практичне СМ	2	Організація і методика проведення різних форм фізичної підготовки 1. Організація і методика проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності. 2. Організація і методика проведення самостійної фізичної підготовки.	1.1: стор. 40-73 2.3: стор. 26-94
	4	практичне СМ	2	Організація і методика проведення навчальних занять з фізичної підготовки 1. Організація і особливості методики проведення підготовчої частини заняття з фізичної підготовки за різними тематиками. 2. Організація і особливості методики проведення основної частини заняття з фізичної підготовки за різними тематиками. 3. Організація і особливості методики проведення заключної частини заняття з фізичної підготовки за різними тематиками.	1.1: стор. 43-64 2.3: стор. 28-52
		індивідуальна робота	2	Опрацювання конспекту щодо проведення інших форм фізичної підготовки	1.1: стор. 40-73 2.3: стор. 26-94
		самостійна робота	2	Удосконалення методики проведення всіх форм фізичної підготовки	1.1: стор. 40-73 2.3: стор. 26-94
3			2	Комплексні заняття	
	1	практичне (контрольно-перевірочне) СК	2	Контрольно-перевірочне заняття 1. Контроль виконання бігу на 100 м., човникового бігу 10x10м. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1;3 км..	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки виконання фізичних вправ	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
Разом за семестр:			22		
годин:			12		
індивідуальної роботи:			4		
самостійної роботи:			6		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
1 курс					
II семестр					
2			10	Методика організації та проведення фізичної підготовки	
	5	практичне СК	2	Організація і методика проведення навчальних занять з спортивних ігор 1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття з спортивних ігор. 2. Організація і методика проведення основної частини заняття з спортивних ігор. 3. Організація і методика проведення заключної частини заняття з спортивних ігор.	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо методики навчання технічних дій з м'ячем	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24
		самостійна робота	1	Удосконалення технічних дій з м'ячем, тактичних дій у захисті та нападі	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24
	6	практичне СК	2	Організація і методика проведення навчальних занять з рукопашного бою 1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою. 2. Організація і методика проведення основної частини заняття з рукопашного бою. 3. Організація і методика проведення заключної частини заняття з рукопашного бою.	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо методики навчання прийомам рукопашного бою	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
		самостійна робота	1	Удосконалення техніки виконання прийомів	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
	7	практичне	2	Організація і методика проведення навчальних занять з	1.1: стор. 49-51

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		СМ		гімнастики 1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття з гімнастики. 2. Організація і методика проведення основної частини заняття з гімнастики. 3. Організація і методика проведення заключної частини заняття з гімнастики.	2.3: стор. 27-36
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо методики навчання гімнастичним вправам	1.1: стор. 49-51 2.3: стор. 27-36
		самостійна робота	1	Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ	1.1: стор. 49-51 2.3: стор. 27-36
	8	практичне СМ	2	Організація і методика проведення навчальних занять з прискореного пересування 1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття з прискореного пересування. 2. Організація і методика проведення основної частини заняття з прискореного пересування. 3. Організація і методика проведення заключної частини заняття з прискореного пересування.	1.1: стор. 48-49 2.3: стор. 37-41
		самостійна робота	1	Удосконалення техніки виконання бігових вправ	1.1: стор. 48-49 2.3: стор. 37-41
	9	практичне СП	2	Організація і методика проведення навчальних занять з подолання перешкод 1. Організація і методика проведення підготовчої частини заняття з подолання перешкод. 2. Організація і методика проведення основної частини заняття з подолання перешкод. 3. Організація і методика проведення заключної частини заняття з подолання перешкод.	1.1: стор. 56-61 2.3: стор. 41-52
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо методики навчання техніки долаття перешкод	1.1: стор. 56-61 2.3: стор. 41-52

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		самостійна робота	1	Удосконалення техніки долаття перешкод	1.1: стор. 56-61 2.3: стор. 41-52
3			2	Комплексні заняття	
	2	практичне (контрольно-перевірочне) СК	2	Контрольно-перевірочне заняття 1. Контроль виконання бігу на 100 м., човникового бігу 10х10м. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1;3 км..	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
		самостійна робота	1	Удосконалення техніки виконання фізичних вправ	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
Разом за семестр:			22		
годин:			12		
індивідуальної роботи:			4		
самостійної роботи:			6		
Усього за рік годин:			44		
годин:			24		
індивідуальної роботи:			8		
самостійної роботи:			12		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
II курс					
3 семестр					
1			2	Теоретичні основи фізичної підготовки.	
	2	лекція ЛК	2	Система фізичної підготовки в Державній прикордонній службі України. 1. Мета, задачі та зміст фізичної підготовки. 2. Форми та методи фізичної підготовки. 3. Вимоги керівних документів щодо організації фізичної підготовки в підрозділах ДПСУ.	1.1: стор. 40-73 1.2: стор. 52-64 2.1: стор. 4-21 2.2: стор. 9-18
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо форм та змісту фізичної підготовки в ДПСУ.	1.1: стор. 40-73 1.2: стор. 52-64
2			8	Методика організації та проведення фізичної підготовки	
	10	практичне СМ	2	Методика проведення навчальних занять з прискороного пересування 1. Методика проведення спеціальних бігових вправ. 2. Методика проведення тренування з бігу на короткі дистанції. 3. Методика проведення тренування з бігу на середні дистанції.	1.1: стор. 48-49 2.3: стор. 37-41
	11	практичне СП	2	Методика проведення навчальних занять з подолання перешкод 1. Методика навчання техніці долаття окремих перешкод. 2. Методика навчання техніці метання гранати Ф-1. 3. Методика удосконалення техніки долаття смуги перешкод.	1.1: стор. 56-61 2.3: стор. 41-52
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки долаття перешкод	1.1: стор. 56-61 2.3: стор. 41-52
	12	практичне СМ	2	Методика проведення навчальних занять з спортивних ігор 1. Методика навчання технічним діям при грі у міні футбол. 2. Методика навчання тактичним діям при грі у міні футболі. 3. Методика організації двосторонньої гри у міні футболі	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо суддівства змагань з футболу, міні футболу.	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки та тактики гри у міні футбол	1.1: стор. 60-63 2.3: стор. 18-24
	13	практичне СК	2	Методика проведення навчальних занять з гімнастики 1. Методика навчання гімнастичним вправам 2. Методика удосконалення гімнастичних вправ. 3. Методика проведення комплексно-силового тренування	1.1: стор. 49-51 2.3: стор. 27-36
		індивідуальна робота	2	Опрацювання конспекту щодо послідовності навчання гімнастичних вправ	1.1: стор. 49-51 2.3: стор. 27-36
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки виконання гімнастичних вправ	1.1: стор. 49-51 2.3: стор. 27-36
3			2	Комплексні заняття	
	3	практичне (контрольно-перевірочне) СК	2	Контрольно-перевірочне заняття 1. Контроль виконання бігу на 100 м., човникового бігу 10x10м. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1;3 км..	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
Разом за семестр:			22		
годин:			12		
індивідуальної роботи:			4		
самостійної роботи:			6		

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
2 курс					
4 семестр					
2			10	Методика організації та проведення фізичної підготовки	2
	14	практичне СК	2	Методика проведення навчальних занять з рукопашного бою 1. Методика ознайомлення з прийомом. 2. Методика удосконалення прийому. 3. Методика проведення комплексного тренування.	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо техніки відпрацювання прийомів рукопашного бою	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
		самостійна робота	1	Відпрацювання методики удосконалення прийомів рукопашного бою	1.1: стор. 56-60 2.3: стор. 8-17
	15	практичне СК	2	Методика організації навчання окремої вправи, прийому 1. Методика ознайомлення з вправою, прийомом. 2. Методика розучування вправи, прийому. 1. Методика удосконалення вправи, прийому.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо організації процесу навчання окремих вправ	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	16	практичне СМ	2	Методика організації та проведення тренувань 1. Методика проведення тренування фронтальним способом. 2. Методика проведення тренування коловим способом. 3. Методика проведення тренування поточним способом.	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
		самостійна робота	1	Удосконалення методики проведення тренувань	1.1: стор. 17-19, 49-50 2.1: стор. 18-43
	17	практичне СМ	2	Методика здійснення перевірки фізичної підготовки 1. Методика підготовки до здійснення перевірки фізичної підготовки. 2. Методика здійснення перевірки фізичної підготовки військовослужбовців. 3. Методика здійснення перевірки фізичної підготовки підрозділу.	1.1: стор. 81-92 2.1: стор. 41-68

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	7
		індивідуальна робота	1	Опрацювання наказу щодо здійснення перевірки	1.1: стор. 81-92 2.1: стор. 41-68
	18	практичне СМ	2	Методика організації та проведення змагань 1. Організація та проведення підготовчого етапу змагань. 2. Організація та проведення змагань. 3. Організація та проведення заключного етапу змагань.	1.1: стор. 35-46, 48-49 2.2: стор. 19-20, 30-31
		індивідуальна робота	1	Опрацювання конспекту щодо організації змагань	1.1: стор. 35-46, 48-49 2.2: стор. 19-20, 30-31
3			2	Комплексні заняття	
	4	практичне (контрольно-перевірочне) СК	2	Контрольно-перевірочне заняття 1. Контроль виконання бігу на 100 м., човникового бігу 10x10м. 2. Контроль виконання підтягування на перекладині. 3. Контроль виконання бігу на 1;3 км..	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
		самостійна робота	2	Удосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
		практичне СК	4	Диференційований залік 1. Перевірка теоретичних знань слухачів. 2. Перевірка методичних навичок слухачів. 3. Вправа Біг на 100 м або човниковий біг 10x10м 4. Вправа підтягування на перекладині. 5. Вправа біг на 1,3 км.	1.1: стор. 14-16, Додаток 8, 9
Разом за семестр			24		
годин:			16		
індивідуальної роботи:			4		
самостійної роботи:			4		
Усього за рік годин:			46		
Усього за дисципліну:			90		
годин:			52		
індивідуальної роботи:			16		
самостійної роботи:			22		

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Нормативно-правові акти

- 1.1. Настанова з фізичної підготовки в прикордонних військах України (НФП-99). – Хмельницький : НАПВУ, 2001. – 118 с. – Затверджена Наказом Голови Держкомітету). – Командувача Прикордонних військ України від 27.11.1999 року № 695.
- 1.2. Статути Збройних сил України. – Київ. Вид. Варта, 1999 – 420 с.

2. Базова

- 2.1. Багас, О. П. Тестові завдання з дисципліни "Фізична підготовка" : практикум / О. П. Багас. – Хмельницький : НАДПСУ, 2009. – 60 с. . – Затверджено ректором академії
- 2.2. Мельніков, А. В. Теоретичні основи дисципліни "Фізичне виховання" в системі підготовки прикордонників : навчальний посібник / А. В. Мельніков. – Хмельницький : НАДПСУ, 2015. – 144 с. – Затверджено ректором академії.
- 2.3. Мозолєв, О. М. Методичні рекомендації з дисципліни "Фізичне виховання" (теоретична підготовка) : навчально-методичний посібник / О. М. Мозолєв, А. В. Мельніков, О. В. Фігура. – Хмельницький : НАДПСУ, 2008. – 132 с. – Затверджено ректором академії.

3. Допоміжна

- 3.1. Мисик, А. Б. Методика підготовки та проведення комплексних практичних занять з тактики та фізичної підготовки з підрозділами Державної прикордонної служби України : навчально-методичний посібник / А. Б. Мисик, А. М. Клочак, О. В. Фігура. – Хмельницький : НАДПСУ, 2004. – 188 с.
- 3.2. Мозолєв, О. М. Загальні основи навчання рухових дій : навчально-методичний посібник / О. М. Мозолєв, А. В. Мельніков. – Хмельницький : НАДПСУ, 2008. – 40 с. – Затверджено ректором академії.

ХІІ. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ (ІНТРАНЕТІ)

1. Модульне навчальне середовище: 10.241.24.9/moodle/index.php?categoryid=266

ОЦІНЮВАННЯ

Поточне рубіжне та підсумкове оцінювання здійснюється відповідно до положення <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/01/polozh-otsinka-2020-12.01.-.pdf>.

ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)

Середовище в аудиторії є творчим, відкритим до конструктивної критики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач другого магістерського рівня освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він/вона відпрацьовують навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітують про опанування ними навчального матеріалу. Слухачі, які пропустили більше 30% з тих занять, де було передбачено оцінювання, одержали середньоарифметичну з поточних оцінок нижче 2,60, тобто менше 70% позитивних оцінок від загальної кількості, не відзвітували за індивідуальну та самостійну роботу, до семестрового контролю не допускаються.

У разі коли слухач не виконав умови допуску до складання семестрового контролю, завчасно, але не пізніше трьох робочих днів до складання семестрового контролю, рішенням кафедри йому встановлюється індивідуальний термін ліквідації заборгованості. Якщо слухач не ліквідує заборгованість у визначений кафедрою термін, то він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни і в відомості обліку успішності, в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «незадовільно» за національною шкалою, 50 балів за 100-бальною шкалою і FX – за шкалою ЄКТС. При повній відсутності позитивних поточних оцінок, за визначені звітності, і не ліквідації заборгованості у визначений кафедрою термін, слухачу курс з навчальної дисципліни не зараховується і в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «недопущений» за національною шкалою, 17 балів за 100-бальною шкалою і F за шкалою ЄКТС. В такому випадку слухач представляється на засідання Вченої ради факультету, академії і йому пропонується пройти повний курс повторно. У разі відмови розглядається питання про його відрахування з академії.

Дотримання академічної доброчесності

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності науково-педагогічним складом передбачає:

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.

Нормативно-правове забезпечення: <https://nadpsu.edu.ua/osvita/normatyvno-pravove-zabezpechennia/>.

Додаток А

Методи навчання та методи контролю навчальних досягнень

Шифр	Метод навчання
1. Традиційні методи навчання	
МН.1.1.	Усне викладення навчального матеріалу (розповідь, пояснення, лекція)
МН.1.2.	Обговорення матеріалу, що вивчається (бесіда, дискусія, брифінг, диспут)
МН.1.3.	Наочні методи (ілюстрація, демонстрація)
МН.1.4.	Практичні методи (лабораторна робота, практична робота, пробні вправи, творчі вправи, усні вправи, практичні вправи, технічні вправи)
МН.1.5.	Методи самостійного та індивідуального навчання (рецептивний, репродуктивний, евристичний, дослідницький)
2. Активні методи навчання	
МН.2.1.	Ігрові (професійні ігри, професійний тренінг)
МН.2.2.	Неігрові (аналіз конкретної ситуації, круглий стіл, навчання через науково-дослідну роботу)
МН.2.3.	Неімітаційні (групова дискусія, практикуми, метод «ХОБО», активні види лекційних і семінарських занять)
3. Інтерактивні методи навчання	
МН.3.1.	Інтерактивні методи в малих групах
МН.3.2.	Інтерактивні методи в великих групах
МН.3.3.	Інтерактивні методи під час самостійної роботи

Шифр	Метод контролю навчальних досягнень
1. Попередній контроль	
МК 1.1	Вибірковий усний
МК 1.2	Фронтальний письмовий
МК 1.3	Фронтальний тестовий
МК 1.4	Фронтальний проблемний
МК 1.5	Виконання нормативу
МК 1.6	Виконання вправи
2. Поточний контроль	
МК 2.1	Вибірковий усний
МК 2.2	Колоквіум
МК 2.3	Контрольна робота
МК 2.4	Тестування
МК 2.5	Захист звіту з лабораторної роботи
МК 2.6	Захист звіту з практичної роботи
МК 2.7	Індивідуальна розрахункова робота
МК 2.8	Реферат
МК 2.9	Виконання нормативу
МК 2.10	Виконання вправи
3. Рубіжний контроль	
МК 3.1	Фронтальний письмовий
МК 3.2	Фронтальний тестовий
МК 3.3	Фронтальний проблемний
МК 3.4	Виконання нормативу
МК 3.5	Виконання вправи
4. Підсумковий контроль	
МК 4.1	Усний
МК 4.2	Письмовий
МК 4.3	Тестовий
МК 4.4	Проблемний
МК 4.5	Практичний

