

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ ТАНКОВИХ ВІЙСЬК**  
**НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**  
**«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**  
Начальник кафедри

\_\_\_\_\_ М.КОРЧАГІН  
(підпис)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019 року

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка  
\_\_\_\_\_ (назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти \_\_\_\_\_ перший (бакалаврський) \_\_\_\_\_  
перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

вид дисципліни \_\_\_\_\_ загальна підготовка (обов'язкова) \_\_\_\_\_  
(загальна підготовка (обов'язкова/вибіркова) / професійна підготовка (обов'язкова/вибіркова))

форма навчання \_\_\_\_\_ денна \_\_\_\_\_  
(денна/заочна)

Харків – 2019 рік

**Обсяг дисципліни:** 9 кредити ECTS 270 годин.

**Лекцій:** 8 години.

**Практичних занять:** 234 годин.

**Форма контролю:** модульні контролю, диференційований залік, екзамен.

**Термін викладання для освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»:**  
1/2/3/4/5/6/7 семестр.

**Мова викладання:** українська.

**Метою** вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” курсантів і слухачів ВВНЗ є забезпечення теоретичної, методичної та практичної (фізичної) готовності курсантів і слухачів до військово-професійної діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання та виховання.

**Компетентності.** 1. Здатність організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням. Виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії, а також їх нормативи.

**Результати навчання.** Випускники оволодіють необхідним рівнем спеціальних теоретичних знань, необхідних для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом. Оволодіють організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями. Будуть готові виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії, а також їх нормативи.

**Змістові модулі, що розглядаються.**

**Змістовий модуль 1** Мета і завдання фізичної підготовки, її вплив на боєздатність підрозділів

**Змістовий модуль 2** Методика індивідуального фізичного тренування, розвитку фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок

**Змістовий модуль 3** Контроль, облік, перевірка та оцінка фізичної підготовки

**Змістовий модуль 4** Фізична підготовка – запорука здорового способу життя та професійного довголіття

**Змістовий модуль 5** Загальна фізична підготовка.

**Змістовий модуль 6** Спеціальна фізична підготовка.

**Змістовий модуль 7** Рукопашна підготовка.

**Змістовий модуль 8** Проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки як командир відділення.

**Змістовий модуль 9** Проведення методичних завдань, зміст яких складають окремі частини та форми фізичної підготовки як командир взводу.

**Змістовий модуль 10** Проведення методичних завдань, зміст яких

складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки, як командир роти.

**Змістовий модуль 11** Забезпечення та проведення форм фізичної підготовки, як начальник штабу, начальники служб, заступники та командир батальйону.

### **Форма та методи навчання.**

Предметом вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є теоретичні знання програмного матеріалу, організаційно-методичні навички та вміння управління підрозділами під час проведення всіх форм фізичної підготовки та виконанні завдань за призначенням, практичні навички та вміння виконання фізичних вправ та їх нормативів для визначення категорій військовослужбовців.

Об’єктом впливу навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є курсанти та слухачі ВВНЗ.

Програма визначає обсяг теоретичних знань, рівень методичних і практичних навичок та умінь, необхідних Науковий фундамент навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” складають теорія та методика фізичного виховання, теорія та організація фізичної підготовки військ, навчальні дисципліни “Психологія”, “Педагогіка”, та інші навчальні дисципліни, стройова та тактична підготовки.

Виходячи із специфіки вивчення навчальної дисципліни передбачається застосування різноманітних видів занять, до яких належать лекції, семінари, практичні заняття, самостійна робота курсантів та консультації. Обов'язковими при цьому є застосування активних методів навчання (АМН), з метою найбільш повної реалізації розвиваючої функції навчання. При цьому викладачу надається право вибору відповідного методу навчання.

Організація і методика проведення заняття з курсантами повинна безперервно вдосконалюватись на підставі передового досвіду інших військово-навчальних закладів і військ з урахуванням розвитку озброєння, бойової та іншої техніки.

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять. До теоретичних занять відносяться лекції та семінари. До методичних – навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові. До практичних – навчально-тренувальні та контрольні заняття у вигляді заліків, екзаменів.

Навчання курсантів з дисципліни включає теоретичну, практичну та методичну підготовку.

Лекції складають основу теоретичної підготовки курсантів і читаються за темами, передбаченими програмою.

Лекція, як правило, є елементом курсу лекцій, який охоплює основний теоретичний матеріал навчальної дисципліни.

Основна мета лекції - дати систематизовані основи наукових знань та практичного досвіду з навчальної дисципліни, розкрити стан і перспективи

розвитку конкретної галузі науки, сконцентрувати увагу на найбільш складних і вузлових питаннях навчального матеріалу.

Семинарські заняття - це вид навчального заняття, під час якого викладач організовує дискусію навколо попередньо визначеної теми, до якої всі курсанти (слухачі, студенти) готують тези виступів на підставі індивідуально виконаних завдань (рефератів).

Методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців організаційних і командно-методичних навичок та умінь для якісного керівництва, організації і проведення фізичної підготовки.

Начально-методичні заняття спрямовані на формування у військовослужбовців навичок і вмінь, необхідних їм для якісної організації і проведення фізичної підготовки. Вони проводяться з курсантами навчальних підрозділів, курсантами і слухачами ВВНЗ.

Практичні заняття є основним видом навчальних занять і проводяться за темами фізичної підготовки (гімнастика та атлетична підготовка, подолання перешкод та метання гранат, рукопашний бій, прискорене пересування та легка атлетика, лижна підготовка, військово-прикладне плавання та веслування, спортивні та рухові) або комплексно і мають навчально-тренувальну і методичну спрямованість.

Заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані переважно на розвиток та удосконалення спритності, сили і силової витривалості, гнучкості, стійкості до заколихування і перевантаження, просторового орієнтування, виховання сміливості та рішучості, стройової виправки і підтягнутості, удосконалення постави.

Заняття з прискореного пересування та легкої атлетики спрямовані переважно на розвиток витривалості і швидкості, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання вольових якостей.

Заняття з лижної підготовки спрямовані переважно на формування і удосконалення навичок у способах пересування з лижами і на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також спеціальних якостей та загартування організму.

Заняття зі спортивних і рухових ігор спрямовані переважно на розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи і винахідливості, а також на розвиток спеціальних якостей.

Заняття з подолання перешкод та метання гранат спрямовані переважно на формування і удосконалення прикладних навичок в подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальним та вертикальним цілям, виконанні спеціальних прийомів і дій з метою виховання у тих хто навчається впевненості в своїх силах, сміливості й рішучості. Крім того, у процесі занять розвиваються та вдосконалюються загальні та спеціальні фізичні якості.

Заняття з рукопашного бою спрямовані переважно на формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полону противника, захисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах.

Крім того, на заняттях розвиваються швидкість в діях, сила, витривалість, вольові та спеціальні якості.

Заняття з військово-прикладного плавання спрямовані переважно на формування прикладних навичок у плаванні, виховання витримки і самовладання при перебуванні у воді, розвиток швидкості, загальної та спеціальної витривалості і загартування організму, а також на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей.

Комплексні заняття включають вправи, прийоми та дії на гімнастичних і багато пролітних снарядах, тренажерах, майданчику рукопашного бою, подолання перешкод і спрямовані на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості курсантів, удосконалення раніше вивчених вправ.

Консультація - це вид навчального заняття, під час якого курсант отримує від викладача відповіді на конкретні запитання або пояснення певних теоретичних положень чи аспектів їх практичного застосування.

Консультація може бути індивідуальною або проводитися для групи курсантів. Консультації повинні бути спрямовані на надання допомоги курсантам у самостійному вивченні навчального матеріалу та підготовки їх до наступних найбільш складних занять; вони можуть проводитись напередодні практичних занять як індивідуально, так і у складі групи.

### **Методи контролю.**

Підсумковим контролем з навчальної дисципліни для курсантів є складання диференційованих заліків у кінці кожного непарного семестру та екзаменів у кінці парних семестрів.

До здачі диференційованих заліків та екзаменів допускаються тільки ті курсанти, що виконали всі вимоги поточного та модульного контролю, які передбачені навчальною програмою. Курсанти, що не виконали вимоги поточного та модульного контролю, які були передбачені навчальною програмою на день здачі заліку, екзамену, вважаються такими що одержали оцінку “НЕЗАДОВІЛЬНО”.

Курсанти, які не з’явилися на залік без поважних причин вважаються такими, що одержали оцінку “НЕЗАДОВІЛЬНО”.

Диференційовані заліки та екзамени проводяться протягом одного дня. Під час диференційованих заліків та екзаменів перевіряється рівень фізичної та методичної підготовленості слухачів і курсантів,

Рівень фізичної підготовленості перевіряється за чотирма – п’ятьма вправами, які характеризують різні фізичні якості і прикладні навички та оцінюється відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки.

Методична підготовленість курсантів та слухачів перевіряється за якістю виконання методичного завдання та за знання теоретичних основ фізичної підготовки. Оцінка методичної підготовленості визначається відповідно до вимог Настанови з фізичної підготовки.

**Розподіл балів, які отримують курсанти.** Рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля (R), складається:

$$R = RГЗ + RПЗ + RМКР \pm RЗ$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) кредитного модуля (R) переводиться згідно з таблицею.

Значення R Оцінка за шкалою ЄКТС Оцінка за національною шкалою

Значення R	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
80 - 89	B	добре
65 - 79	C	
55 - 64	D	задовільно
50 - 54	E	
35 - 49	FX	незадовільно
1 - 34	F	

### Основна література:

#### Основна

1. Тимчасова настанова з фізичної підготовки в Збройних Силах України: Наказ Міністра оборони України № 35 від 11.02.2014 р. – К.: 2014. – 157 с.
2. Керівництво з фізичної підготовки у Сухопутних військах ЗС України. Федик Л.І. м. Київ. 2001 р.

#### Допоміжна

1. Анохін Є.Д., Логінов Д.О., Міщенко В.В., Томашук С.К., Єрємін С.А. Рукопашний бій: навчально–методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2002. – 130 с.
2. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Боринський І.О., Єрємін С.А., Романчук В.М., Романчук С.В. Форми фізичної підготовки у навчальних підрозділах Збройних Сил України. Навчально–методичний посібник. – Київ: типографія ГШ ЗСУ, 2007. – 168 с.
3. Військово – спортивний комплекс – основа спортивно – масової роботи: Навчально - методичний посібник. – Ольховий О.М., Лисак Г.Г., Корчагін М.В., Батов Є.В., Полтавець А.І. – Х.: ХУПС, 2009. – 52 с.
4. Гирьовий спорт: навч.-метод. посіб. / О.І. Галашко, С. В.

Романюк, В.В. Ретунських, В.П. Ширяєв – Х.: ХФВП, 2010. – 84 с.

5. Керівництво та організація форм фізичної підготовки у вищих військових навчальних закладах: Навчальний посібник / Ю.А.Бородін, М.Ф.Пічугін, В.М.Романчук та ін. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2008. – 284 с.

6. Кирпенко В.М., Яровий М.В., Корчагін М.В. та ін. Самостійне фізичне тренування курсантів вищих військових навчальних закладів: навчально – методичний посібник – Харків: ХУПС, 2013. – 66 с.

7. Медичний контроль і самоконтроль на заняттях із фізичної підготовки та спорту, профілактика спортивного травматизму : навч.-метод. посіб. / С. В. Гоманюк – Х.: ХФВП, 2010. – 24 с.

8. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців–жінок: навчально-методичний посібник / Л.М.Кізло, І.А.Боринський, С.В.Романчук та ін. – К: УФП ЗСУ, 2008. – 136 с.

9. Організація та проведення змагань із військово-прикладних видів спорту: навч.-метод посіб. / С.В.Гоманюк, В.О.Гунченко, О.В.Зонов, В.П.Ширяєв. – Х.: ФВП НТУ “ХПІ”, 2012. – 100 с.

10. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник / під загальною редакцією полковника Боринського І.О. – Київ: УФП ЗСУ, 2006. – 130 с.

11. Проведення форм фізичної підготовки під час проходження стажування у військах: навч.-метод. посіб. / М. В. Корчагін, В. О. Гунченко, Ю. В. Цепляєв, В. П. Ширяєв – Х.: ВІТВ НТУ “ХПІ”, 2019. – 63 с.

12. Рукопашна підготовка : навч.-метод. посіб. / В. М. Кирпенко, А. В. Безверхий, М. В. Корчагін та ін.. – Х. :ХНУПС, 2017. – 84 с.

13. Фізична підготовка військовослужбовців, призваних за мобілізацією: навчально-методичний посібник / І.А. Нікіфоров, В.М. Кирпенко, М.В. Корчагін та ін.. – Х.: ХНУПС, 2015. – 72 с.

14. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт: курс лекцій / В.М. Кирпенко, М.В. Яровий, М.В. Корчагін та ін. – Х.: ХУПС, 2014. – 220 с.

### Структурно-логічна схема вивчення навчальної дисципліни

Семестр	Змістові модулі, форми контролю успішності навчання
1	ЗМ 1; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 8; Диф. залік
2	ЗМ 1; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 8; екзамен
3	ЗМ 2; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 9; Диф. залік
4	ЗМ 2; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 9; екзамен
5	ЗМ 3; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 10; Диф. залік
6	ЗМ 3; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 10; екзамен
7	ЗМ 4; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 11; Диф. залік
8	ЗМ 4; ЗМ 5; ЗМ 6; ЗМ 7; ЗМ 11; екзамен

Таблиця 4. – Перелік дисциплін

Вивчення цієї дисципліни безпосередньо спирається на:	На результати вивчення цієї дисципліни безпосередньо спираються:
<p>“Загальна фізична підготовка”,                      “Спеціальна фізична підготовка”,                      “Рукопашна підготовка” та                      “Методична підготовка”;</p>	Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стройова підготовка)”
	Управління повсякденною діяльністю підрозділів (у т. ч. охорона державної таємниці, безпека життєдіяльності, основи охорони праці)”
	“Водіння бойових машин”
	“Експлуатація бойових машин”
<p>“Спеціальна фізична підготовка”,                      “Рукопашна підготовка” та                      “Методична підготовка”;</p>	“Загальна тактика”
	“Стрілецька зброя та вогнева підготовка”
	“Бронетанкове озброєння та військова техніка””
	Статути Збройних Сил України та їх практичне застосування (у тому числі стройова підготовка)”

**Провідний лектор:**

Начальник кафедри, канд.фіз.вих.

полковник

М.КОРЧАГІН