

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки

УЗГОДЖЕНО

Декан

[Signature]
/Н. Ладогубець/
« » 2023 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

3
[Signature]
«26» 09 2023 р.



Система менеджменту якості

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»

Галузь знань: 26 «Цивільна безпека»
Спеціальність: 262 «Правоохоронна діяльність»
Освітньо-професійна програма: «Правоохоронна діяльність»

Форма навчання	Сем.	Усього (год. / кредитів ECTS)	ЛК Ц	ПР.З	Л.З	СР С	ДЗ / РГР / К.р	КР / КП	Форма сем. контролю
Денна	1, 2	180 / 6,0		91	–	89	–	–	Диф. зал. 1с., 2с.

№НБ-9-262/23 – 1.4

СМЯ НАУ РП (12.01.06)–01–2023

[Signature]
10.09.23



Робочу програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблено на основі освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність», навчальних та робочих навчальних планів НБ(РБ)-9-262/23 підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив:

Старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки _____ Володимир Коротя

Старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки _____ Микола Величенко

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 7 від «04» 09 2023 р.

Завідувач кафедри _____ Іван Вржесневський

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність», спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність» – кафедри кримінального права і процесу, протокол № 4 від «28» 08 2023 р.

Гарант програми _____ Оксана Панова

Завідувач кафедри _____ Софія Лихова

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 7 від «06» 08 2023 р.


Голова НМРР _____ Анжеліка Кокарева



ЗМІСТ

сторінка

Вступ	4
1. Пояснювальна записка	4
1.1 Заплановані результати	4
1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.....	5
1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.....	5
1.4. Міждисциплінарні зв'язки.....	6
2. Програма навчальної дисципліни	7
2.1. Зміст навчальної дисципліни	7
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.....	7
2.3. Тематичний план.....	10
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	15
3.1. Методи навчання.....	15
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	15
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	16
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	17

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2023
		стор. 4 з 24	

ВСТУП

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблена на основі «Методичних рекомендацій до розроблення і оформлення робочої програми навчальної дисципліни денної та заочної форм навчання», затверджених наказом ректора від 29.04.2021 № 249/од, та відповідних нормативних документів.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Місце, мета, завдання навчальної дисципліни.

Місце даної дисципліни в системі професійної підготовки фахівця.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання це напрям фізичної культури. Головними пріоритетами фізичного виховання у сфері освіти є розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу. При розвідку фізичних здібностей та формування професійно значущих фізичних якостей у студентів авіаційних вищих навчальних закладів основна увага приділяється акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку – з одного боку, а з іншого – тих, котрі пов'язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці.

Дана навчальна дисципліна є теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини у професійній фізичній підготовці та самопідготовки, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно вагомих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Важливою часткою навчальної дисципліни є підтримання рівня фізичної працездатності та адаптація організму студентів до навантажень у про-цесі навчання.

Метою викладання дисципліни фізичне виховання є надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

– формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;



- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;
- формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості;
- оптимізація індивідуального фонду рухового досвіду та рухових вмінь та навичок;
- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

1.2. Результати навчання, які дає можливість досягти навчальна дисципліна.

Результати навчання є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка фізичного стану та засвоєння засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення. Також професійно-прикладна фізична підготовка в НАУ сприяє більш успішній адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, формування засобами фізичного виховання професійноважливих якостей та навичок у майбутніх фахівців авіаційного профілю є надбання адекватного рухового досвіду, оптимальний розвиток фізичних якостей, підтримка відповідного рівня фізичного стану та засвоєння методів та засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення.

ПРН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

ПРН18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

1.3. Компетентності, які дає можливість здобути навчальна дисципліна.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу **компетентність**.

Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:

- когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);
- особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);



– діяльнісний (система соціальних вмінь та навичок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).

Інтегральна компетентність: здатність вирішувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правоохоронної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів правоохоронної діяльності і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК10. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ФК13. Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

ФК16. Здатність у передбачених законом випадках застосовувати засоби фізичного впливу, спеціальні засоби та вогнепальну зброю, тактичні прийоми під час службової діяльності в разі отримання інформації чи безпосереднього виявлення ознак правопорушення перебуваючи на місці події та в інших службових ситуаціях, а також здатність надавати домедичну допомогу.

1.4. Міждисциплінарні зв'язки.

Дана дисципліна базується на знаннях таких дисциплін, як фізіологія людини, педагогіка, психологія, соціологія та у певних філософських підтекстах. Заняття з фізичного виховання спрямовані на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на стан основних функціональних систем організму людини. Таким чином, фізична підготовленість студентів, як чинник загальної працездатності людини, є основою для успішної навчальної діяльності для усіх запланованих навчальних дисциплін всіх спеціальностей.

Міждисциплінарний характер впливу фізичного виховання на професійну підготовку має безпосередні взаємозв'язки і взаємообумовленість із загальною, віковою, соціальною, педагогічною психологією, психологією відповідними розділами фізіології людини, гігієни та харчування і соціологією праці, загальною, професійною та порівняльною педагогікою, науковими розробками теорії педагогічної праці та професійно-прикладною фізичною підготовкою.



2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1. Зміст навчальної дисципліни

Навчальний матеріал дисципліни структурований за модульним принципом і складається з 2 навчальних модулів, а саме:

- навчального модуля № 1 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів»
- навчального модуля № 2 «Оптимізація фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів» який є логічною завершеною, відносно самостійною, цілісною частиною навчальної дисципліни, засвоєння якої передбачає проведення модульної контрольної роботи та аналіз результатів її виконання.

2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля

Модуль № 1 «Фізична підготовка та самовдосконалення у режимі життєдіяльності студентів»

Інтегровані вимоги модуля №1:

Знати:

- основи здорового способу життя;
- вимоги до особистої та загальної гігієни при заняттях в спортивних приміщеннях та обраним видом спорту;
- засоби самоконтролю;
- вимоги до техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням та спортом;

Вміти:

- самостійно здійснювати оцінку власної фізичної підготовки;
- самостійно застосовувати рівномірний та перемінний методи для розвитку аеробної витривалості;
- самостійно застосовувати рівномірний, перемінний методи для розвитку силової витривалості.

Тема 1. «Визначення вимог щодо умов фізичної підготовки».

Розподіл студентів по відділенням згідно з фізичним станом. Вимоги до особистої гігієни та техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю та самоконтролю студентів.

Тема 2. Рухова якість спритність, розвиток координаційних здібностей»



Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Вправи на розвиток координації рухів. Контрольний норматив «Човниковий біг 4х9м) або *«Тест на спритність з предметом за 15 с.) онлайн.*

Тема 3. «Рухова якість швидкість як складна комплексна якість».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток вибухової сили. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Контрольний норматив «Біг 100 м» або *«Біг на місті з високим підніманням стегна за 15 с.» онлайн.*

Тема 4. «Рухова якість витривалість як базова здібність людини»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток силової витривалості. Контрольний норматив «9-хв. біг або *«КСВ без часу» онлайн.* Виконання вправ на відновлення.

Тема 5. «Розвиток вибухової сили та стрибучості»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи на вибухову силу і координацію. Заповнити бланк опитування №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 6. «Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вдосконалення техніки стрибка довжину з місця. Вправи на спритність і координацію. Контрольний норматив «Стрибок у довжину з місця або *«Стрибок у висоту з місця» онлайн.* Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 7. «Комплексний розвиток рухових якостей»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою виконання підтягування на перекладині (чоловіки) Ознайомлення технікою виконання «Згинання та розгинання рук від підлоги» (жінки). Вправи на гнучкість Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 8. «Контроль за індивідуальними силовими можливостями».


Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборючий режим роботи м'язів. Вправи на розвиток вибухової сили. Контрольний норматив «Підтягування або *«Згинання та розгинання рук від підлоги» (чол.)» онлайн та «Згинання та розгинання рук від лави або зі зігнутими колінами (жін.).* Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 9. «Силова витривалість різних груп м'язів».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях, вправи з обтяженням власною вагою. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з додатковим обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборючий режим роботи м'язів. Заповнити бланк опитування №2. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 10. «Рухова якість сила»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Розвиток окремих видів прояву сили. Ознайомлення з технікою виконання вправ на розвиток черевного пресу.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2023
		стор. 9 з 24	

Виконати контрольний норматив «Піднімання тулуба за 1 хв.». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 11. «Гнучкість як основа розвитку людини»

Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Виконати контрольний норматив «Нахил тулуба з положення сид». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 12. Теоретичні основи розвитку швидкості».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомитись з теоретичними основами розвитку швидкості. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 13. «Спритність у фізичній підготовці людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методирозвитку спритності з предметами. Ігровий метод. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 14 «Силова витривалість».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку координації. Виконання вправ для розвитку силової витривалості. Виконати контрольний норматив «Планка». Вправи на відновлення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 15. «Модульна контрольна робота».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); за допомогою тренажерів. Поступальний і переборюючий режим роботи м'язів. Виконати МКР. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 16. «Індивідуальна карта студента».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку координації. Виконання вправ для розвитку координації. Вправи на відновлення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 17. «Контроль рівня фізичної підготовленості студенті»

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом залікових нормативів. Підведення підсумку рівня фізичної підготовленості студентів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання та самовдосконалення» спрямована на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на основні функціональні системи організму людини та є основою для успішної навчальної діяльності для запланованої спеціальності.

Модуль №2 «Оптимізація фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів».

Інтегровані вимоги модуля №2:

Знати:



- основи здорового способу життя;
- вимоги до особистої та загальної гігієни при заняттях в спортивних приміщеннях та обраним видом спорту;
- засоби самоконтролю;
- вимоги до техніки безпеки при заняттях фізичним вихованням та спортом;

Вміти:

- самостійно здійснювати оцінку власної фізичної підготовки;
- самостійно застосовувати рівномірний та перемінний методи для розвитку аеробної витривалості;

2.3. Тематичний план

Тема 1. «Аналіз та самоконтроль стану індивідуальної фізичної підготовленості».

Контроль та самоконтроль фізичної підготовленості та індивідуальних фізичних можливостей.

Тема 2. «Теоретично-методичні основи підготовки майбутніх працівників правоохоронної діяльності». Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Повторний метод та колове тренування у тренажерному залі. Вдосконалення техніки роботи з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 3. «Закономірності формування рухових навичок, та рухових якостей методами і засобами фізичного виховання».

Процеси відновлення та суперкомпенсації організму. Специфіка використання методів фізичної підготовки студентів для розвитку різних рухових якостей. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 4. «Розвиток індивідуальних силових можливостей».

Комплекс вправ на розвиток сили та силової витривалості: з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою. Контроль та самооцінка рухових якостей і шляхи їх удосконалення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 5. «Удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах». Загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток силової витривалості. Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на тренажерах для розвитку м'язів спини, черевного пресу та ніг. Прийом контрольних нормативів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 6. «Основи підтримуючий фізичній підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Перевірка фізичної підготовленості контингенту. Вправи на розвиток м'язів рук та ніг. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 7. «Індивідуальний прояв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».



Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. Вправи на спритність і координацію. Контрольний норматив «Стрибок у довжину з місця або стрибок у висоту з місця». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 8. «Координаційні можливості людини».

Розвиток загальної витривалості. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та вдосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 9. Гнучкість як основа у загальній фізичній підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Прийом вихідних нормативів. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 10. «Поняття загальної фізичної підготовки студентів».

Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Дистанційний біг у повільному темпі. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 11. «Загальна витривалість як основа загальної підготовки».

Розвиток загальної витривалості. Дистанційний біг у повільному темпі. Вправи на спритність (естафети). Вправи на гнучкість. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 12. «Витривалість та морально-вольова підготовка». Розвиток загальної витривалості. Загальнорозвиваючі вправи. Розвиток загальної витривалості та вольових якостей. Прийом контрольного нормативу (6-хв.біг або комплексна силова вправа). Вправи на гнучкість. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 13. «Удосконалення якостей спрямованих на розвиток вольових та швидко-силових якостей». Загальнорозвиваючі та спеціально підготовчі вправи. Вправи спрямовані на розвиток вольових та швидко-силових якостей. Прийом контрольних нормативів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.


Тема 14. «Прояв швидкості у оздоровчій підготовці студентів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Техніка бігу на короткі дистанції. Біг на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 15. «Спритність у фізичній підготовці людини».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку спритності з предметами. Ігровий метод. Контрольний норматив «Вправа на спритність з предметом». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 16 «Удосконалення розвитку спритності». Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спритності (човниковий біг). Вдосконалення передачі м'яча внутрішньою частиною підйому та зупинка м'яча

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2023
		стор. 12 з 24	

підшовою. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Двостороння гра (волейбол). Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 17. «Ігрові види спорту в професійній підготовці»

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкості. Вдосконалення ведення м'яча. Ознайомлення з ударом п'яти по м'ячу. Ознайомлення з варіантами техніки нападу. Гра у волейбол. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 18. «Вдосконалення техніки гри у волейбол».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкості. Вдосконалення ведення м'яча. Ознайомлення з ударом носком по м'ячу. Ознайомлення з варіантами техніки відбору м'яча. Гра у волейбол. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 19. «Розвиток вибухової сили та стрибучості».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток стрибучості. Гра у волейбол. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 20. «Вдосконалення розвитку вибухової сили».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили. Гра у волейбол. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 21. «Рухова якість витривалість як базова здібність людини»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток силової витривалості. Контрольний норматив «Біг 400м. чол.,жін.) або степ-тест. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 22. «Поняття суперкомпенсації в підготовці студентів».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Бігові вправи. Вправи на розвиток загальної витривалості. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 23. «Вдосконалення витривалості».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Бігові вправи. Вправи на розвиток загальної витривалості. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 24. «Гнучкість як основа розвитку людини».

Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Контрольний норматив «Гнучкість». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 25. «Розвиток рухової якості «гнучкість» у контексті біомеханічних можливостей людини».

Вдосконалення методики проведення загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток гнучкості. Виконання вправ спрямованих на підготовку організму до роботи з максимальною амплітудою у окремих суглобах. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.



Тема 26. «Оцінка та самооцінка рухових якостей». Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей. Гра у волейбол. Вправи на відновлення дихання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 27. «Контроль рівня фізичної підготовленості студентів». Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом залікових нормативів. Підведення підсумку рівня фізичної підготовленості студентів. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 28. «Підведення підсумків».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом залікових нормативів. Підведення підсумку рівня фізичної підготовленості студентів. Виконати МКР. Визначення психофізіологічного та фізичного стану студента та теоретичні питання. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на збереження і підвищення загальної працездатності людини, розвиток фізичних якостей, благодійно впливають на основні функціональні системи організму людини та є основою для успішної навчальної діяльності для запланованої спеціальності.

№/п	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год.)		
		Усього	Практичні	СРС
1	2	3	4	6
1 семестр				
Модуль №1 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»				
1.1	Техніка безпеки під час занять. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.	4	2	2
1.2	Рухова якість спритність, розвиток координаційних здібностей	6	2	4
1.3	Рухова якість швидкість як складна комплексна якість	6	2	4
1.4	Рухова якість витривалість як базова здібність людини	6	2	4
1.5	Розвиток вибухової сили та стрибучості.	4	2	2
1.6	Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці	6	2	4
1.7	Комплексний розвиток рухових якостей	4	2	2
1.8	Контроль за індивідуальними силовими можливостями	6	2	4
1.9	Силова витривалість різних груп м'язів	6	2	4
1.10	Рухова якість сила	6	2	4
1.11	Гнучкість як основа розвитку людини	4	2	2
1.12	Теоретичні основи розвитку швидкість	6	2	4
1.13	Спритність у фізичній підготовці людини	6	2	4
1.14	Силова витривалість	6	2	4



1.15	Модульна контрольна робота	6	2	4
1.16	Індивідуальна карта студента	4	2	2
1.17	Контроль рівня фізичної підготовленості студенті	4	2	2
Усього за модулем №1		90	34	56
2 семестр				
Модуль №2 «Фізична підготовка у режимі життєдіяльності студентів»				
2.1	Аналіз та самоконтроль стану індивідуальної фізичної підготовленості	3	2	1
2.2	Теоретично-методичні основи підготовки майбутніх працівників правоохоронної діяльності	4	2	2
2.3	Закономірності формування рухових навичок, та рухових якостей методами і засобами фізичного виховання	4	2	2
2.4	Розвиток індивідуальних силових можливостей.	3	2	1
2.5	Удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах	3	2	1
2.6	Основи підтримуючий фізичній підготовці студентів	3	2	2
2.7	Індивідуальний прояв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці	3	2	1
2.8	Координаційні можливості людини	3	2	1
2.9	Гнучкість як основа у загальній фізичній підготовці студентів	3	2	1
2.10	Поняття загальної фізичної підготовки студентів	3	2	1
2.11	Загальна витривалість як основа загальної підготовки	3	2	1
2.12	Витривалість та морально-вольова підготовка	3	2	1
2.13	Удосконалення якостей спрямованих на розвиток вольових та швидкісно-силових якостей	3	2	1
2.14	Прояв швидкості у оздоровчій підготовці студентів	3	2	1
2.15	Спритність у фізичній підготовці людини	3	2	1
2.16	Удосконалення розвитку спритності	3	2	1
2.17	Ігрові види спорту в професійній підготовці	3	2	1
2.18	Вдосконалення техніки гри у волейбол	3	2	1
2.19	Розвиток вибухової сили та стрибучості	3	2	1
2.20	Вдосконалення вибухової сили	3	2	1
2.21	Рухова якість витривалість як базова здібність людини	3	2	1



2.22	Поняття «суперкомпенсації» в підготовці студентів.	3	2	1
2.23	Вдосконалення витривалості	3	2	1
2.24	Гнучкість як основа розвитку людини	3	2	1
2.25	Розвиток рухової якості гнучкість у контексті біомеханічних можливостей людини	3	2	1
2.26	Оцінка та самооцінка рухових якостей	3	2	1
2.27	Контроль рівня фізичної підготовленості студенті	3	2	1
2.28	Підведення підсумків	5	3	2
Усього за модулем №2		90	57	33
Усього за навчальною дисципліною		180	91	89

3. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ З ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання: робота в малих групах, повторний метод, ігровий метод, змагальний метод інтервального та дистанційного тощо.

3.2. Рекомендована література

Базова література

3.2.1. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

3.1.2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.


3.2.3. «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 і спорту України від 04 жовтня 2018 року №4607, м. Київ. – **Офіційний вісник України** від 13.11.2018 – 2018 р., № 87, стор. 87.

3.2.4. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.

3.2.5. Петрица П. Формування фізичної культури особистості студента: Метод. реком. Тернопіль: Тайп; 2018. 85 с.

3.2.6. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація».

3.2.7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.06(1)-01-2023
		стор. 16 з 24	

3.2.8. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах затверджено наказом Міністерства освіти і науки України від 11 січня 2006 р. N 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 березня 2006 р. за N 249/12123

3.2.9. Присяжнюк С.І. Навчальний посібник ; Для студентів ; Дата видання: 2019 – 504 с. ISBN: 978-966-364-682-4.

Допоміжна література

3.2.10. Самостійна робота студента як одна із форм впливу функціональної фізичної та психологічної підготовленості/ [Малинський І.Й., Терещенко В.І., Колос М.А.]; Протокол №2 Вченої ради УДФСУ від 26.05.2016. Ірпінь. 2016. – 180 с.

3.1.11. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. Вінниця, 2017. – 67 с.

3.2.12. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.

3.2.13. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. пр. / Засновник Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка ; гол. ред. Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2021. – Вип. 23. – 74 с.

3.2.14. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с.

3.1.15. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар. Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.

3.2.16. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 09.02.2016 № 42/2016.

3.2.17. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

3.2.18. Інноваційні технології фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів, які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студентів зі спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко [та ін.] ; КПІ ім. Ігоря Сікорського ; за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. – Електронні текстові данні (1 файл: 5,72 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 543 с.

3.2.19. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця : Твори, 2019. – 279 с.

3.3. Інформаційні ресурси в Інтернет

3.3.1. <https://www.coursera.org/learn/r-programming/>

3.3.2. Методичні розробки кафедри (в електронному вигляді).



4. РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАБУТИХ СТУДЕНТОМ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

Оцінювання окремих видів виконаної студентом навчальної роботи здійснюється в балах відповідно до табл.4.1.

Таблиця 4.1

1 семестр	Максимальна кількість балів
Вид навчальної роботи	Модуль №1
	1 семестр
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести ((8x5)+(2x3))	46 (сумарно)
Виконання обсягу фізичної підготовленості (практичні заняття (17x2))	34
<i>Для допуску до виконання семестрової контрольної роботи №1 студент має набрати не менше</i>	<i>48 балів</i>
Модульна контрольна робота	20
Усього за модулем №1	100
2 семестр	Максимальна кількість
Вид навчальної роботи	Модуль №2
	2 семестр
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести (7x7))	49 (сумарно)
Виконання обсягу фізичної підготовленості (практичні заняття (12x3))	26
<i>Для допуску до виконання семестрової</i>	<i>48 балів</i>
Модульна контрольна робота	25
Усього за модулем №1	100

Залікова рейтингова оцінка визначається (в балах та за національною шкалою) за результатами виконання всіх видів навчальної роботи протягом семестру.



4.2. Виконані види навчальної роботи зараховуються студенту, якщо він отримав за них позитивну рейтингову оцінку (Додаток 3).

4.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

4.4. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка заноситься до залікової книжки та навчальної картки студента, наприклад, так: 92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./Е тощо.

4.5. Підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни дорівнює підсумковій семестровій рейтинговій оцінці. Зазначена підсумкова рейтингова оцінка з дисципліни заноситься до Додатку до диплома.

- В випадку **диференційованого заліку** підсумкова семестрова рейтингова оцінка, перераховується в оцінку за національною шкалою та шкалою ECTS (Додаток 4).



(Ф 03.02 – 01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				

(Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЇ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності



(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ змін и	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введе н-ня зміни
	Зміненог о	Заміненог о	Нового	Анульо- ваного			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				



**Силабус навчальної дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»**

Рівень вищої освіти (перший (бакалаврський),)	Бакалавр
Статус дисципліни	Навчальна дисципліна (обов'язкового)
Курс	Перший
Семестр	1, 2
Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/години	6,0 ЄКТС /180 годин
Мова викладання	Українська
Що буде вивчатися (предмет вивчення)	У програмі дисципліни вдосконалення професійно важливих якостей засобами ігрових видів спорту. Місце фізичної підготовки та самопідготовки у індивідуальній системі координат життєдіяльності майбутнього фахівця. Специфіка розвитку рухових якостей та психофізичних здібностей засоби зазначених видів спорту.
Чому це цікаво/треба вивчати (мета)	Надаються базові знання щодо індивідуального розвитку фізичних можливостей, механізмів відновлення та понадвідновлення фізичного стану за рахунок регулярного використання фізичних та навантажень. Розглядаються засади контролю та самоконтролю за об'ємами та інтенсивністю навантажень під час різних ігрових практик. Ігрові види спорту сприяють не тільки оптимальному фізичному розвитку людини, але й створюють позитивний емоційний фон, покращують самопочуття, підвищують активність, настрій тощо. Регулярні заняття спортивними іграми позитивно впливають на розвиток оперативного «ігрового» мислення, створюють навички співпраці у команді. Мета курсу – вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності у НАУ яка вимагає



	<p>формуванню фізичної та психофізичної надійності організму до професійної діяльності, а також фізичної, духовної та професійної культури, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, що активно і довготерміново реалізуються у здоровому способу життя, а також здатності застосовувати її у соціально-професійній та й у професійній діяльності.</p> <p>Для реалізації зазначеної мети передбачається комплексне вирішення наступних завдань:</p> <ul style="list-style-type: none">– формування потреби у фізичному вдосконаленні власного тіла за рахунок регулярних занять спортивними іграми;– отримання базових знань у теорії, методиці та організації спортивних ігор;– отримання адекватного рухового досвіду, практичних умінь та навичок з обраного виду спорту;– зміцнення фізичного здоров'я, підвищення опірності організму впливу негативних чинників навколишнього середовища.
<p>Чому можна навчитися (результати навчання)</p>	<p>Пріоритетом дисципліни є набуття здоров'язберігаючих компетенцій як загальна основа активної, успішної життєдіяльності майбутнього фахівця. У курсі дисципліни знання, вміння та практичні навички щодо використання та організації спортивних ігор щодо розвитку індивідуальних фізичних можливостей, а також засвоєння техніко-тактичних дій, вправ різної спрямованості та навичок. Формування навичок ігрової та командної комунікації.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</p>	<p>В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання та самовдосконалення» студенти мають набути здоров'язберегаючу компетентність.</p> <p>Під здоров'язберегаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості. Основними складовими зазначеної компетентності є:</p> <ul style="list-style-type: none">– когнітивний (система знань і пізнавальних вмінь);– особистісний (особистий руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та особисті якості);– діяльнісний (система соціальних вмінь та



	навичок, індивідуальна система тренування – фізичне самовдосконалення).	
Навчальна логістика	Зміст дисципліни: навчально-тренувальний процес з ігрових видів спорту: навчання, закріплення та вдосконалення технічних дій, фізичних вправ та рухових навичок; розвиток рухових якостей; спортивні ігри (вдосконалення командних дій). Контроль та самоконтроль за динамікою власного фізичного стану. Базові навички організації та суддівства в обраному виді спорту Види занять: практичні заняття Методи навчання: загально-дидактичні (вербальний, наочний, метод ідеомоторних та психорегулюючих вправ), специфічні (змагальний, ігровий, інтервальний, метод виключно регламентованої вправи). Форми навчання: очно, дистанційно.	
Пререквізити	Відсутність медичних протипоказань до фізичних вправ та навантажень, знання правил обраної гри, базове володіння технічними навичками та руховими діями в обраному виді спорту	
Інформаційне забезпечення з репозитарію та фонду НТБ НАУ	Навчальна та наукова література: Науково-технічна бібліотека НАУ: Турчина Н.І.; Вржесневський І.І. Організаційно-методичні засади фізичного виховання. Метод. розробка. К. 2006 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник. К.2008 Акімова В.О., Єременко В.Г., Совгіря Т.М., Черняєв Е.Г. Фізичне виховання. Настільний теніс. Метод. рекомендації. К. 2014 Репозитарій НАУ	
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Спортивні зали (спортивний комплекс НАУ), спортивний інвентар	
Семестровий контроль, екзаменаційна методика	Залік, тестування	
Кафедра	Фізичного виховання та спортивної підготовки	
Факультет	Лінгвістики та соціальних комунікацій	
Викладач(і)	ФОТО	ПІБ викладача Посада: Науковий ступінь: Вчене звання: Профайл викладача: Тел.: E-mail: Робоче місце:



Система менеджменту якості.
Робоча програма навчальної дисципліни
«Спеціальна фізична підготовка»

Шифр
документа

СМЯ НАУ
РП 12.01.06(1)-01-2023

стор. 24 з 24

Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Лінк на дисципліну	

Розробник

Орленко Н.А.

Завідувач кафедри

Вржесневський І. І.