

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Назва курсу	Прикладна фізична підготовка
Факультет та кафедра, за якою закріплена дисципліна	кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Шифр та найменування галузі знань і спеціальності	27 Транспорт 274 Автомобільний транспорт
Викладач (-і)	
Контактна інформація викладача (-ів)	
Консультації по курсу відбуваються	вівторок, четвер 15.00-17.00 (каб. 046, вул. Героїв Майдану, 32) онлайн-консультації: asv-fpis@ukr.net
Сторінка курсу	
Інформація про курс	<p>Курс відноситься до вибіркових освітніх компонентів (загальних) підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 274 Автомобільний транспорт на першому (бакалаврському) рівні.</p> <p>Курс розроблений таким чином, щоб ознайомити майбутніх випускників з організацією, методикою, проведенням всіх видів фізичної підготовки з підлеглим особовим складом відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225).</p> <p>Дисципліна викладається на 1-3 курсах в обсязі 9 кредитів ЄКТС,.</p>
Коротка анотація курсу	<p>Курс відноситься до вибіркових освітніх компонентів (загальних) підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 274 Автомобільний транспорт на першому (бакалаврському) рівні.</p> <p>Викладання навчальної дисципліни “Професійно-прикладна фізична підготовка” полягає у забезпеченні виховання у слухачів потреби оволодівати теоретичними знаннями, фізичними вправами,</p>

	прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та уміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчання застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.
Мета та цілі курсу	Мета викладання навчальної дисципліни “Професійно-прикладна фізична підготовка” полягає у забезпеченні виховання у слухачів потреби оволодівати теоретичними знаннями, фізичними вправами, прийомами та діями, організаційно-методичними навичками та уміннями управління фізичним розвитком та вдосконаленням військовослужбовців визначеними засобами та навчання застосовувати набуті цінності у майбутній повсякденній службовій діяльності.
Список основної та додаткової літератури	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225). 2. Фізичне виховання у військових підрозділах. Навчальний посібник / П.П. Ткачук, Г.П. Грибан, С.В. Романчук та ін. – Львів: АСВ, 2015. – 475 с. 3. Афонін В.М., Кізло Л.М., Лойко О.М., Остапенко В.П. Підготовка військовослужбовців до дій у гірських умовах: Навчально-методичний посібник. – Львів: Військовий інститут, 2005.- 116 с. 4. Афонін В.М., Саранюк Н.В. Словник спортивно-педагогічних термінів: Словник. – Львів: ЛІСВ, 2007. – 147 с. 5. Бородін Ю.А., Пічугін М.Ф., Боринський І.О., Єрьомін 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. 6. Гімнастика (стройові та загальнорозвиваючі вправи) / Укладач В.М.Афонін: – Львів: ЛВІ, 2001. – 50 с. 7. 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.
8. Логінов Д.О., Щукін В.Е. Військово-прикладне плавання: навчально-методичний посібник. – Львів: ЛІСВ, 2007. – 75 с.
 9. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах): методичний посібник / під заг. Ред.. генерал-полковника Кириченка С.О. – К: УФП ЗСУ, 2006. – 283 с.
 10. Михайлов В.В., Михайлов В.В. Розвиток швидкості у військовослужбовців: Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛВІ, 2003. – 92 с.
 11. Основи фізичного вдосконалення військовослужбовців. Навчально-методичний посібник / Є.Д.Анохін. – Львів: НАСВ, 2016. – 242 с.
 12. 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.
 13. Подолання перешкод: навчально-методичний посібник / під загальною редакцією полковника Боринського І.О. – Київ: УФП ЗСУ, 2006. – 130 с.
 14. Присяжнюк С.І., Кравцов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. Пос. – К: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

Додаткова література

1. Профілактика спортивного травматизму у ВВНЗ. Навчальний посібник / В.А.Семак, С.В. Романчук, О.М. Лойко та ін. – Львів: АСВ, 2014. – 129 с.
2. Супутнє фізичне тренування □ основа польового вишколу курсантів. Навчальний посібник / І.Л. Шлямар, С.В. Романчук, В.А. Семак та ін. – Львів: НАСВ, 2015. – 122 с.
3. Фізична підготовка курсантів ВНЗ Сухопутних військ ЗС України. Монографія / С.В. Романчук. – Львів: АСВ, 2012. – 367 с.
4. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт. Теоретична підготовка. Курс лекцій / С.В.Романчук, О.М. Лойко, Є.Д. Анохін.

	– Львів: АСВ, 2012. – 249 с.
Тривалість курсу	270 год.
Обсяг курсу	36 годин аудиторних занять, у тому числі 2 години лекційних занять, 30 години практичних занять. Трьох диференційованих заліків, 16 годин СР в період зборів, 18 годин дистанційного навчання, 204 години самостійної роботи.
Очікувані результати навчання	<p>Згідно з вимогами освітньої програми визначені та сформульовані наступні результати навчання курсантів-заочників:</p> <p>РН 2. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами усно і письмово під час обговорення професійних питань.</p> <p>РН 6. Приймати ефективні рішення, аналізувати і порівнювати альтернативні варіанти з урахуванням цілей та обмежень, питань забезпечення якості, а також технічних, економічних, законодавчих та інших аспектів.</p> <p>РН 25. Презентувати результати досліджень та професійної діяльності фахівцям і нефахівцям, аргументувати свою позицію</p>
Теми	
Підсумковий контроль	Диференційний залік
Навчальні методи та техніки, які будуть використовуватись під час викладання курсу	<p>Класифікація традиційних методів навчання</p> <p>Усне викладання навчального матеріалу: розповідь, пояснення, оповідання, лекція.</p> <p>Обговорення матеріалу, що вивчається: бесіда, семінар, дискусія, мозкова атака, інтелектуальна розминка, тощо.</p> <p>Показ: показ, демонстрація, ілюстрація, тощо.</p> <p>Практичні методи: практичні заняття, групові вправи, інструктаж, вправи, тренування, тощо.</p> <p>Самостійна робота: робота з друкованими джерелами, самостійне вивчення техніки фізичних вправ, самостійне тренування та ін.</p> <p>Контроль і самоконтроль: опитування, письмові роботи, тестування, контрольні роботи, самоконтроль, тощо.</p>
Критерії оцінювання	Диференційований залік: Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.

(окремо для кожного виду діяльності)	<p>Підсумкове оцінювання (за результатами усього відповідного курсу):</p> <p>поточний контроль – максимальна кількість балів – 50;</p> <p>підсумковий контроль – максимальна кількість балів – 50.</p>
Академічна доброчесність	<p>Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що усі військовослужбовці відвідують усі практичні заняття курсу. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються</p>
Питання диференційованого заліку чи екзамену	<p>Складовою частиною процесу навчання є система контролю та звітності курсантів за якістю засвоєння навчального матеріалу. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних слухачами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.</p> <p>Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає: вхідний контроль; поточний контроль; самоконтроль; модульний (рубіжний) контроль; підсумковий контроль. Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.</p> <p>Диференційований залік проводиться на 2, 4, 6 семестрах. Зразок тестового завдання на контрольні заходи з навчальної дисципліни „Фізичне виховання”:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвати форми проведення фізичного виховання. 2. Провести тренування вправи підтягування на перекладині. 3. Практичне виконання вправ: - біг на 100 м.; – підтягування на перекладині; - біг на 1000м.; <p>Для жінок виконання вправ : біг 100метрів, комплексно силова вправа.; біг на 1000 метрів. У випадку хвороби, або травми , поранення вправи замінюються на вправи які слухач може виконати</p> <p>Якщо слухач з зазначених причин не може виконувати практичних нормативів він готує реферат однієї з наступних тем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. 2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. 3. Фізична культура і основи здорового способу життя

	студента. 4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. 5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
Опитування	З метою оцінювання якості курсу буде надана анкета після завершення курсу.

Додаток

Схема першого курсу навчання

Кількість годин ауд./самост.	Тема	Результати навчання	Завдання
84 2 лекція -6/72	1-й настановний збір	Знати значення фізичної культури у житті людини і суспільства. Вміти проводити фізичні вправи з групою людей. Здатність виконувати контрольні нормативи	Тести, питання,
Лекція – 2 г.	Розділ 1. Тема 1. Фізична культура і спорт в загальнокультурній і професійній діяльності. Тема 1. Біг на короткі дистанції. Тема 2. Вправи з обтяженням масою предметів. 3. Тема 3.біг на середні дистанції		
6/2	1-й підсумковий збір		
	Комплексні заняття. 1.Біг на короткі дистанції. 2. Вправи на гімнастичних снарядах.		
	Диференційований залік		

Схема другого курсу навчання

Кількість годин ауд./самост.	Тема	Результати навчання	Завдання
24 4/20	2-й настановний збір Розділ 2. Легка атлетика Тема 3.Біг на довгі дистанції. Дистанційне навчання: Тема 2. Характеристика форм	Спроможність виконувати наступні функції і завдання: Проводити першу частину заняття з фізичної підготовки;	Тести, питання,

	фізичної підготовки військовослужбовців. Розділ 3. Гімнастика. Силова підготовка	Виконувати силові вправи на необхідному рівні. Виконання вправ на розвиток загальної витривалості	
6 4/2	2-й підсумковий збір Розділ 3. Легка атлетика Тема 4. Біг на довгі дистанції		
2	Диференційований залік		

Схема третього курсу навчання

Кількість годин ауд./самост.	Тема	Результати навчання	Завдання
144 8/ 4 132	3-й настановний збір Тема 5. Комплексні заняття. Виконання вправ системи «Барс» Тема 4. Спеціальні силові вправи Розділ 4. Рукопашний бій Тема 1. Прийоми нападу зі зброєю та захисту від них. Тема 2. Больові та спеціальні прийоми Розділ 5. Тема 1. Спортивні ігри. Тема 2. Рухливі ігри. Комплексне заняття.	Спроможність проводити заняття з фізичної підготовки в цілому, Готовність до виконання практичних нормативів вікової категорії	Тести, питання, задачі.
6 4/2	3-й Підсумково- випускний збір Тема 5. Комплексні заняття.		
	Диференційований залік		