



**Силабус навчальної дисципліни  
"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА"**

**Спеціальність: 253 Військове управління  
Галузь знань: 25 Воєнні науки, національна безпека,  
безпека державного кордону**

<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший (бакалаврський)
<b>Статус дисципліни</b>	Навчальна дисципліна обов'язкового компонента циклу
<b>Курс</b>	1,2,3,4 (перший, другий, третій, четвертий)
<b>Семестр</b>	1,2,3,4,5,6,7,8 (перший, другий, третій, четвертий, п'ятий, шостий,
<b>Обсяг дисципліни, кредити ЄКТС/загальна кількість годин</b>	9 кредитів / 270 годин
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>	Рівень фізичної підготовленості, методичної майстерності та ормований протягом навчання у ВВНЗ.
<b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>	Мета фізичної підготовки – згідно вимог керівних документів, що ого виховання, за допомогою засобів, методів фізичної підготовки дити заняття з особовим складом з усіх форм фізичної підготовки, и життєдіяльності й охорони праці, та виконувати нормативи з ти та виховувати мислення, творчі здібності, вольові якості, і роботи по підвищенню рівня професійних знань, необхідних для х призначення в військах.
<b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>	Переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації о-масової роботи в підрозділі. Використовувати отримані знання та практичні навички для ної підготовки з особовим складом, створювати умови для о розвитку підлеглого особового складу.
<b>Як можна користуватися набутими знаннями і уміннями (компетентності)</b>	Здатність переносити тривалі різнопланові фізичні  Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих антажень і психічних напружень, організувати процес підготовки езпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових виконання завдань з тактичної медицини, відповідно до існуючих
<b>Навчальна логістика</b>	<b>Змістовий модуль 1. Теоретична підготовка.</b> Система фізичної підготовки у ЗС України Процес фізичного овців. Засоби та методи фізичної підготовки. Методика розвитку лужбовців. Навчання військовослужбовців фізичним вправам,

	<p>масова робота - одна із основних форм фізичної підготовки</p> <p><b>Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка.</b>  Навчання та тренування фізичних вправ: вправи на перекладині та вправи на тренажерах і багатопрогонових снарядах, опорні і силові тренування, колове тренування, згинання і розгинання рук  шилова вправа – для військовослужбовців-жінок; біг на 100 м, біг на 100м, човниковий біг 4х100м; човниковий біг 6х100 м з макетом  ови техніки та правила гри в баскетбол, волейбол та футбол.</p> <p><b>Змістовий модуль 3. Спеціальна фізична підготовка.</b>  Навчання та тренування фізичних вправ: подолання перешкод індивідуально і в складі підрозділів; метання гранати Ф-на точність; загальна контрольна вправа на смузі перешкод.</p> <p><b>Змістовий модуль 4. Рукопашна підготовка.</b>  Навчання та тренування прийомів рукопашного бою: прийоми втоматом; прийоми бою з ножем, больові прийоми; прийоми бою з амострахування, комплексні тренування.</p> <p><b>Змістовий модуль 5. Комплексні заняття.</b>  До змісту комплексних занять включаються вправи з двох і більше сципліни в різних поєднаннях.</p> <p><b>Змістовий модуль 6. Методична підготовка.</b>  Оволодіння методичними навичками в поданні команд та мів, ходьби та бігу. Оволодіння методичними навичками в сці.  Оволодіння методичними навичками в проведенні вправ в русі.  Оволодіння методичними навичками в проведенні підготовчої методичними навичками в проведенні підготовчої частини заняття оді навчального заняття. Оволодіння методичними навичками в йому, дії за розподілом. Оволодіння методичними навичками в ийому, дії за розподілом та підготовці помічників (молодших . Оволодіння методичними навичками в навчанні фізичній вправі, та проведенні тренування фронтальним методом. Оволодіння ччанні фізичній вправі, прийому, дії за розподілом та проведенні . Оволодіння методичними навичками в проведенні навчального володіння методичними навичками в проведенні навчально- групи (при проведенні на одному навчальному місці розучування та решті навчальних місцях - вдосконалення раніше вивчених). чками в проведенні навчального заняття в складі групи та ранкової</p> <p>Удосконалення методичних навичок в проведенні занять різними</p> <p><b>Види занять:</b> лекції, семінарські, практичні.  <b>Методи навчання:</b> словесні, наочні, практичні; пояснювально- ояснення педагога, самостійна робота.  <b>Форми навчання:</b> очна.</p>
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне
<b>Постреквізити</b>	Володіння встановленими стандартами фізичної підготовки, які овослужбовців ефективно виконувати завдання за призначенням військових спеціальностей).
<b>Рейтингова система оцінювання (PCO)</b>	Рейтингова оцінка здобувачів вищої освіти з кредитного модуля ється з балів:

**з навчальної дисципліни**

відповідей на групових заняттях;  
виконання практичних завдань;  
виконання модульної контрольної роботи;  
штрафні та заохочувальні бали;  
відповідь на екзамені (диференційованому заліку).

**Розподіл балів кредитного модуля**

Рейтинговий бал з кредитного модуля	Рейтинговий бал з кредитного модуля за екзамен (диференційований залік)	Сума
60	40	100

**Умови допуску до екзамену(диференційованого заліку)**

Здобувач вищої освіти допускається до екзамену (диференційованого заліку) ліквідувавши всі завдання і роботи, які передбачені робочим навчальним планом (робочою програмою).

Рейтинговий бал з кредитного модуля за семестр має бути не менше ніж 60 балів контрольних заходів протягом семестру.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру набрав менше ніж 60 балів (диференційованого заліку) не допускається і повинен підвищити свій рейтинг з кредитного модуля за семестр за рахунок часу, відведеного на

**Переведення середньої зваженої рейтингової оцінки (в балах) з національної шкали на розширену (національну) шкалу**

Значення $R_{СЗРО}$	Оцінка за розширеною шкалою
90 - 100	відмінно
80 - 89	дуже добре
65 - 79	добре
55 - 64	задовільно
50 - 54	достатньо
35 - 49	незадовільно
- 34	неприйнятно


**Дотримання академічної доброчесності**

Дотримання принципів академічної доброчесності та етики всіх категорій здобувачів вищої освіти та співробітників інституту вищої освіти та співробітників інституту телекомунікацій та інформатичних технологій.

Факт ознайомлення з Кодексом академічної доброчесності та факт дотримання норм цього Кодексу фіксується підписанням усіх здобувачів вищої освіти та співробітників інституту Декларації про дотримання академічної доброчесності.

**Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію ВІТІ****Науково-технічна бібліотека ВІТІ:**

1. Теорія і методика фізичного виховання в 2-х томах / Т. Ю. Герасименко, 2018. - Том 1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.
2. Методика проведення практичних занять з фізичного виховання / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, 2010. - К. : НУОУ, 2010. - 151 с.
3. Методичні вказівки та практичні поради щодо фізичного виховання військовослужбовців, проведення форм і розділів фізичної підготовки. - Х: ХУПС, 2011. - 211 с.
4. Методичні рекомендації з фізичної підготовки в особливий період / С. І. Глазунов, О. В. Молоков, С. М. Жембровський, 2010. - К.: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2010. - 151 с.

	<p>5. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження в системі Міністерства оборони України» від 05.08.2021 р. № стві юстиції від 01.10.2021 р. за № 1289/36911.</p> <p>6. Бичіхін Ю.І., Андреев О.С., Шарнін С.В. Рукопашна ічний посібник. – Київ. Вид-во Військового інституту ації, 2017. – 128 с.</p> <p>7. Бичіхін Ю.І., Шарнін С.В. Форми фізичної підготовки та метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 66 с.</p> <p>8. Божко С.А.Фізичне виховання, спеціальна фізична посіб./ С.А. Божко, Г.І. Сухорада, А.Є. Бутенко – К.: ВІТІ НТУУ</p> <p>9. Бутенко А.Є., Непомнящий О.В. Індивідуальна фізична ців у години самостійної підготовки. Навчально-методичний</p> <p>10. Бутенко А.Є., Бичіхін Ю.І., Грицай В.В. Індивідуальна пужбовців у години самостійної підготовки. Навчальний посібник 92 с.</p> <p>11. Бичіхін Ю.І., Бутенко А.Є. Непомнящий О.В. ідготовки з особовим складом з урахуванням досвіду рактичні рекомендації. Київ: 2018. – 23с.</p> <p>12. Чубенко С.О., Миргородський Ю.М. «Організація і ». Навч.-метод.посібник. – К. ВІТІ, 2018. – 53 с.</p>
<b>Локація та матеріально-технічне забезпечення</b>	Навчальна аудиторія, спортивний зал, зал рукопашного бою, футбольне поле, спортивний майданчик ортивний майданчик з секціями для відпрацювання елементів к вправ, майданчики для гри у волейбол та баскетбол, смуга а 100м та 3 км.
<b>Семестровий контроль, екзаменаційна методика</b>	Диференційований залік, екзамен
<b>Кафедра</b>	Фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
<b>Факультет</b>	
<b>Викладач(і)</b>	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>ЧУБЕНКО</b> <b>СЕРГІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ</b> <b>викладач</b> <b>ступінь:</b></p> </div> <div style="text-align: right;"> <p><b>Посада:</b> <b>Вчене звання:</b> <b>Науковий</b> <b>Профайл</b></p> </div> </div> <p><b>Тел.:</b> +380730357169 <b>E-mail:</b> sergii.chubenko@viti.edu.ua <b>Робоче місце:</b> 102</p>



**МИРОШНИЧЕНКО СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**

**Посада:** старший викладач

**Вчене звання:**

**Науковий ступінь:**

**Профайл викладача:**

**Тел.:** +380502473553

**E-mail:** sergii.myroshnychenko@viti.edu.ua

**Робоче місце:** 101a



**ДМИТРО ДМИТРОВИЧ**

**старший викладач**

**ступінь:**

**КАПЛЮК**

**Посада:**

**Вчене звання:**

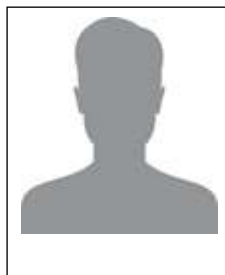
**Науковий**

**Профайл**

**Тел.:** +380677349799

**E-mail:** dmytro.kapliuk@viti.edu.ua

**Робоче місце:** 205



**ВОЛОДИМИР ВАЛЕРІЙОВИЧ**

**викладач**

**ступінь:**

**КОТОВ**

**Посада:**

**Вчене звання:**

**Науковий**

**Профайл**

**Тел.:** +380631523328

**E-mail:** volodymyr.kotov@viti.edu.ua

**Робоче місце:** 101a

**Оригінальність  
навчальної дисципліни**

Авторський курс, Інструкція з фізичної підготовки в системі

**Лінк на дисципліну**

Начальник кафедри фізичного  
виховання, спеціальної фізичної  
підготовки і спорту

Юрій БИЧИХІН

Розробник

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Сергій Чубенко', written in a cursive style.

Сергій ЧУБЕНКО