

СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ

1. Загальна інформація	
Назва факультету	Здоров'я та фізичного виховання
Освітня програма (галузь, спеціальність, рівень вищої освіти, форма навчання)	Фізична культура (01 Освіта/Педагогіка, 014 Середня освіта (Фізична культура), перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, денна та заочна форма навчання)
Навчальний рік	2020-2021
Назва дисципліни, код (електронна адреса на сайті ДВНЗ «УжНУ»)	Фізична підготовка в Збройних силах України, ВК 7.
Кафедра (назва, адреса, телефон, e-mail)	Фізичного виховання, м. Ужгород, вул.І.Франка, буд. 1; 0509685512; kaf-sport@uzhnu.edu.ua
Керівник кафедри (контактний e-mail)	Маріонда Іван Іванович, kaf-sport@uzhnu.edu.ua
Рік навчання (рік, на якому реалізується вивчення дисципліни)	2021
Семестр (семестр, у якому реалізується вивчення дисципліни)	8 семестр
Тип дисципліни/модулю (обов'язкова/ вибіркова)	вибіркова
Викладачі (імена, прізвища, наукові ступені і звання викладачів, які викладають дисципліну, контактний email)	Товт Валерій Адальбертович, к.пед.н., доцент valeriy.tovt@gmail.com Сусла Вікторія Ярославівна, ст. викладач suslavictorija@gmail.com
Особа, відповідальна за силабус (особа, якій слід надавати коментарі стосовно силабуса, контактний e-mail)	Товт Валерій Адальбертович, к.пед.н., доцент valeriy.tovt@gmail.com
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість годин (лекції/ практичні заняття/ самостійна робота студентів)	28/32/60 – денна форма 14/4/102 – заочна форма
Мова навчання	українська
Інформація про консультації	Консультації проводяться з 11.30 до 12.00 в робочі дні з використанням контактної, змішаної та дистанційної форм навчання
Адреса, телефон та регламент роботи бази практики, спортивного клубу... (у разі потреби)	

2. Коротка анотація до курсу

Загальна характеристика, короткий опис та особливості курсу:

Навчальна дисципліна «Фізична підготовка в Збройних силах України» входить до циклу дисциплін професійної підготовки та розділу «Дисципліни вільного вибору студента» навчального плану підготовки за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура) за освітнім ступенем (ОС) «бакалавр». Вона вивчається на денній формі протягом 8-го навчального семестру і охоплює 14 тем навчального матеріалу, 28 годин лекцій та 32 годин практичних (семінарських) занять, 60 години самостійної роботи студента, загалом 120 годин або 4 навчальних кредити. Формою контролю є поточний контроль, два модульних контролю та підсумковий заліковий контроль. На заочній формі відповідно протягом 10-го навчального семестру і охоплює 14 тем навчального матеріалу, 14 годин лекцій та 4 години практичних (семінарських) занять, 102 години самостійної роботи студента. Формою контролю є поточний контроль та підсумковий заліковий контроль.

3. Мета і цілі курсу

Метою вивчення дисципліни «Фізична підготовка в Збройних силах України» є засвоєння студентами теоретичних знань форм, методів, засобів фізичної підготовки військовослужбовців з урахуванням їх вікових категорій, практичних умінь з технологій організації фізичної підготовки в ЗСУ.

Цілі навчання передбачають формування знань, умінь, загальних та професійних компетентностей.

4. Компетентності, формування яких забезпечується вивченням дисципліни

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

– знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку (ЗК-2);

– здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);

– здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

– здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);

– здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК-8);

– здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

Професійних:

– володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);

– здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК-2);

– здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);

– вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);

– вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння

педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);
 – вміння організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК-7);
 – вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК-8).

5. Очікувані результати навчання

Відповідно до освітньої програми, очікується що вивчення дисципліни забезпечить досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів:

- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;
- здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;
- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення;
- здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять
- здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань;
- здатність визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення.

6. Передумови для вивчення навчальної дисципліни

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання дорослого населення» є опанування таких навчальних дисциплін ОП:

ОК 5 «Анатомія людини з основами динамічної морфології»;

ОК 8 «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту»;

ОК 17 «Вступ до спеціальності»;

ОУ 18 «Теорія і методика фізичного виховання»;

ОК 20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»;

ОК 21 «Психологія фізичного виховання і спорту»;

ОК 32 «Спортивна спеціалізація з методикою викладання»;

ОК 33 «Основи педагогічної майстерності»

ВК 6 «Загальна теорія спорту для всіх».

7. Формат і обсяг курсу

Формат курсу (вказіть денний, або заочний та кількість кредитів)	Денна форма/заочна форма	4 кредити (120 год.)
Вид занять	Кількість годин	Кількість груп
лекції	28/14	1
практичні	32/4	2
лабораторні	-	
самостійні	60/102	

8. Тематика та зміст курсу			
Код виду занять	Тема. Зміст навчання	Код очікуваного результату навчання за ОП	Викладач
Л-1 (лекція-1)	Фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в ЗСУ як наукова та навчальна дисципліна	<i>ПРН 7</i>	Товт В.А.
Л-2	Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 9; ПРН 11</i>	Товт В.А.
Л-3	Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 2</i>	Товт В.А.
Л-4	Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 2</i>	Товт В.А.
Л-5	Форми організації фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 15</i>	Товт В.А.
Л-6	Спортивно-масова робота в ЗСУ	<i>ПРН 11; ПРН 14</i>	Товт В.А.
Л-7	Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	<i>ПРН 5; ПРН 11</i>	Товт В.А.
Л-8	Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення	<i>ПРН 15</i>	Товт В.А.
Л-9	Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять різних вікових категорій військовослужбовців	<i>ПРН 11; ПРН 15</i>	Товт В.А.
Л-10	Основи адаптивного фізичного виховання	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Товт В.А.
Л-11	Організація і методика фізичного виховання студентів та курсантів військових училищ	<i>ПРН 5; ПРН 7</i>	Товт В.А.
Л-12	Сучасний стан національної системи фізичного виховання молоді	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Товт В.А.
Л-13	Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Товт В.А.
Л-14	Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичної підготовки	<i>ПРН 14; ПРН 15</i>	Товт В.А.
П-1 (практичне заняття 1)	Фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в ЗСУ як наукова та навчальна дисципліна	<i>ПРН 7</i>	Сусла В.Я.
П-2	Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 9; ПРН 11</i>	Сусла В.Я.
П-3	Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
П-4	Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
П-5	Форми організації фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
П-6	Спортивно-масова робота в ЗСУ	<i>ПРН 11; ПРН 14</i>	Сусла В.Я.
П-7	Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	<i>ПРН 5; ПРН 11</i>	Сусла В.Я.
П-8	Тема: Модульний контроль № 1		Сусла В.Я.
П-9	Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення	<i>ПРН 15</i>	Сусла В.Я.

П-10	Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять різних вікових категорій військовослужбовців	<i>ПРН 11; ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
П-11	Основи адаптивного фізичного виховання	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
П-12	Організація і методика фізичного виховання студентів та курсантів військових училищ	<i>ПРН 5; ПРН 7</i>	Сусла В.Я.
П-13	Сучасний стан національної системи фізичного виховання молоді	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
П-14	Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
П-15	Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичної підготовки	<i>ПРН 14; ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
П-16	Тема: Модульний контроль 2		Сусла В.Я.
СР-1 (самостійна робота 1)	Фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки в ЗСУ як наукова та навчальна дисципліна	<i>ПРН 7</i>	Сусла В.Я.
СР-2	Програмно-нормативні засади фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 9; ПРН 11</i>	Сусла В.Я.
СР-3	Принципи, засоби, методи та основні сторони методики фізичної підготовки військовослужбовців	<i>ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
СР-4	Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
СР-5	Форми організації фізичної підготовки в ЗСУ	<i>ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
СР-6	Спортивно-масова робота в ЗСУ	<i>ПРН 11; ПРН 14</i>	Сусла В.Я.
СР-7	Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини	<i>ПРН 5; ПРН 11</i>	Сусла В.Я.
СР-8	Види фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення	<i>ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
СР-9	Індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих занять різних вікових категорій військовослужбовців	<i>ПРН 11; ПРН 15</i>	Сусла В.Я.
СР-10	Основи адаптивного фізичного виховання	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
СР-11	Організація і методика фізичного виховання студентів та курсантів військових училищ	<i>ПРН 5; ПРН 7</i>	Сусла В.Я.
СР-12	Сучасний стан національної системи фізичного виховання молоді	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
СР-13	Технології підвищення опірності організму до холоду та тепла у дорослих	<i>ПРН 2 ПРН 2</i>	Сусла В.Я.
СР-14	Лікарсько-педагогічний контроль в процесі фізичної підготовки	<i>ПРН 14; ПРН 15</i>	Сусла В.Я.

Лекційні заняття передують практичним заняттям і призначені для ознайомлення з змістом курсу. При проведенні лекційних занять використовується мультимедійна техніка для демонстрації основних положень лекції, а також засоби наочності: рисунки, графіки, діаграми, таблиці. Практичні заняття проводяться після лекційних занять і призначені для більш глибокого аналізу тем занять, а також для закріплення отриманих знань та формування вмінь використовувати набуті знання в практичній роботі. Основною формою навчання є контактне навчання. У разі потреби використовуються дистанційна форма навчання на платформах Zoom, Google Meet ін.

9. Засоби діагностики та критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль

здійснюються під час проведення навчальних занять і має на меті перевірку засвоєння студентами навчального матеріалу (необхідно описати форми проведення поточного контролю під час навчальних занять). Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

Код виду заняття	Спосіб поточного контролю результатів навчання	Критерії зарахування
Л-1-14	Перевірка конспектів лекцій; Участь у обговоренні проблемних питань за темою лекційного заняття	Наявність конспектів лекцій Оцінка за активність
П-1-7; П-9-15	Участь у обговоренні питань за темою лекційного заняття; Звіт про виконане домашнє завдання; Виступ (презентація) підготовленого заздалегідь завдання;	1-5 балів 1-5 балів 1-5 балів
П-8,16	Письмова робота, тестовий контроль.	1-60 балів
Підсумковий контроль		
Загальна система оцінювання	участь у роботі впродовж семестру/ підсумковий модульний контроль/ залік за 100-бальною шкалою	
Шкали оцінювання	традиційна 4-бальна шкала, 100-бальна шкала, рейтингова шкала ECTS	
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття і отримав не менше, ніж 35 балів за поточну успішність	
Вид підсумкового контролю	Методика проведення підсумкового контролю	Критерії зарахування
Підсумкова модульна оцінка	Підсумкова модульна оцінка визначається як середнє арифметичне результатів усіх модульних контролів та виставляється за 100-бальною шкалою, шкалою ECTS та національною шкалою. Переведення даних 100-бальної шкали у оцінки за національною шкалою та шкалою ECTS здійснюється в порядку, зазначеному в додатку 1 до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів УжНУ за кредитно-модульною системою. Студент, який за результатами модульних контролів отримав оцінку «F» (0-34 бали), повинен до проведення підсумкового (семестрового) контролю покращити цю оцінку принаймні до показника FX (≥ 35 балів) під час	Максимальна кількість балів - 100. Мінімальна кількість балів- 35

	<p>чергування викладачів на кафедрі. Без такого покращання він до підсумкового (семестрового) контролю не допускається. Оцінювання модульного контрольнього тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 20 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 200 тестових завдань На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 800 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952</p>	
--	---	--

Критерії оцінювання заліку

Залік	<p>Залік є підсумковою формою контролю з дисципліни. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за визначеними критеріями. Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою.</p>	<p>Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.</p>
--------------	--	---

Поточне оцінювання проводиться під час практичних (семінарських) занять. Оцінка складається з оцінок за виступи з визначених викладачем тем навчального курсу (1-10 балів за кожен виступ), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та презентаційних матеріалів (1-10 балів за обговорення виступу). Максимальна оцінка за виступи та обговорення не може перевищувати 40 балів. До цієї оцінки додається оцінка за виконання письмового завдання (1-60 балів). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

10. Політика курсу

Вказуються політика академічної доброчесності, специфічні особливості програми, що мають значення для курсу.

Відповідно до Положення про академічну доброчесність здобувачі вищої освіти зобов'язані самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання; викладачі повинні дотримуватися принципу меритократії - оцінювання студентів винятково на підставі їх знань і вмінь
<https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/12223>

11. Література

Обов'язкова:

1. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студ-в вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю.Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008.–Т-2. - С.155 -319.
2. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А.Товт, О.А.Дуло, І.І.Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.
- Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. – ідентифікатор доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335>

Додаткова:

1. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України / Наказ Міністерства молоді та спорту України 15.12.2016 № 4665 - К., 2016 – 32 с. https://osvita.ua/doc/files/news/550/55099/nakaz_4665.PDF.
2. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 N 4. [Інформаційний ресурс] <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06>.
4. Правила спортивних змагань з військово-спортивних багатоборств затверджені Наказом від 22.04.2014 № 1283 Міністерства молоді та спорту. [Інформаційний ресурс] - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0504-14/page>.
5. «Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з неолімпійських видів спорту»/Наказ №1305 Міністерства молоді та спорту України від 24.04.14. [Інформаційний ресурс] - <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14>.
6. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
7. Товт В.А. Аналіз сучасного стану фізичного виховання студентів на прикладі ДВНЗ «УжНУ»/В.А.Товт. Збірник наукових праць за матеріалами І науково-практичної конференції з міжнародною участю: Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – С.65-68.

12. Обладнання, матеріально-технічне і програмне забезпечення дисципліни/ курсу

Обладнання: мультимедійне обладнання;

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

13. Додаткова інформація

Вся інша інформація, важлива для студента, яка не включена до стандартного опису, наприклад, контактні дані відповідального за освітній процес на кафедрі, інформацію про науковий гурток кафедри, інформацію про маршрути заняття, інформація про необхідність оснастити себе власним забезпеченням з охорони праці (медична книжка тощо); інформація про місце проведення занять; посилання на сторінки веб-сайту / кафедри ФВ, факультету ЗФВ, УжНУ.

Укладач силабуса: Товт В.А., к.пед.н., доцент
(Прізвище, ініціали, вчений ступінь, звання)

_____ (Підпис)

Завідувач кафедри Маріонда І.І., к.пед.н., доцент
(Прізвище, ініціали, вчений ступінь, звання)

_____ (Підпис)