

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний авіаційний університет**

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки

УЗГОДЖЕНО

Декан

_____ /Н. Ладогубець/
 «__» _____ 2022 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

_____ А. Полухін
 «27» 12 2022 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-9-262/22 – 1.4

СМЯ НАУ РП (12.01.06)–01–2022



Робочу програму навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» розроблено на основі освітньо-професійної програми «Правоохоронна діяльність», навчальних та робочих навчальних планів №НБ-9-262с/22 підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність» №РБ-9-262с/22 та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив:

Старший викладач кафедри фізичного
виховання та спортивної підготовки

Коротя В.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 8 від «22» 08 2022 р.

Завідувач кафедри

Вржесневський І.

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 «22» 08 2022 р.

Гарант програми

Сисоєва В..

Завідувач кафедри

Лихова С.Я.

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні науково-методично-редакційної ради факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, протокол № 7 від «08» 09 2022 р.

Голова НМРР


А.М. 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.....	5
2. Програма навчальної дисципліни	6
2.1. Зміст навчальної дисципліни	6
2.2. Модульне структурування та інтегровані вимоги до кожного модуля.....	6
2.3. Тематичний план.....	8
3. Навчально-методичні матеріали з дисципліни	8
3.1. Методи навчання.....	8
3.2. Рекомендована література (базова і допоміжна)	8
3.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті.....	9
4. Рейтингова система оцінювання набутих студентом знань та вмінь	10

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2022
		стор. 4 з 22	

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.

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).

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

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯ НАУ РП 12.01.06(1)-01-2022
		стор. 6 з 22	

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 і самоконтролю студентів. Заповнити анкету.

Тема 2. «Теоретичні основи розвитку спритності».

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

Тема 3. «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 4. «Теоретичні основи розвитку сили».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомитись з теоретичними основами розвитку сили. Пройти опитування №1. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 5. «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.)» та «Згинання та розгинання рук від лави або зі зігнутими колінами (жін.)». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 6. «Теоретичні основи розвитку гнучкості».

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

Тема 7. «Контроль за індивідуальним станом рухомості суглобів».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Виконання вправ для розвитку гнучкості. Ознайомлення з технікою виконання вправи «Нахил тулуба з положення сид» та виконання контрольного нормативу. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 8. «Теоретичні основи розвитку швидкості».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Ознайомитись з теоретичними основами розвитку швидкості. Пройти опитування №2. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 9. «Рухова якість сила»

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Розвиток окремих видів прояву сили. Виконати контрольний норматив «Піднімання тулуба в сид за 1 хв.» Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 10. «Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вдосконалення техніки 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 11. «Теоретичні основи розвитку витривалість».

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

Тема 12. «Силова витривалість різних груп м'язів».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях, вправи з обтяженням власною вагою. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; додатковим обтяженням (штанга, гантелі). Контрольний норматив «Комплексна силова вправа» (бьорпе) за 90 с. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 13. «Рухова якість швидкість як складна комплексна якість».

Комплекс загальнорозвиваючих вправ. Вправи на розвиток вибухової сили. Ознайомлення зі спеціальними біговими вправами. Контрольний норматив «Біг на місці з високим підніманням стегна за 10 с.». Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 14 «Координація рухів».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби та методи розвитку координації. Виконання вправ для розвитку координації. Контрольний норматив «Біг на місці з високим піднімання стегна за 10 с.». Вправи на відновлення. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 15. «Індивідуальна карта студента».

Визначення психофізіологічного та фізичного стану студента та теоретичні питання

Тема 16. «Підведення підсумків».

Комплекс силової підготовки у закритих приміщеннях. Виконати МКР. Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 17. «Контроль рівня фізичної підготовленості студентів»

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

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;

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 (12хв. Бігабо степ-тест). 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 спеціальнопідготовчі 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 подошвою. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Двостороння гра (футбол). 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. Двостороння гра (футбол). Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 18. «Вдосконалення техніки гри у футбол».



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. Двостороння гра (футбол). Заповнити формуляр зворотного зв'язку.

Тема 19. «Розвиток вибухової сили та стрибучості».

Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток стрибучості. Двостороння гра (футбол). 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. Двостороння гра (футбол). 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 3000 м (чоловіки) та 2000 м (жінки) 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. Двостороння гра (футбол). 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	Теоретичні основи розвитку спритності	6	2	4
1.3	Спритність у фізичній підготовці людини	6	2	4
1.4	Теоретичні основи розвитку сили	6	2	4
1.5	Контроль за індивідуальними силовими можливостями	4	2	2
1.6	Теоретичні основи розвитку гнучкості	6	2	4
1.7	Контроль за індивідуальним станом рухомості суглобів	4	2	2
1.8	Теоретичні основи розвитку швидкості	6	2	4
1.9	Розвиток черевного пресу.	6	2	4
1.10	Комплексний вияв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці	6	2	4
1.11	Теоретичні основи розвитку витривалості	4	2	2
1.12	Силова витривалість різних груп м'язів	6	2	4
1.13	Рухова якість швидкості як складна комплексна якість	6	2	4
1.14	Формування координаційних здібностей.	6	2	4
1.15	Індивідуальна карта студента	6	2	4
1.16	Самооцінювання рівня фізичної підготовленості	4	2	2
1.17	МКР	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 футбол	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 гнучкості 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 інтервальний та дистанційний 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.

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

Допоміжна література

3.2.10. Самостійна робота студента як одна із форм впливу функціональної фізичної та психологічної підготовленості/ [Малинський І.Й., Терещенко В.І.,

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.06(1)-01-2022
		стор. 15 з 22	

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 ЗНАТЬ 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
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести ((8x5)	1 семестр
	46 (сумарно)

	Система менеджменту якості. Робоча програма навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка»	Шифр документа	СМЯНАУ РП 12.01.06(1)-01-2022
		стор. 16 з 22	

+(2x3))	
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
Загальні тестових завдань (випробування, функціональні проби, рухові тести ((7x5) +(1x6))	2 семестр
	41 (сумарно)
Виконання обсягу фізичної підготовленості (практичні заняття (19x2)+1)	39
<i>Для допуску до виконання семестрової</i>	<i>48 балів</i>
Модульна контрольна робота	20
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
1	0302	27.12.2022	Фігурово Максим	Сма	

(Ф 03.02 – 02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ пор.	Прізвище, ім'я, по батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки
1.	Личков Соломія Дмитрівна	24.12.2022	Сма	
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

№ зміни	№ листа (сторінки)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Зміненого	Заміненого	Нового	Анульованого			

(Ф 03.02 – 32)

УЗГОДЖЕННЯ ЗМІН

	Підпис	Ініціали, прізвище	Посада	Дата
Розробник				
Узгоджено				
Узгоджено				
Узгоджено				