

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський державний екологічний університет

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Одеський державний екологічний університет

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні групи забезпечення спеціальності
від «31» серпня 2020 року

протокол № 1

Голова групи Ж.Р.ШАКІРЗАНОВА

ПОГОДЖЕНО

Начальник кафедри військової підготовки
полковник Олег ГРУШЕВСЬКИЙ

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

(назва навчальної дисципліни)

103 Науки про Землю

(шифр та назва спеціальності)

Організація метеорологічного та геофізичного забезпечення
Збройних Сил України

(назва освітньої програми)

Магістр,

денна

(рівень вищої освіти)

(форма навчання)

I рік навчання; семестр – 1,2; кредитів – 6,0/180; залік (1,2 семестри)

(рік навчання)

(семестр навчання)

(кількість кредитів ЄКТС/годин)

(форма контролю)

кафедра військової підготовки

(кафедра)

Одеса, 2020 р.

Автор: Ніколаєв С.В., викладач
(прізвище, ініціали, посада, науковий ступінь, вчена звання)

Поточна редакція розглянута на засіданні кафедри військової підготовки від « » 2020 року, протокол № .

Викладачі: лекції, модульний контроль, залік – Ніколаєв С.В., викладач
 практичні заняття, модульний контроль, залік – Ніколаєв С.В.,
 викладач
(вид навчального заняття: прізвище, ініціали, посада, науковий ступінь, вчена звання)

Рецензент:

Перелік попередніх редакцій

Прізвища та ініціали авторів	Дата, № протоколу	Дата набуття чинності

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою навчальної дисципліни є - забезпечення теоретичної, методичної та практичної (фізичної) готовності курсантів до військово-професійної діяльності, а також сприяти вирішенню інших завдань навчання та виховання.

Завдання дисципліни є

- формування і вдосконалення спеціальних знань загальної та спеціальної фізичної підготовки, організаційних та командно-методичних навичок і вмінь управління підрозділами при проведенні всіх форм фізичної підготовки та виконанні завдань за призначенням;
- розвиток і постійне вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей, спрямованих на протидію впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності;
- формування і вдосконалення військово-прикладних (спеціальних) рухових навичок пересування у пішому порядку, рукопашного бою, подолання перешкод і метання гранат;
- зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників військово-професійної діяльності;
- виховання військовослужбовців та згуртування військових колективів.

Компетентність

Компетентність	K20 Здатність організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням.
Результат навчання	ПР20 Оволодіти необхідним рівнем спеціальних теоретичних знань, необхідних для організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом. Оволодіти організаційно-методичними навичками і вміннями організації та проведення фізичної підготовки з військовослужбовцями. Виконувати фізичні вправи, спеціальні прийоми та дії у межах визначених нормативів
Базові знання	• роль і місце фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України у системі фізичної культури країни, її вплив на боєздатність військових частин і підрозділів; • засоби (теоретичні знання, методичні навички та вміння, а також фізичні вправи, прийоми, дії та стандарти) фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, що застосовуються ними при виконанні завдань за призначенням; • методи навчання фізичних вправ, прийомів і дій військовослужбовців Збройних Сил України, а також їх розвитку та вдосконалення;

	• форми фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України, основи методики їх проведення і заходи безпеки.
Базові вміння	• виконувати фізичні вправи, прийоми, дії та стандарти, а також вправи і вимоги Військово-спортивного комплексу за встановленими нормативами фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України; • навчати фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам військовослужбовців Збройних Сил України; • застосовувати визначені методи навчання фізичним вправам, прийомам, діям і стандартам військовослужбовців Збройних Сил України.
Базові навички	• керувати процесом фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України; • організовувати фізичну підготовку військовослужбовців Збройних Сил України, контролювати, вести облік тощо; • забезпечувати процес фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України (матеріально-технічну, фінансову, науково-методичну, медичну, агітаційно-пропагандистську та правову складові).
Пов'язані силабуси	немає
Попередні дисципліни	немає
Наступні дисципліни	немає
Кількість годин	1 семестр: практичні заняття – 90 год. 2 семестр: лекції – 6 год., практичні заняття – 54 год. СРС – 30 год.

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

2.1 Лекційний модуль

1 семестр

У першому семестрі лекційні заняття відсутні.

2 семестр

Змістові модулі	Назва модуля	Назва теми	Кількість годин	
			ауд.	СРС
ЗМ-Л1	Теорія та методика фізичної підготовки	Тема 1. Організація фізичного виховання у Збройних Силах України	5	3
		1. Система фізичної підготовки у Збройних Силах України. Мета, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки і порядок їх проведення	2	1
		2. Методика індивідуального фізичного тренування, розвитку фізичних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок	2	1
		3. Заходи запобігання травматизму під час проведення фізичної підготовки	1	1
	Тестова робота		1	3
	Разом		6	6

Консультації: майор Ніколаєв Сергій Володимирович (дні тижня та час встановлюються графіком проведення консультацій, аудиторія № 416).

2.2 Практичні модулі

1 семестр

Змістові модулі	Назва модуля	Назва теми	Кількість годин	
			ауд	СРС
ЗМ-П1	Загальна фізична підготовка	Тема 1. Прискорене пересування	22	-
		1. Техніка безпеки під час занять легкою атлетикою. Техніка Потрійного стрибка "з розбігу в довжину	4	
		2. Загально-розвиваючі та легкоатлетичні вправи. Загальні розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг 25-30 м. Стрибок у довжину способом прогнувшись	4	
		3. Заняття з розвитку фізичних якостей, або повторення пройденого матеріалу	4	
		4. ЗРВ в русі та на місті. Вдосконалення техніки бігу на короткі та довгі дистанції. Біг 60-100м	4	
		5. Спеціальні бігові вправи. Човниковий біг. Біг з різних вихідних положень. Естафета	4	
		6. Заняття з розвитку фізичних якостей, або повторення пройденого матеріалу	2	
		Тема 2. Легка атлетика	16	-
		1. ЗРВ в русі та бігові вправи. Естафетний 4x100м з передачею естафетної палички	4	
		2. ЗРВ. Біг на середні та довгі дистанції	4	
		3. ЗРВ. Крос	4	
		Модульний контроль	2	
ЗМ-П2	Спеціальна фізична підготовка	Тема 3. Подолання перешкод та метання гранат	28	-
		1. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Рукохід», «Тунель (труба)»	2	
		2. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Рів» – «Вузька опора»	2	
		3. Заняття з розвитку фізичних якостей, або повторення пройденого матеріалу	2	
		4. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Стіна», «Наклонна дошка»	2	
		5. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Лежача драбина», «Розвалена драбина»	2	

		6. Заняття з розвитку фізичних якостей, або повторення пройденого матеріалу	2	
		7. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Лабіринт», «Завал»	2	
		8. ЗРВ на місті та в русі. Відпрацювання елемента «Вертикальна драбина», «Вертикальна труба», «Пролом в стіні»	2	
		9. ЗРВ на місті та в русі. Подолання смуги перешкод в цілому	8	
		10. ЗРВ та спеціальні вправи металника . Контрольне метання гранати	4	
		Тема 4. Рукопашний бій	22	-
		1. Стійки, пересування, удари руками, ногами, захисні та контратакуючі дії	4	
		2. Прийоми самостраховки	4	
		3. Навчання ударам рукою та ногою	2	
		4. Больові та задушливі прийоми	4	
		5. Звільнення від захоплень та охоплень	4	
		Модульний контроль	2	
		Залікова контрольна робота	2	
		Разом за семестр:	90	

2 семестр

Змістові модулі	Назва модуля	Назва теми	Кількість годин	
			ауд	СРС
ЗМ-ПЗ	Спортивні ігри	Тема 1. Волейбол	12	4
		1 Техніка гри в волейбол. Техніка безпеки під час гри в волейбол	12	4
		Тема 2. Баскетбол	12	4
		1. Техніка гри в баскетбол. Техніка безпеки під час гри в баскетбол	10	4
		Модульний контроль	2	
ЗМ-П4	Гімнастика та атлетична підготовка	Тема 3. Гімнастика та атлетична підготовка	18	12
		1. Техніка безпеки під час виконання гімнастичних вправ. Розучування та закріплення комплексів акробатичних вправ	4	

	2. Стрибок через коня (козла)	4	4
	3. Згинання розгинання рук в упорі лежачі. Підтягування на перекладині (юнаки), лежачі у висі (дівчата) акробатичні вправи	4	4
	4. Вправи на перекладині, брусах, гімнастичній лаві	4	4
	5. Заняття з розвитку фізичних якостей, або повторення пройденого матеріалу в ігровій формі	2	
	Тема 4. Комплексні заняття та відновлювальна гімнастика	10	
	1. Комплексний розвиток фізичних якостей	6	
	2. Відновлювальна гімнастика	2	
	Модульний контроль	2	
Залікова контрольна робота		2	4
Разом за семестр		54	24
Разом за 1-2 семестри		144	24

Консультації: майор Ніколаєв Сергій Володимирович (дні тижня та час встановлюються графіком проведення консультацій, спортивний майданчик).

Перелік обладнання для практичних робіт:

- стадіон;
- спортивний зал (ігровий);
- тренажерні зали;
- зал для занять рукопашним боєм;
- смуга перешкод;
- гімнастичні майданчик;
- ігрові майданчики;
- дистанція кросу.

2.3 Самостійна робота курсанта та контрольні заходи

Змістовий модуль	Розділи роботи	Завдання на СРС	Кількість годин СРС	Контрольні заходи	Термін проведення (№ тижня)
1 семестр					
2 семестр					
ЗМ-Л1	Теорія та методика фізичної підготовки	- підготовка до лекційних занять;	3	УО	1-5
		- підготовка до модульної тестової контрольної роботи	3	ТР (обов'язково)	6
ЗМ-П3	Спортивні ігри.	- підготовка до виконання практичних вправ	8	ВПВ	1-6
ЗМ-П4	Гімнастика та атлетична підготовка.	- підготовка до виконання практичних вправ	12	ВПВ	7-14
Залік		підготовка до залікової контрольної роботи	4	3	15
Разом за семестр:			30		
Разом за 1-2 семестри			30		

* УО – усне опитування, ТР – тестова робота, ВПВ – виконання практичних вправ

Поточна та підсумкова оцінка рівня знань курсантів здійснюється за модульною системою. Розділи навчальної дисципліни розділені на 1 теоретичний та 4 практичні модулі. Максимальна сума балів, яку може отримати курсант у одному семестрі, складає 100 балів. У першому семестрі 100 балів нараховуються за практичні заняття, у другому за теоретичний модуль – 20 балів, за практичні заняття – 80 балів.

Рейтинг курсанта з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» складається з балів, що він отримує за:

у 1 семестрі:

1. Виконання 10 вправ з фізичної підготовки за згідно з тематикою ЗМ-П1, ЗМ-П2 (100 балів).

у 2 семестрі:

1. Написання тестової роботи (20 балів);
2. Виконання 8 вправ з фізичної підготовки за згідно з тематикою ЗМ-П3, ЗМ-П4 (80 балів).

У кожній вправі існує мінімальний пороговий рівень.

За невиконання порогового рівня у будь-якій вправі курсанти з фізичної підготовленості оцінюються “незадовільно”.

Кількість отриманих балів за виконання вправ з фізичної підготовки залежить від якісних та кількісних показників встановлених для кожної вправи Настановою з фізичної підготовки в Збройних Силах України.

Курсантам за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до Таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 15 до Настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України).

Максимальна кількість балів за всі практичні заняття дорівнює 100 балів.

До модульного контролю ЗМ-П1, входить задача нормативів за наступними вправами: №8 (№10 для осіб жіночої статі), №9, №12, №13, №14 Бали (5×10 бали = 50 балів).

До модульного контролю ЗМ-П2 входить задача нормативів за наступними вправами: №21, №24, №25, №35, №38 (5×10 бали = 50 балів).

За тестову роботу курсанту нараховується 20 балів. До тестової роботи входять 20 питань, правильна відповідь на кожне питання оцінюється у 1 бал, неправильна відповідь на питання – 0 балів.

Максимальна кількість балів за всі практичні заняття у 2 семестрі дорівнює 80 балів.

Максимальна кількість балів, яку курсанти можуть отримати за виконання вправ з фізичної підготовки у 2 семестрі складає 80 балів.

До модульного контролю ЗМ-П3 входить задача нормативів за наступними вправами: №3 (або №7 для осіб жіночої статі), №8 (або №10 для осіб жіночої статі), №6 (або №6а для осіб жіночої статі), №13 (40 балів).

До модульного контролю ЗМ-П4 входить задача нормативів за наступними вправами: № 15, №16, №17, №18, (40 балів).

Модульний контроль.

Структура завдань, система проведення модульного контролю та критерії оцінки рівня знань розробляються кафедрою та визначаються в силабусах навчальних дисциплін. Він проводиться у тиждень для контрольних заходів згідно з графіком навчального процесу.

Модульний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від модульного контролю.

До модульного контролю курсанти допускаються без будь-яких обмежень. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводяться до відома курсантів перед початком його проведення або зазначаються безпосередньо у самому завданні.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольних заходів (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів, засобів чи пристроїв) викладач відстороняє цього

курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на модульному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому разі до підсумкового контролю він не допускається. Курсант не може повторно складати модульний контроль з метою підвищення оцінки.

Відмова курсанта від виконання контрольного заходу оцінюється як незадовільна відповідь. Формою модульного контролю з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» у другому семестрі є тестова робота. Модульний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення лекційного змістового модулю. Також модульний контроль може проводитись в години самостійної роботи тривалістю до 2-х годин.

Розроблені для проведення тестової роботи завдання повинні забезпечувати перевірку теоретичної підготовки курсантів.

Для проведення модульного контролю та оцінки якості засвоєння змісту навчання для змістового модуля встановлюється максимальна кількість балів, яку може набрати курсант під час навчання та за результатами контрольних заходів.

Максимальна кількість балів за тестову роботу становить 20 балів.

Тестова робота містить у собі питання з декількома варіантами відповідей, з яких потрібно обрати правильну. Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал, який зазначений у роботі.

Курсант вважається допущеним до підсумкового семестрового контролю у вигляді заліку у 1 семестрі, якщо він виконав всі фізичні вправи, передбачені робочою навчальною програмою навчальної дисципліни і набрав за модульною системою суму балів не менше 50% від максимально можливої за практичну частину навчальної дисципліни (50 балів).

Умови отримання позитивної оцінки за залік:

- $OZ \geq 60\%$ від максимально можливої кількості відсотків за всі змістові модулі, (OZ – кількісна оцінка (у відсотках від максимально можливої в 100 балів за всіма змістовними модулями));

- $OZKP \geq 50\%$ від максимально можливої кількості відсотків за залік, ($OZKP$ – кількісна оцінка (у відсотках від максимально можливої) залікової контрольної роботи).

Курсант вважається допущеним до підсумкового семестрового контролю у вигляді заліку у 2 семестрі, якщо він виконав всі фізичні вправи, передбачені робочою навчальною програмою навчальної дисципліни і набрав за модульною системою суму балів не менше 12 балів від максимально можливої за теоретичну частину та 40 балів від максимально можливої за практичну частину навчальної дисципліни.

Умови отримання позитивної оцінки за залік:

- $OЗ \geq 60\%$ від максимально можливої кількості відсотків за всі змістові модулі, ($OЗ$ – кількісна оцінка (у відсотках від максимально можливої в 100 балів за всіма змістовними модулями));

- $OЗКР \geq 50\%$ від максимально можливої кількості відсотків за залік, ($OЗКР$ – кількісна оцінка (у відсотках від максимально можливої) залікової контрольної роботи).

Розрахунок інтегральної оцінки з дисципліни (B) здійснюється за формулою:

$$B = 0,75 \times OЗ + 0,25 \times OЗКР).$$

До залікових контрольних робіт у 1 та 2 семестрах входить задача 3 нормативів за наступними вправами: №3 (або № 7 для осіб жіночої статі), №14, №8(або №10 для осіб жіночої статі).

Курсантам за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до Таблиць нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (додаток 15 до Настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України). Нормативи оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців наведені у Додаток 17 Настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України

Шкала відповідності оцінок за національною системою та системою ECTS

За шкалою ECTS	За національною системою		Бал успішності
	для іспиту	для заліку	
A	5 (відмінно)	зараховано	90 – 100
B	4 (добре)	зараховано	82 – 89,9
C	4 (добре)	зараховано	74 – 81,9
D	3 (задовільно)	зараховано	64 – 73,9
E	3 (задовільно)	зараховано	60 – 63,9
FX	2 (незадовільно)	незараховано	35 – 59,9
F	2 (незадовільно)	незараховано	1 – 34,9

3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ КУРСАНТІВ

3.1 ЗМ-1 Теорія та методика фізичної підготовки

3.1.1 Рекомендації

ЗМ-Л1. Самостійна робота курсанта з вивчення теоретичної частини навчальної дисципліни передбачає підготовку до лекційних занять та підготовку до написання тестової роботи №1. За тестову роботу курсанту нараховується 20 балів. До тестової роботи входять 20 питань, правильна відповідь на кожне питання оцінюється у 1 бал, неправильна відповідь на питання – 0 балів.

ЗМ-П1. Самостійна робота курсанта з відпрацювання практичної частини навчальної дисципліни передбачає здача нормативів за наступними вправами: №8 (№10 для осіб жіночої статі), №9, №12, №13, №14 (5×10 бали = 50 балів).

ЗМ-П2. Самостійна робота курсанта з відпрацювання практичної частини навчальної дисципліни передбачає здача нормативів за наступними вправами: №21, №24, №25, №35, №38 (5×10 бали = 50 балів).

ЗМ-П3. Самостійна робота курсанта з відпрацювання практичної частини навчальної дисципліни передбачає здача нормативів за наступними вправами: №3 (або №7 для осіб жіночої статі), №8 (або №10 для осіб жіночої статі), №6(або №6а для осіб жіночої статі), №13 (4×10 бали = 40 балів).

ЗМ-П4. Самостійна робота курсанта з відпрацювання практичної частини навчальної дисципліни передбачає здача нормативів за наступними вправами: № 15, №16, №17, №18, (4×10 бали = 40 балів).

Для успішного виконання встановлених форм поточного та рубіжного контролю знань курсантам рекомендується користуватися літературою, яка входить до комплексу навчально-методичного забезпечення дисципліни.

Після вивчення змістового модулю ЗМ-Л1 курсант повинен *знати*:

- принципи, методи, організації та проведення фізичної підготовки з особовим складом;
- основи організації фізичної підготовки у військовій частині;
- фізичні якості та методики їх розвитку;
- заходи щодо попередження травматизму на заняттях із фізичної підготовки та профілактики захворювань.

Після відпрацювання змістового модуля ЗМ-П1 студент повинен *вміти*:

- виконувати згідно нормативів вправи з легкої атлетики (біг на короткі, середні і довгі дистанції);
- виконувати згідно нормативів вправи з прискореного пересування (човниковий біг, біг на пересіченій місцевості).

Після відпрацювання змістового модуля ЗМ-П2 студент повинен *вміти*:

- виконувати прийоми фізичного впливу;
- виконувати прийоми самозахисту, особистої безпеки;
- долати смугу перешкод згідно встановлених нормативів;

- метати гранати згідно встановлених нормативів.

Після відпрацювання змістового модуля ЗМ-ПЗ студент повинен *вміти*:

- виконувати прийоми техніки і тактики гри у волейбол;
- виконувати прийоми техніки і тактики гри у баскетбол;
- виконувати прийоми гри як на місці, так і після пересування, а також у двосторонній грі.

Після відпрацювання змістового модуля ЗМ-П4 студент повинен *вміти*:

- виконувати згідно нормативів вправи з гімнастики (стрибок через коня (козла), вправи на брусах);
- виконувати згідно нормативів вправи з атлетичної підготовки (підтягування на перекладині, згинання розгинання рук в упорі лежачі та інші).

3.1.2 Питання для самоперевірки

Для перевірки успішності засвоєння матеріалу напередодні виконання контролюючих заходів курсанти повинні знайти відповіді на такі питання.

1. В яких формах проводиться фізична підготовка? [1, с. 7-10].
2. Що відноситься до загальних фізичних якостей? [1, с. 4-7].
3. Що відноситься до спеціальних фізичних якостей? [1, с. 4-7].
4. Яким шляхом формуються та вдосконалюються навички у пересуванні в пішому порядку та на лижах, подоланні перешкод, метанні гранат? [1, с. 4-7].
5. Чим досягається згуртованість військових колективів? [1, с. 4-7].
6. Що є основною формою фізичної підготовки? [1, с. 4-7].
7. В яких формах проводиться фізична підготовка? [1, с. 5-10].
8. За якими розділами проводяться навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки? [1, с. 7-10].
9. Що входить до фізичних тренувань в процесі навчально-бойової діяльності? [1, с. 7-10].
10. З якою метою проводяться супутні фізичні тренування? [1, с. 7-10].
11. З якою метою проводиться ранкова фізична зарядка? [1, с. 10-15].
12. Хто розробляє варіанти РФЗ та їх чергування протягом тижня? [1, с. 10-15].
13. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення сили? [1, с. 16-20].
14. Перелічіть вправи для розвитку та вдосконалення швидкості? [1, с. 16-20].
15. Укажіть вправи для розвитку та вдосконалення загальної та спеціальної витривалості військовослужбовців? [1, с. 16-20].
16. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення спритності? [1, с. 16-20].

17. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної якості - стійкості до гравітаційних перевантажень військовослужбовців? [1, с. 16-20].

18. Які існують вправи для формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок з прискореного пересування у пішому порядку у військовослужбовців? [1, с. 16-20].

19. Які вправи виконуються у «базовому» періоді навчання? [1, с. 30-50].

20. Які вправи виконуються у «інтенсивному» періоді навчання? [1, с. 30-50].

21. Які вправи виконуються у «підтримуючому» періоді навчання? [1, с. 30-50].

22. Укажіть найбільш доступний прийом контролю за функціональним станом організму під час занять фізичними вправами? [2, с. 45-80]

23. Які існують загальні методи фізичного вдосконалення? [1, с. 15-25].

24. В якій послідовності виправляються помилки, що виникають в процесі навчання фізичним вправам? [1, с. 15-25].

25. З якою метою проводяться комплексні тренування? [1, с. 20-25].

26. Який метод застосовується для підвищення фізичного навантаження, під час виконання навчальних нормативів, проведення естафет? [3, с. 20-25].

27. Яким методом здійснюється розвиток та вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок? [1, с. 20-25].

28. Чим забезпечується запобігання травматизму на заняттях з рукопашної підготовки? [1, с. 27-33].

29. Укажіть, що визначає техніка безпеки? [3, с. 24-40]

30. Укажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики? [1, с. 45-80].

31. Укажіть вправи, які не пов'язані з розвитком швидкості? [2, с. 23-45].

32. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні? [3, с. 33-42].

33. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту. [2, с. 60-70].

34. Назвіть, яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль? [2, с. 60-70].

35. Чим відрізняються прийоми страхування і самострахування? [3, с. 9-11].

36. Скільки часу відводиться на проведення ранкової фізичної зарядки для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВНЗ? [1, с. 20-50].

37. Якими засобами фізичної підготовки виховуються сміливість і рішучість? [1, с. 16-20].

38. Скільки часу відводиться для виконання програми фізичної підготовки курсантів ВНЗ під керівництвом фахівця фізичної підготовки і спорту на тиждень протягом кожного семестру (за винятком останнього)? [1, с. 60-78.].

39. На кого покладається керівництво фізичною підготовкою у ВНЗ? [1, с. 30-50].

40. Що включає організація фізичної підготовки? [1, с. 30-50].

41. Хто здійснює планування фізичної підготовки у військовій частині? [1, с. 30-50].
42. Хто веде облік фізичної підготовки у військовій частині? [1, с. 30-50].
43. Що визначається під час контролю РФЗ? [1, с. 30-50].
44. До якої вікової групи відноситься військовослужбовець, якому виповнилось 24 роки? [1, с. 60-78.].
45. Яка форма одягу встановлюється для проведення ранкової фізичної зарядки в тиху погоду при невеликому вітру та температурі повітря від + 5 С до – 0 С? [1, с. 20-50].
46. Назвіть фізичну якість яку переважно розвивають наступними вправами: біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри. [2, с. 22-43].
47. Які існують заходи необхідні для запобігання травматизму? [2, с. 71-132].

4. ПИТАННЯ ДЛЯ ЗАХОДІВ ПОТОЧНОГО, ПІДСУМКОВОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Тестові завдання ЗМ - Л1

1. Скільки часу триває підготовча частина навчально-методичного заняття? [1, с.7-10].
2. Скільки часу триває основна частина навчально заняття з фізичної підготовки? [1, с.7-10].
3. За якими розділами проводяться навчально-тренувальні заняття з фізичної підготовки? [1,с. 7-10].
4. Хто розробляє варіанти РФЗ та їх чергування протягом тижня? [1, с.10-15].
5. Хто визначає і оголошує форми одягу на РФЗ? [1, с.10-15].
6. Хто здійснює контроль за проведенням РФЗ? [1, с.10-15].
7. Військовослужбовці яких вікових груп залучаються до виконання вправ ВСК? [1, с.10-15].
8. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення сили? [1, с.16-20].
9. Перелічіть вправи для розвитку та вдосконалення швидкості? [1, с.16-20].
10. Укажіть вправи для розвитку та вдосконалення загальної та спеціальної витривалості військовослужбовців? [1, с.16-20].
11. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення спритності? [1, с.16-20].
12. Які існують вправи для розвитку та вдосконалення спеціальної фізичної якості - стійкості до гравітаційних перевантажень військовослужбовців? [1, с.16-20].

13. Які існують вправи для формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок з прискореного пересування у пішому порядку у військовослужбовців? [1, с.16-20].
14. Які вправи виконуються у «базовому» періоді навчання? [1, с.30-50].
15. Які вправи виконуються у «інтенсивному» періоді навчання? [1, с.30-50].
16. Які вправи виконуються у «підтримуючому» періоді навчання? [1, с.30-50].
17. Перелічить склад форми одягу №3 [1, с.56-60].
18. Які умови застосування форми одягу №4? [1, с.56-60].
19. Які існують загальні методи фізичного вдосконалення? [1, с.15-25].
20. З якою метою проводяться комплексні тренування? [1, с.20-25].
21. Який метод застосовується для підвищення фізичного навантаження, під час виконання навчальних нормативів, проведення естафет? [3, с.20-25].
22. Яким методом здійснюється розвиток та вдосконалення фізичних якостей, формування рухових навичок? [3, с.20-25].
23. Укажіть, що визначає техніка безпеки? [3, с.24-40]
24. Укажіть вправи, які не рекомендується включати в комплекс ранкової гігієнічної гімнастики? [1, с.45-80].
25. Укажіть вправи, які не пов'язані з розвитком швидкості? [2, с.23-45].
26. Укажіть послідовність дій у наданні першої допомоги при запамороченні? [3, с.33-42].
27. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту. [2, с.60-70].
28. Назвіть, яку фізичну якість виховують методами повторних, максимальних, динамічних зусиль? [2, с.60-70].
29. Скільки часу відводиться на проведення ранкової фізичної зарядки для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВНЗ? [1, с.20-50].
30. Якими засобами фізичної підготовки виховуються сміливість і рішучість? [1, с.16-20].
31. Скільки часу відводиться для виконання програми фізичної підготовки курсантів ВНЗ під керівництвом фахівця фізичної підготовки і спорту на тиждень протягом кожного семестру (за винятком останнього)? [1, с.60-78.].
32. На кого покладається керівництво фізичною підготовкою у ВНЗ? [1, с.30-50].
33. Що включає організація фізичної підготовки? [1, с.30-50].
34. Хто здійснює планування фізичної підготовки у військовій частині? [1, с.30-50].
35. Хто веде облік фізичної підготовки у військової частині? [1, с.30-50].
36. Що визначається під час контролю РФЗ? [1, с.30-50].
37. До якої вікової групи відноситься військовослужбовець, якому виповнилось 24 роки? [1, с.60-78.].
38. Яка форма одягу встановлюється для проведення ранкової фізичної зарядки в тиху погоду при невеликому вітру та температурі повітря від + 5 С до – 0 С? [1, с.20-50].

39. Назвіть фізичну якість яку переважно розвивають наступними вправами: біг з максимальною швидкістю на середні дистанції, подолання смуги перешкод, спортивні ігри. [2, с.22-43].

40. Які існують заходи необхідні для запобігання травматизму? [2, с.71-132].

41. Дайте визначення поняттю "травма".[3, с.1-15].

42. Назвіть відмінності між спортивною та звичайною травмами. ".[3, с.1-15].

43. На які види розподіляються травми? ".[3, с.1-15].

44. Які види травм найбільш характерні для професійно-прикладних видів спорту? ".[3, с.1-15].

45. Дайте визначення поняттю "забій", "рана".[3, с.15-38].

46. За якими ознаками розрізняють кровотечі? [3, с.15-38].

47. Якими засобами обробляють рани? [3, с.15-38].

48. Які є способи тимчасової зупинки кровотечі? [3, с.15-38].

5. ЛІТЕРАТУРА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

ОСНОВНА

1. Наказ Начальника Генерального штабу ЗСУ «Про затвердження Тимчасової настанови з фізичної підготовки в Збройних Силах України» № 35 від 11.02.2014.
2. Грибан Г.П. Фізичне виховання військовослужбовця. Навчальний підручник. Житомир, 2011, 822 с.
3. Ковальчук А.В. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах. Житомир, 2013, 140 с.

ДОДАТКОВА

1. Методичні рекомендації «Засоби та методи розвитку фізичних якостей». Львів. – 2019, 20с.
2. Вереньга Ю.А. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного ставлення. Підручник., «Рута», Житомир. – 2014, 179 с.
3. Навчально-методичний посібник з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», Харків. – 2007, 60 с.
4. Романчук С.В. Фізична підготовка курсантів військово начальних закладів СВ ЗСУ. Львів. – 2012, 367 с.
5. Ковальчук А.В. Техніка безпеки при проведенні занять з фізичної підготовки. Навчальний посібник, Львів. – 2005, 86 с.