



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ



СИЛАБУС

«Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка»

Статус дисципліни	Обов'язкова для вивчення
Код та назва спеціальності та спеціалізації (за наявності)	133 Галузеве машинобудування; 192 Будівництво та цивільна інженерія; 273 Залізничний транспорт; 275.02 Транспортні технології (на залізничному транспорті).
Назва освітньої програми	«Експлуатація та ремонт техніки Держспецтрансслужби»; «Відновлення та будівництво штучних споруд на об'єктах національної транспортної системи»; «Будівництво та експлуатація будинків і споруд спеціального та загального призначення»; «Відновлення та будівництво об'єктів національної транспортної системи»; «Морально-психологічне забезпечення підрозділів Держспецтрансслужби»; «Організація військових перевезень та управління на залізничному транспорті».
Освітній ступінь	Бакалавр
Обсяг дисципліни (кредитів ЄКТС)	2 кредита ЄКТС
Терміни вивчення дисципліни	VIII семестр
Назва кафедри, яка викладає дисципліну, аббревіатурне позначення	Кафедра військової підготовки спеціалістів Держспецтрансслужби, КВПс ДССТ
Мова викладання	Українська
Лектор (викладач(и))	Сокол Олег Володимирович
	o.v.sokol@ust.edu.ua
	https://lider.ust.edu.ua/course/view.php?id=1937
	м. Дніпро, вул. Лазаряна, 2, каб. 532, (056) 793 19 09; 093-693-09-84.
	Сухай Сергій Михайлович
	kvpsdsst.department@ust.edu.ua
	https://lider.ust.edu.ua/course/view.php?id=1937
	м. Дніпро, вул. Лазаряна, 2, каб. 532, (056) 793 19 09, 063-838-65-63.
Передумови вивчення дисципліни	Передумовою для вивчення є навчальна дисципліна «Статути Збройних Сил України та їх практичне

	<p>застосування (у тому числі стройова підготовка)); «Бойова система виживання воїнів (у тому числі тактична медицина)».</p> <p>Є передумовою для вивчення навчальних дисциплін: «Управління повсякденною діяльністю підрозділів (у тому числі охорона державної таємниці, безпека життєдіяльності, основи охорони праці, безпека військової діяльності)».</p>
<p>Мета навчальної дисципліни</p>	<p>Метою дисципліни є досягнення компетентностей, які зазначені в освітньо-професійній програмі, а саме:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень, пов'язаних з виконанням службових обов'язків та організувати процес підготовки військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання навчально-бойових завдань за призначенням (ВПК-6). 2. Здатність підтримувати життєдіяльність військовослужбовця в автономних умовах у різних фізико-географічних умовах під час виконання бойових завдань та виконання завдань з тактичної медицини відповідно до стандарту І-СТ-3 2015 року (ВПК-13).
<p>Очікувані результати навчання</p>	<p>ОРН1 Перерахувати теми занять з фізичної підготовки. ОРН2 Називати основні положення та завдання фізичної підготовки. ОРН3 Проводити основні форми фізичної підготовки. ОРН4 Вибирати оптимальні вправи для розвитку основних фізичних якостей. ОРН5 Показувати надання допомоги при навчанні фізичним вправам, прийомам і діям. ОРН6 Вибирати оптимальний варіант вправ для розвитку кожного військовослужбовця. ОРН7 Показувати виконання фізичних вправ відповідно з описом. ОРН8 Аналізувати інформацію про підвищення рівня фізичного розвитку військовослужбовця (підрозділу). ОРН9 Знаходити рішення для підвищення результатів фізичної підготовленості підрозділу.</p>
<p>Зміст дисципліни</p>	<p>Перевірка, оцінка та забезпечення фізичної підготовки. Комплексне тренування. Удосконалення раніше вивчених вправ. Вправи на розвиток та вдосконалення витривалості: лижна гонка на 5 км, плавання на 100 м вільним стилем (способом «брас») Вправи на розвиток та вдосконалення спритності: стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину. Вправи на розвиток і вдосконалення сили: комбінована силова вправа на перекладині, піднімання двох гирь 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу) Вправи на розвиток швидкості: пірнання в довжину. Вправи на формування та вдосконалення військово-</p>

Контрольні заходи та критерії оцінювання	<p>прикладних навичок і вмій: марш-кидок на 10 км.</p> <p>Контрольний захід (ПК) проводиться шляхом відпрацювання здобувачами освіти письмової перевіркою самостійної роботи та перевірки методики проведення заходів фізичної підготовки (методика проведення занять за розділами фізичної підготовки), які оцінюються за шкалою від 30 до 40 балів, а також практичне виконання нормативів: підтягування на перекладині, біг на 100 метрів, підйом силою на перекладині, біг на 3 км, човниковий біг 6x100 м, які оцінюються за шкалою від 60 до 70 балів (за умови отримання не нижче 36-42 бали). Оцінка за ПК визначається за шкалою від 1 до 100 балів відповідно до затвердженої шкали оцінювання УДУНТ.</p>
Політика викладання	<p>Умовою отримання позитивної оцінки за ПК є виконання письмової перевіркою самостійної роботи та опрацювання методичного завдання з результатом не нижче 18-24 бали та виконання практичних нормативів з результатом не нижче 36-42 бали.</p> <p>У випадку незгоди з результатами поточного, семестрового контролю здобувач освіти звертається до екзаменатора за роз'ясненням/або з незгодою щодо отриманої оцінки. У випадку незгоди з прийнятим рішенням екзаменатора здобувач освіти звертається у письмовій формі до начальника кафедри військової підготовки з умотивованою заявою щодо неврахування екзаменатором важливих обставин під час оцінювання. Начальник кафедри військової підготовки ухвалює рішення за заявою здобувача освіти, керуючись аргументами, якими здобувач освіти мотивує свою незгоду з оцінкою, і поясненнями (усними чи письмовими) екзаменатора.</p> <p>Якщо під час будь-якого методу оцінювання здобувачі освіти порушують принципи академічної доброчесності, тобто: списують - виконують аудиторну письмову роботу із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання; обманюють - видають письмову роботу, яка виконана третіми особами, як власну.</p>
Засоби навчання	<p>Мультимедійна, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (проєктори, екрани, смарт-дошки тощо).</p>
Навчально-методичне забезпечення	<p>Основна література:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наказ МОУ від 05.08.2021 №225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text 2. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО, навчально-методична публікація. К.: Центр учбової літератури, 2022, 94 с. 3. Комплекси спеціальних фізичних вправ для

колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України, навчально-методична публікація. К.: Центр учбової літератури, 2022, 180 с.

Інформаційні ресурси:

1. Офіційний сайт Міністерства оборони України:

<http://www.mil.gov.ua>.

2. Навчальна та методична література :

<http://www.ukrmilitary.com/p/military-library.html>.