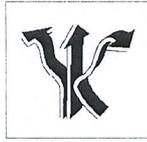


ПрАТ “ВНЗ “МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ”
Навчально-науковий інститут права та безпеки імені князя Володимира Великого



МАУП

Кафедра національної безпеки

Затверджую:
Директор Інституту безпеки

“ ”
“ ”
2025 р.



Схвалено на засіданні кафедри
Національної безпеки

Протокол № 1 від 07 08 2025 р.

Заст. зав. кафедри

Іван СЕРВЕЦЬКИЙ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Спеціальна фізична підготовка»

Спеціальності: 256 Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)

Освітнього рівня: перший (бакалаврський) рівень

Освітньої програми: «Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)»

Спеціалізація: _____

Розробник силябусу навчальної дисципліни:

Гусєв Тарас Петрович - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання



(підпис)

Викладач:

Гусєв Тарас Петрович - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання



(підпис)

Силабус розглянуто на засіданні кафедри національної безпеки

Протокол № 1 від «07» 08 2025р.

Загальна інформація про навчальну дисципліну

Назва навчальної дисципліни	Спеціальна фізична підготовка
Шифр та назва спеціальності	КЗ Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)
Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) рівень
Статус дисципліни	обов'язкова
Кількість кредитів і годин	7кредитів/210 год Практичні : 86 Самостійна робота студентів: 124
Терміни вивчення дисципліни	I-II семестр
Мова викладання	українська
Вид підсумкового контролю	залік/екзамен
Сторінка дисципліни на сайті	https://maup.com.ua/assets/files/kafedra/nacbezpeka/sylabus-2025/b/specialna-fizichna-pidgotovka.pdf

Загальна інформація про викладача. Контактна інформація.

<i>Бахов Іван Степанович</i>	
Науковий ступінь	кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Вчене звання	доцент
Посада	завідувач кафедри фізичного виховання
Дисципліни, які викладає НПП	Спеціальна фізична підготовка
Напрями наукових досліджень	Спеціальна фізична підготовка
Посилання на реєстри ідентифікаторів для науковців	Google Scholar: https://scholar.google.com/citations?user=fn9GKIEA-AAAJ&hl=ua
Контактна інформація викладача:	
Е-mail:	Tpg197@ukr.net
Контактний тел.	+380507417375
Телефон кафедри	
Портфоліо викладача на сайті кафедри/Інституту/Академії	https://maup.com.ua/ua/pro-akademiyu/instituti/institut-medichnih-ta-farmaceutichnih-nauk/kafedra-terapii-ta-reabilitacii/gusev.html

1.1 Анотація курсу.

Курс «Спеціальна фізична підготовка» є обов'язковою дисципліною для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю КЗ Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності). Курс вивчається обсягом 7 кредитів ECTS (практичні заняття – 86 год., самостійна робота студентів – 124 год.) та спрямований на формування й підтримання належного рівня фізичної готовності здобувачів до виконання професійних завдань у безпековій сфері. Дисципліна забезпечує розвиток фізичних якостей, спеціальної працездатності, витривалості й координації, формує навички самоконтролю, раціонального планування індивідуальних тренувань і відновлення, а також сприяє підвищенню стійкості до фізичних і психофізіологічних навантажень у типових та ускладнених умовах діяльності.

1.2 Предмет вивчення курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є система засобів, методів і організаційних форм спеціальної фізичної підготовки, спрямованих на розвиток базових і спеціальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), удосконалення рухових навичок, формування прикладної фізичної працездатності та здатності до ефективної діяльності в умовах підвищеного фізичного навантаження. Опрацювання змісту дисципліни орієнтоване на формування навичок самоконтролю, безпечного виконання вправ, профілактики травматизму, а також на оволодіння елементами фізичної підготовленості, що є значущими для професійної стійкості й готовності.

1.3 Метою викладання навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є

формування у здобувачів стабільної фізичної готовності та спеціальної працездатності, необхідних для виконання завдань у сфері національної безпеки, через системний розвиток фізичних якостей, удосконалення рухових умінь і навичок, зміцнення функціональних можливостей організму та формування культури здорового способу життя. Вивчення курсу має забезпечити здатність здобувачів підтримувати належний рівень фізичної форми, раціонально планувати тренувальне навантаження, коректно застосовувати засоби відновлення та діяти ефективно в умовах обмеженого часу, втоми й стресу.

1.4 Завдання

розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, зокрема сили, швидко-силових якостей, витривалості та координації; формування навичок безпечного виконання вправ і дотримання вимог профілактики травматизму; удосконалення спеціальної працездатності та стійкості до тривалих і інтенсивних навантажень; формування навичок самоконтролю фізичного стану, раціонального планування тренувального процесу та відновлення; виховання дисципліни, витримки й відповідального ставлення до підтримання фізичної форми як елемента професійної придатності.

1.5 Пререквізити і постреквізити навчальної дисципліни:

Пререквізити:

Постреквізити:

«Оперативно-тактичні засади обороноздатності держави» (дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» тісно пов'язана з курсом «Оперативно-тактичні засади обороноздатності держави», оскільки сформований рівень спеціальної фізичної готовності, витривалості, швидко-силових якостей і координації є необхідною передумовою для ефективного виконання навчально-практичних завдань оперативно-тактичного характеру, дій у складних умовах, підтримання працездатності під навантаженням і прийняття рішень у стані втоми, що безпосередньо підсилює результативність опанування тактичних підходів і алгоритмів дій у сфері обороноздатності).

«Тактична вогнева підготовка» (дисципліна «Спеціальна фізична підготовка» тісно пов'язана з курсом «Тактична вогнева підготовка», оскільки розвиток витривалості, статичної й динамічної стійкості, координації та моторного контролю забезпечує здобувачам здатність стабільно виконувати рухові дії, швидко змінювати положення, зберігати керованість рухів і працездатність у стресових та фізично ускладнених умовах, що є важливим для якісного відпрацювання практичних елементів тактичної вогневої підготовки та безпечного виконання вправ).

1.6 Програмні компетентності (загальні (ЗК); спеціальні (СК)):

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Забезпечено дисципліною «Спеціальна фізична підготовка», оскільки курс формує у здобувачів стале розуміння фізичної культури як складової загальної культури особистості, сприяє вихованню дисципліни, самоконтролю та відповідального ставлення до власного здоров'я, а також закріплює практичні навички використання рухової активності як засобу активного відпочинку, відновлення працездатності та профілактики негативних наслідків стресу і перевантаження. У межах дисципліни здобувачі опановують раціональні підходи до тренувального процесу, відновлення та підтримання фізичної форми, що дозволяє інтегрувати здоровий спосіб життя у щоденну діяльність та підтримувати належний рівень працездатності упродовж навчання й подальшої професійної діяльності.

СК9. Здатність визначати методи та механізми безпеки та оборони України, в тому числі задля активного спротиву зовнішній агресії та участі в миротворчих операціях.

Забезпечено дисципліною «Спеціальна фізична підготовка», оскільки курс створює фізіологічні й прикладні передумови для ефективного опанування та реалізації методів і механізмів безпеки й оборони в умовах підвищеної складності, обмеженого часу і значних навантажень. Формування витривалості, швидко-силових якостей, координації та стійкості до втоми забезпечує здобувачам здатність підтримувати функціональну готовність під час виконання завдань, пов'язаних з

активним спротивом, діями у складному середовищі, переміщенням, евакуацією, тривалими навантаженнями та необхідністю зберігати керованість дій у стресових ситуаціях, що підсилює практичну реалізацію знань з безпеки та оборони.

СК10. Здатність використовувати знання, уміння та навички загальновійськової підготовки, витримувати різнопланові фізичні та психологічні навантаження, застосовувати техніку стрільби з вогнепальної зброї, правила використання спеціальних засобів та надавати домедичну допомогу.

Забезпечено дисципліною «Спеціальна фізична підготовка», оскільки вона формує базову й спеціальну фізичну готовність, необхідну для витримання інтенсивних і тривалих навантажень, швидкого відновлення та підтримання працездатності у навчально-практичних ситуаціях загальновійськової підготовки. Розвиток координації, статичної та динамічної стійкості, сили й витривалості створює основу для точності рухів, контролю позицій, стабільності та безпечного виконання прикладних дій, що є важливим як для опанування техніки стрільби й використання спеціальних засобів, так і для ефективного виконання алгоритмів домедичної допомоги в умовах обмеженого часу, фізичної втоми та психологічного напруження.

1.7 Очікувані результати навчання (ПРН)

ПРН2. Застосовувати культурні, духовні, моральні цінності Українського народу, історико-культурну спадщину з метою формування позитивного іміджу держави в умовах інформаційної глобалізації, розвитку власної інформаційної культури та здорового способу життя.

Забезпечено дисципліною «Спеціальна фізична підготовка», оскільки курс сприяє формуванню стійких установок на здоровий спосіб життя як елемента особистої відповідальності та професійної придатності, виховує наполегливість, самодисципліну, витримку й повагу до етичних норм колективної взаємодії. Дисципліна підтримує розвиток культури рухової активності як практичного інструмента збереження здоров'я, підвищення психофізіологічної стійкості та працездатності, що дозволяє здобувачам інтегрувати ціннісні орієнтири у повсякденну поведінку, підвищувати рівень власної культури здоров'я та відповідально представляти державу через особисту готовність, дисциплінованість і належний рівень фізичної підготовленості в освітньому й суспільному середовищі.

2. Зміст навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ОСНОВИ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ ТА АКАДЕМІЧНОГО МОВЛЕННЯ

Тема 1. Вступ до курсу. Діагностика рівня. Мовленнєвий етикет і базова комунікація

Тема спрямована на актуалізацію базових мовних знань, формування навичок коректного усного спілкування, використання стандартних мовленнєвих формул та стратегій взаємодії в навчальному середовищі, а також на визначення індивідуальних освітніх потреб здобувачів для подальшої траєкторії розвитку іншомовної компетентності.

Тема 2. Лексико-граматичний мінімум для академічного спілкування

Вивчення теми забезпечує засвоєння ключових граматичних структур і базової академічної лексики, необхідних для побудови коректних висловлювань, розуміння навчальних текстів і формування навичок точного мовлення, що є передумовою для подальшого опанування професійно зорієнтованих тем.

Тема 3. Читання академічних текстів: стратегії, робота з термінологією, структурою та змістом

Тема спрямована на розвиток навичок читання з різними цілями, уміння визначати тему, основну думку, аргументацію та ключові терміни, а також на формування здатності стисло відтворювати зміст прочитаного у формі плану, короткого викладу або анотації.

Тема 4. Академічне письмо: абзац, логіка тексту, анотація, резюме, перефразування

Тема формує уміння створювати структуровані письмові тексти, дотримуватися логіки, зв'язності та академічного стилю, коректно перефразувати інформацію, складати короткі анотації та резюме, що є необхідним для академічної доброчесності та подальшої професійної письмової комунікації.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ПРОФЕСІЙНО ОРІЄНТОВАНА МОВА У СФЕРІ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

Тема 5. Професійна термінологія у сфері національної безпеки: поняття, категорії, типові словосполучення

Тема спрямована на опанування базової фахової лексики, що використовується для опису безпекового середовища, інституцій, загроз і ризиків, а також на формування здатності коректно застосовувати терміни у контексті усного та письмового мовлення.

Тема 6. Державні інституції та міжнародна взаємодія: комунікація, повноваження, координація

Вивчення теми забезпечує розвиток умінь іншомовного опису інституцій, їх функцій і механізмів взаємодії, формування навичок ведення обговорення щодо координації та підзвітності, а також засвоєння мовних моделей, необхідних для комунікації у міжнародному та міжвідомчому середовищі.

Тема 7. Інформаційна безпека та захист інформації: лексика, типові тексти, повідомлення про інциденти

Тема спрямована на розвиток здатності працювати з фаховими іншомовними матеріалами у сфері захисту інформації, розуміти основні типи ризиків і загроз, опанувати мовні конструкції для опису інцидентів, причинно-наслідкових зв'язків і базових заходів реагування.

Тема 8. Правове регулювання у сфері безпеки та оборони у контексті європейської та євроатлантичної інтеграції

Тема забезпечує формування навичок читання та інтерпретації іншомовних нормативних і політичних документів, оглядів і рекомендацій, розвиток умінь порівняльного аналізу підходів, а також засвоєння лексики, необхідної для опису правових тенденцій, стандартів і механізмів регулювання.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ІНФОРМАЦІЙНО-АНАЛІТИЧНА ТА ПУБЛІЧНА КОМУНІКАЦІЯ ІНОЗЕМНОЮ МОВОЮ

Тема 9. Аудіювання та робота з медіаджерелами: новини, аналітика, фактологія

Тема спрямована на розвиток умінь розуміти іншомовні медіатексти, виокремлювати факти й оцінні судження, фіксувати ключові дані та відтворювати зміст у структурованій формі, що є важливим для інформаційно-аналітичної діяльності.

Тема 10. Усна комунікація: дискусія, аргументація, коротка доповідь і презентація

Тема формує навички ведення професійно орієнтованого діалогу, аргументування позиції, коректного опонування, підготовки та виголошення коротких доповідей і презентацій з використанням логічних зв'язків, термінології та мовленнєвого етикету.

Тема 11. Письмова професійна комунікація: електронні повідомлення, службові нотатки, запити, короткі довідки

Тема дає можливість засвоїти структурні моделі й мовні кліше для підготовки письмових повідомлень прикладного характеру, формує навички точності й лаконічності, а також уміння підбирати стиль і формулювання залежно від мети та адресата.

Тема 12. Підсумкове узагальнення: інтеграція навичок, підготовка до контролю, індивідуальна освітня траєкторія

Тема спрямована на систематизацію лексико-граматичних знань, інтеграцію навичок читання, письма, аудіювання та говоріння у комплексні завдання, а також на формування здатності до самостійного вдосконалення іншомовної компетентності з опорою на цифрові ресурси та академічні стандарти.

3. Технічне й програмне забезпечення/обладнання

В освітньому процесі використовуються навчальні аудиторії, бібліотека, мультимедійний проектор та комп'ютер для проведення аудиторних занять з елементами презентацій Microsoft PowerPoint. Вивчення окремих тем і виконання практичних завдань потребує доступу до інформації зі всесвітньої мережі Інтернет, який забезпечується безкоштовною мережею Wi-Fi.

4. Форми і методи навчання

Основними формами занять із навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є практичні заняття та самостійна робота здобувачів вищої освіти.

При проведенні практичних занять передбачено поєднання таких форм і методів навчання, як-то: робота у малих групах, рольові ігри, дискусія, публічні виступи, групові проєкти та кейс-завдання.

Здобувачі освіти опрацьовують інформацію з наукових, навчальних та лекційних джерел, в тому числі за допомогою всесвітньої мережі Інтернет і бібліотек, під час занять виконують усні та письмові завдання, виступають із доповідями та презентаціями, що можуть бути підготовленими як у групі, так і індивідуально.

Програмою курсу також передбачено **індивідуальні завдання.**

5. Система оцінювання та вимоги (критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти та розподіл балів, які вони отримують)

Оцінювання знань здійснюється відповідно до:

1. Положення про організацію освітнього процесу в ПрАТ «ВНЗ «МАУП» <https://surl.li/bpxlbj>
2. Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП» <http://surl.li/fkfyue>

1-й семестр.

№ тем	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Заг.сума балів
Робота на сем.занятті	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Сам.робота	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Всього										45

Підсумкове оцінювання	Сума балів за семінари	Сума балів за самостійні роботи	Модульна контрольна робота	Сума балів за екзамен	Загальна сума
	36	9	15	40	100

5.1 Відвідування та робота на семінарських (практичних) заняттях та критерії їх оцінювання

Під час вивчення курсу виконується *робота на семінарських (практичних) заняттях по кожній з тем.*

Критерії оцінювання:

правильність відповідей та розрахунків – від 0 до 3 балів;

відповідність оформлення практичних робіт вимогам – 1 бал.

(враховуються лише за умови нарахування балів за правильність відповідей).

Робота на семінарському занятті оцінюється у **4 бали**.

Максимальна кількість балів за семінарські (практичні) заняття по курсу – **36 балів**.

Зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми
1	Тема 1. Вступ до дисципліни. Вимоги безпеки, самоконтроль і профілактика травматизму
	Завдання:
	<ul style="list-style-type: none"> • Проаналізувати правила безпеки під час виконання вправ та визначити типові фактори травматизму. • Відпрацювати алгоритм розминки й заминки як обов'язкового елемента

тренування.

- Провести первинний самоконтроль (самопочуття, пульс, суб'єктивна оцінка навантаження) та зафіксувати результати.

Результат:

- Здобувачі зможуть організувати тренування з дотриманням вимог безпеки й профілактики травм.
- Вміння застосовувати базові методи самоконтролю і дозування навантаження.

Дискусія:

- Обговорити, які помилки техніки найчастіше призводять до травм і як їх мінімізувати.
- Розглянути, як поєднати дисципліну тренувального режиму з реальним навчальним навантаженням.

Тема 2. Розвиток загальної витривалості та функціональної працездатності

Завдання:

- Виконати комплекс вправ/бігову роботу на розвиток аеробної витривалості з контролем темпу.
- Відпрацювати техніку дихання та підтримання рівномірного ритму під час навантаження.
- Провести вимірювання відновлення після навантаження (пульс/самопочуття) і зробити висновок про працездатність.

Результат:

- Здобувачі зможуть підтримувати тривале навантаження й контролювати інтенсивність.
- Вміння оцінювати відновлення та коригувати тренування під власний стан.

Дискусія:

- Обговорити, що є важливішим для витривалості: інтенсивність чи

регулярність.

- Розглянути вплив сну, харчування та стресу на результати витривалості.

Тема 3. Розвиток сили та швидко-силових якостей: техніка, прогресія, відновлення

Завдання:

- Відпрацювати техніку базових силових вправ із контролем положення корпусу та амплітуди рухів.
- Виконати швидко-силовий комплекс у заданому режимі (час/повторення) із фіксацією результату.
- Оцінити власні помилки техніки та скласти короткий план корекції.

Результат:

- Здобувачі зможуть виконувати базові силові вправи безпечно та результативно.
- Вміння поєднувати силу і швидкість у прикладних комплексах.

Дискусія:

- Обговорити, як уникати перевантаження й перетренованості при силових тренуваннях.
- Розглянути, чому правильна техніка важливіша за «максимальні» результати.

Тема 4. Гнучкість, мобільність і стабілізація: рухова культура та запобігання перевантаженням

Завдання:

- Виконати комплекс мобільності та стабілізації для основних суглобових груп.
- Відпрацювати вправи на стабілізацію корпусу для підвищення контролю рухів.
- Зробити індивідуальну оцінку «проблемних зон» гнучкості та визначити пріоритети роботи.

Результат:

- Здобувачі зможуть підвищити якість рухів і зменшити ризик перевантажень.
- Вміння інтегрувати мобільність і стабілізацію у щоденну підготовку.

Дискусія:

- Обговорити, чи може недостатня мобільність впливати на техніку силових вправ.
- Розглянути баланс між розтягуванням і силовою стабілізацією.

Тема 5. Координація, спритність і швидкість: переміщення, зміна напрямку, реакція

Завдання:

- Відпрацювати вправи на швидкість реакції та зміну напрямку руху.
- Виконати координаційні вправи з поступовим ускладненням завдань.
- Провести контрольний тест на спритність/швидкість із порівнянням результатів.

Результат:

- Здобувачі зможуть діяти точніше й швидше у динамічних умовах.
- Вміння контролювати рухи під час різкої зміни ситуації.

Дискусія:

- Обговорити, як координація впливає на безпеку виконання рухів на швидкості.
- Розглянути, як тренувати реакцію без втрати техніки.

Тема 6. Подолання перешкод і переміщення у складному середовищі: техніка і безпека

Завдання:

- Відпрацювати техніку подолання типових перешкод з дотриманням вимог безпеки.

- Виконати прикладний комплекс «переміщення + навантаження» з контролем темпу.

- Проаналізувати помилки та визначити, як оптимізувати енерговитрати.

Результат:

- Здобувачі зможуть підтримувати працездатність у складних умовах переміщення.

- Вміння діяти технічно й безпечно при зміні рельєфу/перешкод.

Дискусія:

- Обговорити, що робити, коли втома починає «ламати» техніку.

- Розглянути роль дисципліни й самоконтролю у прикладних вправах.

Тема 7. Психофізіологічна стійкість: робота у стані втоми, саморегуляція, увага

Завдання:

- Виконати серію вправ у режимі накопичення втоми із фіксацією якості виконання.

- Відпрацювати базові прийоми саморегуляції (дихання, концентрація, відновлення).

- Провести короткий аналіз: які фактори найбільше знижують ефективність у стані втоми.

Результат:

- Здобувачі зможуть зберігати контроль і керованість дій під навантаженням.

- Вміння застосовувати прості прийоми саморегуляції під час тренування.

Дискусія:

- Обговорити, де межа між «корисним навантаженням» і ризиком перевтоми.

- Розглянути вплив психологічного тиску на фізичну працездатність.

Тема 8. Командна взаємодія та прикладні вправи у групі:

узгодженість і дисципліна

Завдання:

- Відпрацювати групові комплекси з розподілом ролей і контролем безпеки.
- Проаналізувати помилки взаємодії та визначити правила ефективної командної роботи.
- Виконати контрольний груповий комплекс із оцінкою узгодженості дій.

Результат:

- Здобувачі зможуть працювати у команді без втрати безпеки та якості виконання.
- Вміння підтримувати дисципліну й відповідальність у спільній діяльності.

Дискусія:

- Обговорити, як комунікація впливає на безпеку та результат групових вправ.
- Розглянути типові конфлікти в команді й способи їх профілактики.

Тема 9. Комплексні тренування: інтеграція сили, витривалості та координації

Завдання:

- Виконати комбінований комплекс із чергуванням навантажень і контролем техніки.
- Зафіксувати результати та визначити, де знижується якість виконання (сила/витривалість/координація).
- Скласти короткий план індивідуальної корекції слабких компонентів.

Результат:

- Здобувачі зможуть адаптуватися до зміни інтенсивності та зберігати контроль рухів.
- Вміння оцінювати власний функціональний стан у комплексній роботі.

Дискусія:

- Обговорити, як правильно поєднувати різні якості без взаємного «пригнічення».
- Розглянути, чому комплексні тренування корисні для прикладної готовності.

Тема 10. Контроль фізичної підготовленості: нормативи, критерії, аналіз прогресу

Завдання:

- Виконати контрольні вправи (за програмою кафедри) і зафіксувати результати.
- Проаналізувати динаміку показників та визначити причини прогресу/регресу.
- Скласти індивідуальну ціль на наступний контрольний період і план її досягнення.

Результат:

- Здобувачі зможуть об'єктивно оцінювати фізичну підготовленість і коригувати тренування.
- Вміння планувати розвиток якостей через вимірювані критерії.

Дискусія:

- Обговорити, чи завжди «норматив» є показником прикладної готовності.
- Розглянути роль регулярності, відновлення і техніки у стабільних результатах.

Тема 11. Відновлення і профілактика перевтоми: режим, сон, харчування, розминка/заминка

Завдання:

- Проаналізувати власний режим відновлення (сон/харчування/рухова активність) і визначити ризики перевтоми.
- Відпрацювати протокол відновлення після тренування (заминка, легка мобільність, контроль стану).

- Скласти «профілактичний чек-лист» для підтримання працездатності протягом тижня.

Результат:

- Здобувачі зможуть організувати відновлення як частину тренувального процесу.
- Вміння розпізнавати ознаки перевтоми та вчасно коригувати навантаження.

Дискусія:

- Обговорити, як недосипання впливає на ризик травм і результати.
- Розглянути, чому відновлення є елементом професійної придатності.

Тема 12. Підсумкове узагальнення: індивідуальний план підтримання фізичної форми

Завдання:

- Виконати підсумковий комплекс (за програмою) із фіксацією результатів і самоконтролем.
- Підготувати індивідуальний план підтримання фізичної форми на 4–6 тижнів.
- Провести самооцінювання: сильні сторони, зони розвитку, ризики перевантаження.

Результат:

- Здобувачі зможуть інтегрувати навички дисципліни у власну систему підтримання форми.
- Вміння планувати тренування й відновлення під навчальне навантаження.

Дискусія:

- Обговорити, які показники найкраще відображають реальну працездатність.
- Розглянути, як зберігати мотивацію й регулярність упродовж семестру.

Усього за навчальною дисципліною

5.2 Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Під час вивчення курсу виконуються завдання для самостійних робіт до 12 тем.

Критерії оцінювання:

Змістовність, відповідність темі та вимогам оформлення – 1 бал.

Максимальна кількість балів за одиницю самостійної роботи – 1 бал.

Максимальна кількість балів за самостійну роботу по курсу – 19 балів.

Зміст завдань для самостійної роботи здобувача (СРЗ)

№ п/п	Зміст самостійної роботи здобувача вищої освіти	Форми контролю СРЗ
1	<p>Тема 1. Вступ до дисципліни. Вимоги безпеки, самоконтроль і профілактика травматизму</p> <p>Скласти розгорнуту пам'ятку безпеки та типових помилок техніки (1–2 стор.), у якій визначити правила поведінки на заняттях, вимоги до одягу/взуття, принципи підготовки робочого місця, ключові заборони під час виконання вправ, типові помилки в техніці базових рухів, що призводять до перевантажень і травм, а також короткі рекомендації щодо їх запобігання, включаючи обов'язкові елементи розминки, заминки та відновлення.</p> <p>Вести щоденник самоконтролю протягом 7 днів із щоденною фіксацією самопочуття, рівня втоми, якості сну, суб'єктивної оцінки навантаження, наявності дискомфорту/болю, короткого опису рухової активності дня та висновку про готовність до навантаження; наприкінці тижня підготувати короткий підсумок із визначенням факторів, що найбільше впливають на працездатність.</p>	Презентація результатів
2	<p>Тема 2. Розвиток загальної витривалості та функціональної працездатності</p> <p>Виконати індивідуальний план розвитку витривалості на 2 тижні (не менше 4–6 сесій), обравши формат роботи (біг/ходьба у темпі/інтервальна робота низької інтенсивності) та зафіксувавши тривалість, орієнтовний темп, самопочуття, реакцію організму і відновлення; після завершення плану зробити висновок про те, які режими навантаження є найбільш ефективними і безпечними саме для вас.</p> <p>Провести порівняння показників відновлення «до/після» двотижневого циклу, використовуючи прості індикатори (пульс у спокої, суб'єктивна оцінка втоми, час відновлення дихання після навантаження, відчуття працездатності наступного дня) та оформити результати у вигляді короткої таблиці й аналітичного висновку, що пояснює, як змінилася функціональна готовність.</p>	Презентація результатів
3	<p>Тема 3. Розвиток сили та швидко-силових якостей:</p>	Презентація

	<p>базові вправи, техніка, прогресія навантаження</p> <p>Підібрати 6 базових силових вправ (на основні м'язові групи) та описати технічні ключі до кожної з них: стартове положення, траєкторію руху, типові помилки, ознаки правильної техніки, правила дихання і критерії безпечного припинення виконання; матеріал оформити як мініінструкцію для самостійної роботи.</p> <p>Виконати 3 силові тренування з фіксацією прогресу, де для кожної вправи зазначити кількість підходів/повторень, суб'єктивну складність, відчуття після тренування та якість відновлення; наприкінці зробити висновок про те, які елементи техніки потребують корекції, і як змінюється працездатність від заняття до заняття.</p>	результатів
4	<p>Тема 4. Гнучкість, мобільність і стабілізація: рухова культура та запобігання перевантаженням</p> <p>Скласти комплекс мобільності та стабілізації тривалістю 10–12 хв (для плечового поясу, кульшових суглобів, гомілковостопу та корпусу), описавши порядок вправ, тривалість/повторення, ключові технічні акценти й типові помилки; обґрунтувати, чому саме ці вправи включені до комплексу.</p> <p>Виконувати комплекс 10 днів поспіль із короткою щоденною фіксацією відчуттів (скутість/легкість, рівень напруження, амплітуда руху), а наприкінці підготувати підсумок із висновками щодо змін мобільності, якості рухів та можливих зон ризику перевантаження.</p>	Презентація результатів
5	<p>Тема 5. Координація, спритність і швидкість: переміщення, зміна напрямку, реакція</p> <p>Виконати 3 тренувальні сесії на координацію та реакцію, кожна з яких побудувати за логікою поступового ускладнення: базова техніка → підвищення швидкості → додавання зміни напрямку/реакції на сигнал; у звіті зазначити, які вправи виконувалися і де виникали найбільші труднощі в керуванні рухів.</p> <p>Сформулювати власні критерії “якість руху” (стійкість, точність кроку, контроль корпусу, відсутність зайвих рухів, безпечне гальмування) та провести порівняння динаміки між першою й третьою сесією, описавши, що покращилося, що залишилося проблемним і які вправи доцільно повторювати.</p>	Презентація результатів
6	<p>Тема 6. Подолання перешкод і переміщення у складному середовищі: витривалість, техніка, безпека</p> <p>Скласти алгоритм безпечного подолання перешкод (покроковий опис) із визначенням підготовчих дій, правил контролю темпу, безпечних способів приземлення/опори, типових помилок і “стоп-сигналів”, коли вправу потрібно</p>	Презентація результатів

	<p>припинити; окремо зазначити вимоги до розминки й підготовки суглобів перед таким навантаженням.</p> <p>Виконати прикладний комплекс у контрольному часі (за програмою) та скласти короткий звіт: час виконання, відчуття складності, які елементи “зламалися” під втомою, де з’явилися помилки техніки, що потрібно скоригувати (темп, техніка, відновлення) для підвищення безпеки та результативності.</p>	
7	<p>Тема 7. Психофізіологічна стійкість: робота у стані втоми, саморегуляція, підтримання працездатності</p> <p>Описати 3 техніки саморегуляції (наприклад: контроль дихання, фокус уваги, коротке відновлення між підходами) та визначити, у яких ситуаціях їх доцільно застосовувати; додати короткі інструкції виконання й очікуваний ефект для працездатності.</p> <p>Виконати тренування “під втому” з аналізом помилок, зафіксувавши, як змінюється якість рухів у першій і останній частині заняття, які помилки проявляються найчастіше, як впливає саморегуляція; зробити висновок про безпечні межі навантаження і критерії зупинки.</p>	Презентація результатів
8	<p>Тема 8. Командна взаємодія та прикладні вправи у групі: узгодженість, дисципліна, відповідальність</p> <p>Розробити правила командної взаємодії під час вправ (короткий регламент): розподіл ролей, сигнали/команди, правила безпеки, порядок взаємодопомоги, відповідальність за контроль техніки та темпу; додати пояснення, чому ці правила підвищують безпеку і результат.</p> <p>Підготувати короткий звіт про роль комунікації у груповому комплексі, де описати, які елементи комунікації допомагали/заважали, які помилки у взаємодії призводили до втрати темпу або ризику травми, та які висновки варто врахувати для покращення узгодженості дій.</p>	Презентація результатів
9	<p>Тема 9. Комплексні тренування: поєднання сили, витривалості та координації у прикладних комплексах</p> <p>Виконати 2 комплексні тренування (комбіновані комплекси) з фіксацією показників: тривалість, інтенсивність, суб’єктивна складність, точки “просідання” техніки; визначити, які компоненти (сила/витривалість/координація) є найслабшими саме у вашому випадку.</p> <p>Скласти план корекції на 2 тижні для розвитку слабких компонентів, визначивши частоту занять, пріоритетні вправи, критерії контролю прогресу та заходи відновлення; пояснити, як цей план знизить ризику перевантаження і підвищить прикладну готовність.</p>	Презентація результатів
10	<p>Тема 10. Контроль фізичної підготовленості: нормативи,</p>	Презентація

	<p>критерії оцінювання, аналіз прогресу</p> <p>Підготувати таблицю власних результатів контрольних нормативів (за програмою кафедри) із зазначенням дати, результату, самопочуття, умов виконання та короткого коментаря щодо техніки; за потреби додати порівняння з попередніми вимірами.</p> <p>Визначити 2–3 причини змін результатів (позитивних або негативних) і запропонувати рішення у форматі “проблема — причина — дія”, зокрема з урахуванням режиму відновлення, регулярності тренувань, технічних помилок і психологічного стану перед тестом.</p>	результатів
11	<p>Тема 11. Відновлення, профілактика перевтоми та травм: режим, харчування, сон, розминка і заминка</p> <p>Скласти тижневий план відновлення з урахуванням навчального навантаження: сон, активне відновлення, легка мобільність, контроль самопочуття, гігієна харчування та водного режиму; визначити, які елементи є обов’язковими щодня, а які — після інтенсивних занять.</p> <p>Описати ознаки перевтоми та “стоп-сигнали” для корекції навантаження, сформувавши власний перелік критеріїв, які означають потребу зменшити інтенсивність або зробити відновлювальний день; додати короткі рекомендації щодо безпечної корекції плану (як змінювати обсяг, інтенсивність, вправи).</p>	Презентація результатів
12	<p>Тема 12. Підсумкове узагальнення: індивідуальний план підтримання фізичної форми і готовності</p> <p>Підготувати індивідуальну програму підтримання фізичної форми на 4–6 тижнів, де визначити цілі (витривалість/сила/координація), частоту занять, базові комплекси, критерії контролю, а також протокол відновлення; обґрунтувати, чому план є реалістичним і безпечним.</p> <p>Зробити підсумкове самооцінювання прогресу за семестр (1–2 стор.): що вдалося покращити, які показники підтверджують прогрес, які слабкі сторони залишилися, які фактори заважали, та які конкретні кроки потрібні для подальшого розвитку без ризику травм і перевтоми.</p>	Презентація результатів

Реферат є формою самостійної роботи здобувача, метою якої є поглиблення та засвоєння знань з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

Тему реферату здобувач визначає за першою буквою за списком групи.

В окремих випадках здобувач може самостійно запропонувати та розробити тему реферату, попередньо обговоривши її з викладачем.

Структура, зміст і тема рефератів визначаються програмою курсу, що зумовлює таку послідовність роботи:

вибір теми;
розробка плану;
ознайомлення з рекомендованою літературою;
написання та оформлення роботи.

При написанні реферату та його оформленні варто керуватися такими критеріями:

обґрунтування вибраної теми;
опрацювання відповідної літератури;
наявність авторського розділу;
наявність списку використаних джерел.

Цитати та статистичні матеріали слід обов'язково супроводжувати посиланнями на джерела інформації, які мають бути відображені у списку використаних джерел. Посилання на інформаційні джерела необхідно подавати по тексту у квадратних дужках, наприклад [15, с. 74], 15 – це порядковий номер джерела у списку літератури, а 74 – сторінка із вказаного джерела.

Реферат має складатися із вступу (актуальність теми, предмет, об'єкт, мета, завдання), основної частини (визначення проблеми та послідовне її розкриття), висновків та списку використаних літературних джерел.

Загальний обсяг реферату – до 20 машинописних сторінки формату А4 з 14 шрифтом та інтервалом 1,5, із полями (верхнє/нижнє – 2 см, лівє – 3 см, правє – 1 см.).

Слід мати на увазі, що головною вимогою до реферату є розкриття суті питань, а не кількість сторінок.

Теми рефератів

1. Спеціальна фізична підготовка як компонент професійної придатності
2. Фізична витривалість і стійкість до навантажень у безпековій діяльності
3. Самоконтроль у тренувальному процесі: показники та значення
4. Профілактика травматизму: причини і запобігання
5. Розминка та заминка: функції і методика
6. Аеробна витривалість: підходи до розвитку
7. Силова підготовка: базові принципи безпечного виконання
8. Швидкісно-силові якості та їх прикладне значення
9. Координація як чинник безпеки рухів
10. Спритність і швидкість реакції: тренувальні підходи
11. Мобільність і стабілізація: профілактика перевантажень
12. Функціональна підготовка: переваги та обмеження
13. Комплексні тренування: інтеграція якостей
14. Відновлення як частина тренування
15. Сон і працездатність: вплив на результати
16. Харчування і фізична форма: загальні принципи
17. Психофізіологічна стійкість у стані втоми
18. Саморегуляція під час навантаження: роль дихання
19. Дисципліна й мотивація в тренувальному процесі
20. Командна взаємодія під час фізичних навантажень

21. Планування тренувального тижня: базові моделі
22. Показники прогресу: як коректно оцінювати результат
23. Перетренованість: ознаки, ризики, профілактика
24. Рухова культура і техніка виконання вправ
25. Роль гнучкості у силовій підготовці
26. Статична і динамічна стійкість: прикладне значення
27. Управління інтенсивністю: навіщо потрібне дозування
28. Пульс як індикатор навантаження: можливості та обмеження
29. Активне відновлення і його ефективність
30. Ризики «форсування» результатів у нормативному контролі
31. Фізична підготовка та профілактика професійного вигорання
32. Роль регулярності у розвитку витривалості
33. Роль техніки у швидкісних вправах
34. Безпека під час вправ з власною вагою
35. М'язова витривалість і її застосування
36. Тренування у стресових умовах: ризики і правила
37. Контрольні нормативи: функція та критика підходів
38. Індивідуалізація тренування: принципи і межі
39. Підтримання форми в умовах навчального навантаження
40. Профілактика травм колін/спини: загальні підходи
41. Роль постави і стабілізації у зниженні травматизму
42. Тренування балансу і координації: методи
43. Комплексні тести працездатності: що вони показують
44. Вплив гіподинамії на працездатність
45. Активний відпочинок як інструмент здорового способу життя
46. Фізична підготовка як елемент культури здоров'я
47. Безпечне тренування під час втоми: критерії зупинки
48. Комунікація тренера/викладача і безпека занять
49. Підготовка до підсумкового контролю: стратегія без ризиків
50. Самостійна тренувальна програма: як зробити її реалістичною

5.3 Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Проведення модульного контролю з дисципліни «Спеціальна фізична підготовка».

здійснюється у формі тестового завдання.

Тестові завдання стосуються термінології, функцій, принципів та особливостей адміністративного судочинства.

Запитання формулюються з урахуванням принципів:

Лаконічність: чіткі та стислі формулювання.

Завершеність: відповіді охоплюють всі аспекти запитання.

Гомогенність: правильні та неправильні варіанти відповіді логічно та граматично подібні.

Вибірковість: питання стосуються суттєвих аспектів вивченого матеріалу.

Завдання передбачають вибір одного правильного варіанта з трьох запропонованих.

Кожне тестове завдання оцінюється в **1 бал**. (**1 бал** – відповідь правильна; **0 балів** – відповідь неправильна).

Загальна максимальна можлива кількість балів за модульну контрольну роботу - 15 балів.

Час на виконання.

На виконання всього контрольного завдання відводиться **30 хвилин**.

Мінімальний поріг.

Для успішного складання модульного контролю здобувач повинен набрати не менше **10 балів** (60% від максимальної кількості).

Загальні критерії оцінювання тестових завдань:

Бали	Процент виконання	Результат
14-15	-100%	Зараховано
13	83-90%	
12	76-82%	
11	60-75%	
10	60-67%	
0-9	< 60%	Не зараховано

5.4 Індивідуальні завдання та критерії їх оцінювання

До додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності відносять участь здобувачів у роботі наукових конференцій, наукових гуртків здобувачів і проблемних груп, підготовці публікацій, участь у Всеукраїнських олімпіадах і конкурсах та Міжнародних конкурсах тощо понад обсяги завдань, які встановлені відповідною робочою програмою навчальної дисципліни.

За рішенням кафедри здобувачам освіти, які брали участь у науково-дослідній роботі та виконували певні види додаткових (індивідуальних) видів навчальної діяльності, можуть присуджуватися заохочувальні (бонусні) бали за визначену освітню компоненту.

Також, заохочувальні бали можуть нараховуватися, якщо здобувач освіти, наприклад, виконав і захистив певні види робіт, відвідував всі лекції, семінарські й практичні заняття, має власний рукописний конспект лекцій та опрацьований додатковий навчальний матеріал, немає пропусків занять без поважних причин, відвідував додаткові консультації за участі лектора тощо.

Сума заохочувальних балів враховується при виставленні підсумкових балів в заліково-екзаменаційну відомість (але не більше **89 балів** в загальному підсумку) і може бути автоматично зарахована при виставленні підсумкової семестрової оцінки з відповідної освітньої компоненти.

Заохочувальні бали не є нормативними і не входять до таблиці розподілу балів, які отримують здобувачі вищої освіти та основної шкали системи оцінювання.

Один захід може бути підставою для виставлення заохочувальних балів лише за однією найбільш релевантною освітньою компонентою.

5.5 Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання

Екзамен. Відбувається згідно з «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ ВНЗ МАУП» <https://maup.com.ua/assets/files/yakist/studcentr/polozhennya-pro-sistemu-ocinyuvannya-rezultativ-navchannya-zdobuvachiv-vishhoi-osviti.pdf>

Орієнтовний перелік питань для комплексного контролю:

1. Поняття та мета спеціальної фізичної підготовки.
2. Предмет і завдання дисципліни у системі професійної підготовки.
3. Основні фізичні якості та їх характеристика.
4. Витривалість: види та значення.
5. Сила: види та значення.
6. Швидкість і швидко-силові якості: відмінності.
7. Координація: зміст і прикладне значення.
8. Гнучкість і мобільність: роль у профілактиці травм.
9. Розминка: мета, структура, типові помилки.
10. Заминка: мета, структура, наслідки пропуску.
11. Основні принципи безпеки на заняттях.
12. Типові причини травматизму та шляхи мінімізації.
13. Самоконтроль: базові показники та їх інтерпретація.
14. Ознаки перевтоми та перетренованості.
15. Дозування навантаження: що означає і навіщо потрібне.
16. Прогресія навантаження: загальна логіка.
17. Відновлення: визначення та складові.
18. Роль сну у відновленні працездатності.
19. Роль харчування у підтриманні фізичної форми.
20. Роль водного режиму у тренуваннях.
21. Аеробне навантаження: сутність і призначення.
22. Функціональна працездатність: що включає.
23. Показники відновлення після навантаження та їх значення.
24. Силові вправи: вимоги до техніки безпеки.
25. М'язова витривалість: відмінність від сили.
26. Швидко-силова підготовка: прикладне значення.
27. Ризики «максимальних» навантажень без підготовки.
28. Стабілізація корпусу: навіщо потрібна.
29. Рухова культура: як впливає на ефективність.
30. Профілактика перевантажень опорно-рухового апарату.
31. Спритність: зміст і методи розвитку.
32. Швидкість реакції: чинники і тренування.

33. Зміна напрямку руху: ризики та технічні вимоги.
34. Просторова орієнтація: роль у прикладних вправах.
35. Подолання перешкод: принципи безпечного виконання.
36. Переміщення у складному середовищі: що визначає ефективність.
37. Як втома впливає на техніку рухів.
38. Саморегуляція: зміст і значення.
39. Дихальні техніки як елемент саморегуляції.
40. Психофізіологічна стійкість: що це таке.
41. Командна взаємодія у фізичній підготовці: навіщо потрібна.
42. Взаємодопомога і безпека у групових вправах.
43. Дисципліна на заняттях: зв'язок із профілактикою травм.
44. Комплексні тренування: поняття та мета.
45. Переваги та ризики комплексних навантажень.
46. Як оцінювати якість виконання вправ під втомою.
47. Контрольні нормативи: роль у навчальному процесі.
48. Критерії оцінювання фізичної підготовленості.
49. Індивідуальні відмінності у тренувальній адаптації.
50. Корекція тренування за результатами контролю.
51. Поняття активного відновлення.
52. Профілактика травм: організаційні та індивідуальні заходи.
53. Роль мобільності у відновленні та профілактиці травм.
54. Роль стабілізації у захисті спини/суглобів.
55. Тижневий тренувальний план: базові принципи складання.
56. Як поєднати навчальне навантаження з тренуванням.
57. Мотивація і регулярність: що визначає прогрес.
58. Самоконтроль інтенсивності: навіщо потрібен.
59. Роль техніки в підвищенні результативності без ризику.
60. Типові помилки самостійних тренувань.
61. Поняття працездатності в умовах дефіциту часу.
62. Дії у стані втоми: як зберігати керованість рухів.
63. Критерії безпечної зупинки навантаження.
64. Як оцінити власні «слабкі ланки» (сила/витривалість/координація).
65. Переваги ведення тренувального щоденника.
66. Методи оцінки прогресу без спеціального обладнання.
67. Підготовка до підсумкового контролю: принципи безпечності.
68. Як уникати «форсування» результатів перед нормативом.
69. Роль відновлення у стабільності результатів.
70. Роль дисципліни та відповідальності у фізичній підготовці.
71. ЗК2 у контексті фізичної культури і здорового способу життя: як реалізується.
72. Як фізична підготовка підсилює готовність до різнопланових навантажень (СК10).
73. Як спеціальна фізична підготовка підтримує прикладну готовність для оборонних завдань (СК9).
74. Зв'язок спеціальної фізичної підготовки з тактичною та вогневою підготовкою як постреквізитами.

75. Культура здоров'я як складова професійної придатності.
76. Етичні аспекти взаємодії в групі під час навантажень.
77. Роль самоконтролю у збереженні здоров'я та працездатності.
78. Роль профілактики травм для довгострокової підготовки.
79. Як оцінювати ефективність дисципліни за результатами семестру.
80. Які компетентності формує дисципліна і як це проявляється на практиці.
81. Поясніть різницю між загальною і спеціальною фізичною підготовкою.
82. Поясніть роль координації у безпечному виконанні вправ.
83. Поясніть роль витривалості у тривалих навантаженнях.
84. Поясніть роль сили у прикладних рухових діях.
85. Поясніть, як організувати відновлення після інтенсивного заняття.
86. Поясніть, як формувати індивідуальний план підтримання форми.
87. Поясніть, як оцінювати ризики перевтоми.
88. Поясніть, як коригувати план тренувань за результатами контролю.
89. Поясніть, як поєднувати тренування з навчальним процесом без шкоди здоров'ю.
90. Узагальніть значення дисципліни для професійної підготовки за спеціальністю КЗ.

Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЕСТ8	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи).	для заліку
90 – 100	A	відмінно	Зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C	задовільно	
68-74	D		
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Політика курсу:

Курс «Спеціальна фізична підготовка» передбачає засвоєння та дотримання принципів етики та академічної доброчесності згідно Кодексу академічної доброчесності МАУП та Положення про запобігання та виявлення плагіату в наукових та академічних текстах у ПрАТ ВНЗ МАУП, зокрема орієнтації на

запобігання плагіату у будь-яких його проявах: всі роботи, доповіді, есе, реферати та презентації мають бути оригінальними та авторськими, не переобтяженими цитатами, що мають супроводжуватися посиланнями на першоджерела. Порушеннями академічної доброчесності вважаються: академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація, списування, обман, хабарництво, необ'єктивне оцінювання.

Оцінювання здобувача освіти орієнтовано на отримання балів за активність на семінарських (практичних) заняттях, а також виконання завдань для самостійної роботи.

Відпрацювання семінарського заняття може здійснюватися у формі опитування, тестування, виконання практичного завдання, розв'язання задачі з відповідної теми.

В кінці вивчення курсу проводиться модульна контрольна робота 1. Результат модульної контрольної роботи для здобувача, який не з'явився на контрольні заходи, є нульовим. У такому разі, здобувач має можливість повторно виконати модульну контрольну роботу.

Не допустимо: пропуск занять без поважних причин; запізнення на заняття; користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час заняття (за винятком дозволу викладача при зверненні до текстів нормативно-правових актів); списування та плагіат.

Рекомендовані джерела (література):

Основні джерела:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/3808-12>

2. Методичні рекомендації. Індивідуальна фізична підготовка військовослужбовців за стандартами НАТО. Київ : Міністерство оборони України, 2019. 96 с. (електронний ресурс бібліотеки МОУ). URL: <https://asv.mil.gov.ua/en/biblioteka/virtual/new-arrivals-ministry-defence-ukraine-physical-training-military-personnel/guidelines-individual-physical-training-military-personnel-according-nato-standardszhbovciv-za>

3. Про затвердження Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України : Наказ МВС України від 09.02.2016 № 90 // База даних «Законодавство України» / Верховна Рада України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0306-16>

4. Таблиця нормативів з фізичної підготовки (додатки до нормативних документів МВС щодо відбору/служби): URL: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0193-17>

Додаткові:

1. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 12th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2025. (довідкова база принципів тестування та програмування

фізичної активності). URL: <https://shop.lww.com/ACSM-s-Guidelines-for-Exercise-Testing-and-Prescription/p/9781975219208>

2. Krutsevich T. et al. Modeling of appropriate norms of physical readiness of... (наукова стаття про підходи до норм фізичної готовності у країнах НАТО). URL: <https://tmfv.com.ua/journal/article/download/1562/1444/4455>

3. Інформаційна сторінка про перевірку рівня фізичної підготовки (довідково, з посиланням на нормативи МВС). URL: <https://patrolpolice.gov.ua/ua/checking-sport/>

Інформаційні ресурси:

1. База даних «Законодавство України» (ВРУ): <https://zakon.rada.gov.ua/>
2. Е-бібліотека/ресурси МО України щодо фізичної підготовки:
<https://asv.mil.gov.ua/>