

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації (№802)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Гарант освітньої програми



Михайло ФІАЛКА

« 28 » серпня 2025 р.

**СИЛАБУС
ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Галузі знань	К «Безпека та оборона»
Спеціальність	К9 «Правоохоронна діяльність»
Освітня програма	Правоохоронна діяльність

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Вводиться в дію з «01» вересня 2025 р.

Харків – 2025

Розробники:

Олег ЗАЙКА доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, кандидат технічних наук, доцент



(підпис)

Ліліана РЯДОВА доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання та спорту



(підпис)

Валентина КРАМАРЕНКО ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації



(підпис)

Неллі КОНОНЕНКО ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації



(підпис)

Силабус навчальної дисципліни розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації

Протокол № 1 від « 28 » серпня 2025 р.

Завідувач кафедри
фізичного виховання, спорту
та реабілітації, кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент



(підпис)

Олександра БАКАНОВА

Представник здобувачів вищої освіти



(підпис)

Владислав Ємець

Загальна інформація про викладачів



ПІБ: *Заїка Олег Анатолійович*

Посада: *доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації*

Науковий ступінь: *кандидат технічних наук*

Вчене звання: *доцент*

Почесне спортивне звання: *заслужений тренер України з боротьби самбо*

Перелік дисциплін, які викладає: *боротьба самбо, бокс, кікбоксинг*

Напрями наукових досліджень: *сферу наукових інтересів становлять теоретичні та прикладні*

проблеми сучасних тенденцій розвитку боротьби самбо, боксу, кікбоксингу з акцентом на міждисциплінарні підходи; методики, методологія та адаптація досвіду деяких методичних особливостей використання спортивної підготовки єдиноборств (бокс, кікбоксинг, бойовий розділ самбо) як спеціальної фізичної підготовки здобувачів (цивільних осіб) до самозахисту.

Контактна інформація: *e-mail: o.zaika@khai.edu*

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі Mentor



ПІБ: *Рядова Ліліана Олегівна*

Посада: *доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації*

Науковий ступінь: *кандидат наук з фізичного виховання та спорту*

Вчене звання: *-----*

Перелік дисциплін, які викладає: *легка атлетика, загальна фізична підготовка*

Напрями наукових досліджень: *сферу наукових інтересів становлять теоретичні та прикладні*

проблеми сучасних тенденцій розвитку загальної фізичної підготовки та легкої атлетики; інтеграція досягнення різних наукових напрямів для підвищення ефективності тренувального процесу, профілактики травм та вдосконалення методів відновлення; впровадження новітніх технологій, зокрема штучного інтелекту, біомеханічного аналізу та сенсорних пристроїв задля персоналізації тренувальних програм та підвищення ефективності підготовки.

Контактна інформація: *e-mail: l.ryadova@khai.edu*

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі Mentor



ПІБ: *Крамаренко Валентина Іванівна*

Посада: *старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації*

Науковий ступінь: -----

Вчене звання: -----

Перелік дисциплін, які викладає: *волейбол, загальна фізична підготовка*

Напрями наукових досліджень: *сферу наукових інтересів становлять теоретичні та прикладні проблеми сучасних тенденцій розвитку волейболу як загальної фізичної підготовки; методика, методологія та адаптація досвіду*

до підвищення рівня здоров'я та працездатності, поліпшення показників фізичної підготовленості та функціонального стану, емоційної стійкості і успішної професійної діяльності; розробка та впровадження нових підходів у змагальній діяльності за визначеними напрямками щодо сприяння розвитку сучасного волейболу

Контактна інформація: *e-mail: l.ryadova@khai.edu*

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі Mentor



ПІБ: *Кононенко Неллі Миколаївна*

Посада: *старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації*

Науковий ступінь: -----

Вчене звання: -----

Спортивний розряд: *кандидат у майстри спорту з гандболу*

Перелік дисциплін, які викладає: *гандбол, футбол, загальна фізична підготовка*

Напрями наукових досліджень: *сферу наукових інтересів становлять теоретичні та прикладні проблеми сучасних тенденцій розвитку гандболу*

та загальної фізичної підготовки; формування системи комплексного педагогічного контролю в гандболі як загальної фізичної підготовки на основі теоретичного аналізу та експериментальних досліджень; тенденції розвитку в міжнародному гандболі та їх інтеграція до індивідуальної підготовленості гандболістів

Контактна інформація: *e-mail: n.kononenko@khai.edu*

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі Mentor

1. Опис навчальної дисципліни

Форма здобуття освіти	<i>Денна, заочна</i>
Семестр	<i>1-й, 2-й семестри</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>
Тип дисципліни	<i>Обов'язкова</i>
Обсяг дисципліни: кредити ЄКТС/ кількість годин	<u>1 семестр</u> <i>денна: 5 кредитів ЄКТС / 150 годин (80 аудиторних, з яких: лекції – 24, практичні – 56; СРЗ – 70);</i> <i>заочна: 5 кредитів ЄКТС / 150 годин (10 аудиторних, з яких: лекції – 4, практичні – 6; СРЗ – 140)</i> <u>2 семестр</u> <i>денна: 5 кредитів ЄКТС / 150 годин (80 аудиторних, з яких: лекції – 24, практичні – 56; СРЗ – 70);</i> <i>заочна: 5 кредитів ЄКТС / 150 годин (10 аудиторних, з яких: лекції – 4, практичні – 6; СРЗ – 140)</i>
Види навчальної діяльності	<i>Лекції, практичні заняття, самостійна робота</i>
Види контролю за 1-м та 2-м семестрами	<i>Поточний контроль, модульний контроль, семестровий контроль – диференційований залік</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни, переліки компетентностей та очікуваних результатів навчання

Метою навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є:

Забезпечення підтримки та розвитку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, комплексного підходу до розумових та фізичних якостей особистості.

Широке залучення до регулярних занять фізичною культурою і спортом, формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності, координації). Сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності, розвиток і вдосконалення рухових якостей, зміцнення здоров'я і загартовування організму здобувачів.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» є:

1. Формування і вдосконалення спеціальних знань загальної та спеціальної фізичної підготовки, організаційних та методичних навичок і вмінь.

2. Розвиток і постійне вдосконалення загальних (витривалості, сили, спритності та швидкості) та спеціальних фізичних якостей.

3. Формування і вдосконалення прикладних (спеціальних) рухових навичок боротьби самбо, боксу, кікбоксінгу, зміцнення здоров'я та підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників професійної діяльності.

Компетентності, які набуваються:

Загальні компетентності (ЗК)

Після опанування дисципліни здобувач освіти буде здатен:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК12. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів не доброчесності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК)

Після опанування дисципліни здобувач освіти буде здатен:

СК8. Здатність ефективно забезпечувати публічну безпеку та порядку.

СК11. Здатність до аналізу та оцінки ризиків що впливають на вчинення адміністративних правопорушень та кримінальних злочинів (проступків).

СК13. Здатність забезпечувати охорону об'єктів державної власності, державну охорону органів державної влади України та безпеку взятих під захист осіб, охорону фізичних осіб та об'єктів приватної і комунальної власності.

СК15. Здатність до застосування спеціальної техніки, спеціальних, оперативних та оперативно-технічних засобів, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

СК19. Здатність забезпечувати охорону державної таємниці та працювати з носіями інформації з обмеженим доступом.

СК20. Здатність вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення адміністративних і кримінальних правопорушень, заходів, спрямованих на усунення загроз життю та здоров'ю фізичних осіб та публічній безпеці.

СК21. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі і практичні проблеми правоохоронної діяльності щодо убезпечення суб'єктів господарювання критичної інфраструктури та авіаційного транспорту.

СК22. Здатність виявляти потенційно-небезпечних осіб як фактор загроз правопорядку на об'єктах критичної інфраструктури та повітряного транспорту.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

ПРН13. Знати і розуміти відповідні вимоги законодавства, грамотно оформлювати процесуальні документи, що використовуються під час провадження у справах про адміністративні правопорушення, здійснювати превентивні та примусові поліцейські заходи, а також кваліфікацію адміністративних та кримінальних правопорушень.

ПРН15. Працювати автономно та в команді виконуючи посадові обов'язки та під час розв'язання складних спеціалізованих задач правоохоронної діяльності.

ПРН16. Застосовувати заходи, спрямовані на усунення загрози життю та здоров'ю фізичних осіб і публічній безпеці, що виникли внаслідок учинення кримінального злочину чи адміністративного правопорушення.

ПРН17. Використовувати основні методи та засоби забезпечення правопорядку в державі, дотримуватись прав і свобод людини і громадянина, попередження та припинення нелегальної (незаконної) міграції та інших загроз національної безпеки держави (кібербезпеку, економічну та інформаційну безпеку, тощо).

ПРН18. Застосовувати штатне озброєння підрозділу (вогнепальну зброю, спеціальні засоби, засоби фізичної сили); інформаційні системи, інформаційні технології, технології захисту даних, методи обробки, накопичення та оцінювання інформації, інформаційно-аналітичної роботи, бази даних (в тому числі міжвідомчі та міжнародні), оперативні та оперативно-технічні засоби, здійснення оперативно-розшукової діяльності.

ПРН19. Вміти застосовувати процедури надання першої медичної допомоги.

ПРН22. Вміти оцінювати обстановку, рівень потенційних загроз та викликів, прогнозувати розвиток обстановки, дій правопорушників та противник, вживати заходів з метою запобігання, виявлення та припинення правопорушень.

ПРН25. Вміння виявляти потенційно-небезпечних осіб на об'єктах критичної інфраструктури та повітряного транспорту.

3. Зміст навчальної дисципліни

МОДУЛЬ 1

Змістовний модуль 1. Боротьба самбо, як один із найефективніших засобів самооборони

Тема 1. Боротьба самбо



Вивчення техніки і тактики самбо на заняттях дозволяє реалізувати завдання спеціальної фізичної підготовки через мотивований інтерес оволодіти цей конкретний вид спорту. Викладання націлене на широке залучення здобувачів до регулярних занять з фізичного виховання, які надихають до здорового способу життя, вдосконалюють спеціальну фізичну працездатність, сприяють оволодінню майбутньої професії. Самбо сприяє

виробленню самодисципліни, формує внутрішню моральну опору і сильну особисту позицію в досягненні життєвих цілей, формує соціальну опору суспільства, людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину.

Зміст теми:

Ознайомлення з основними технічними прийомами боротьби самбо та використання їх на практиці. Оволодіння та використання рухових дій протягом усього життя в самостійних формах занять фізичним вихованням. Підвищення спортивної майстерності.

Теми лекційних занять: Роль та місце спорту в житті людини і суспільства. Олімпійський рух в Україні. Теоретичні відомості: основні правила боротьби самбо, техніка виконання кидків, основні дії у захисті, нападі, помилки при виконанні вправ. Правила особистої та громадської гігієни. Гігієнічні основи режиму праці та відпочинку. Значення правильного режиму дня. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур.

Теми практичних занять: Підготовчі дії: загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, акробатичні вправи, прийоми страхування та самострахування, дії, пов'язані з ритуалами самбо. Формування базових понять: стійки, взаєморозташування, пересування. Виведення з рівноваги, класичні способи захвату. Чотири основні технічні дії в партері (утримання). Шість способів переворотів в партері та захист від утримань. Кидок через стегно. Ознайомлення з правилами оцінювання технічних дій в партері. Вивчити основні команди суддів та назви оцінок технічних дій у стійці та в партері. Поступове вивчення трьох додаткових технічних дій у стійці. Удосконалення технічних дій, вивчених раніше. Вивчення технічних дій у стійці та в утриманні в партері, об'єднаних у комбінації. Вивчити перекиди в партері з виходом на утримання. Захист від утримань. Вивчення технічних дій демонстраційного комплексу. Захист від кидків. Контратаки. Вивчити перекиди з виходом на больовий прийом. Комбінації в партері з виходом на больовий прийом. Застосування прийомів у комбінаціях та контратаках. Демонстраційний комплекс больових прийомів на ноги.

Самостійна робота здобувача: опрацювання навчально-методичних матеріалів. Самостійне відпрацювання практичних занять. Онлайн консультації.

Модульний контроль 1

Змістовний модуль 2. Бокс і кікбоксинг, як один із найефективніших засобів самооборони

Тема 2. Бокс та кікбоксинг



Опанування на заняттях техніки і тактики кікбоксингу та боксу спрямовані на всебічний фізичний розвиток, включаючи витривалість, силу, спритність, координацію та рефлекс, а також на психоемоційне загартовування, впевненість у собі та навички самооборони. Обидва види спорту вчать ефективно захищатися в критичних ситуаціях. Бокс фокусується на майстерності ударів руками та розвитку витривалості. Кікбоксинг додає до цього арсенал ударів ногами, що робить його більш універсальним та динамічним видом

єдиноборств.

Зміст теми:

Засвоєнні під час занять з боксу та кікбоксингу рухових дій та пов'язаних з ними фізичних вправ задля зміцнення здоров'я та використання їх протягом усього життя в самостійних формах занять зі спеціальної фізичної підготовки. Опанування методики розвитку фізичних якостей людини: швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості засобами єдиноборств. Особливості застосування фізичних навантажень відповідно до рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Методики відновлення фізичної працездатності.

Теми лекційних занять: Особиста гігієна та комплексний догляд за тілом. Режим тренування та відпочинку. Значення правильного режиму дня. Загартовування організму людини, запобігання захворюванням та загальні способи здорового життя. Правила поведінки під час тренувань у залі боксу, техніка безпеки під час парних вправ. Правильне харчування та загальні основи біохімії організму людини, яка займається кікбоксингом. Термінологія в кікбоксингі, суддівські жести і команди, регламент спарингу на змаганнях. Форма та захисне обладнання спортсмена, як правильно користуватися обладнанням.

Теми практичних занять: Вивчення правил поведінки в залі, на ринзі. Вивчення пересування по рингу. Вивчення техніки виконання ударів. Опанування використання бинтами, рукавицями, капою, шоломом. Опанування техніки ударів по боксерській «груші», стійці, навісних матах. Вивчення техніки і тактики ведення бою. Опанування техніки ударів ногами, колінами, ліктями. Опанування техніки пересувань в ринзі під час захисту, нападу. Вивчення чітко визначених правила проведення бою, контактного бою, спарингу задля зведення до мінімуму травматизму. Вивчення правил суддівства.

Самостійна робота здобувача: опрацювання навчально-методичних матеріалів. Самостійне відпрацювання практичних занять. Онлайн консультації.

Модульний контроль 2

МОДУЛЬ 2

Змістовний модуль 1. Загальна фізична підготовка – фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму

Тема 1. Загальна фізична підготовка



Опанування теми загальна фізична підготовка дозволяє послідовно сформувати фізичну культуру особистості, а також сформувати спеціальні фізичні здібності здобувачів відповідно до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення та вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та спортивній діяльності.

Система практичних умінь і навичок спрямована на творчу фізкультурну діяльність, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Зміст теми:

Опанування загальнопідготовчих вправ, що ґрунтуються на згинанні, розгинанні, нахилах, поворотах, відведеннях, приведеннях, обертаннях, з максимальною амплітудою рухів, з обтяженням і без обтяжень, статичні утримання і пружинисті рухи за допомогою партнера, з використанням власної сили або маси тіла, у чергуванні з вправами на розслаблення.

Теми лекційних занять: Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами. Правила самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ. Контроль у процесі занять фізичними вправами. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму. Основи методики виховання спритності, сили, гнучкості.

Теми практичних занять: Оволодіння технікою виконання комплексів вправ для розвитку гнучкості. Оволодіння технікою виконання комплексів вправ для розвитку сили. Оволодіння технікою виконання комплексів вправ для розвитку витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексів вправ для розвитку спритності. Оволодіння технікою виконання комплексів вправ для розвитку координації.

Самостійна робота здобувача: опрацювання навчально-методичних матеріалів. Самостійне відпрацювання практичних занять. Онлайн консультації.

Модульний контроль 1

Змістовний модуль 2. Легка атлетика, як один з основних і найбільш масових видів спорту

Тема 2. Легка атлетика



Заняття «королівським видом спорту» – легкою атлетикою, розвивають усі групи м'язів, покращують загальну фізичну форму, а також є базовим для багатьох інших видів спорту. Навички, отримані в легкій атлетиці, корисні в будь-якому іншому виді спорту. Регулярні тренування формують дисципліну, силу волі та сприяють зміцненню здоров'я, що особливо важливо в умовах сучасного малорухливого способу життя.

Зміст теми:

Опанування здобувачами системи науково-практичних та спеціальних знань (з бігу на різноманітні дистанції, бар'єрний біг, естафети; стрибки у довжину, висоту, потрійний, з жердиною; з метання диска, списа, молота, штовхання ядра та спортивної ходьби), необхідних для розуміння ролі фізичної підготовки у забезпеченні професійної майстерності і самовдосконалення. Ознайомлення з новітніми засобами і методами фізичної підготовки.

Теми лекційних занять: Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація легкоатлетичних вправ. Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання. Еволюція техніки в бігових, стрибкових видах та видах метань в легкій атлетиці. Виникнення та розвиток методики тренування в легкій атлетиці. Засоби і методи спортивного тренування легкоатлета. Методи спортивного тренування. Науково-методичні основи сучасної системи підготовки спортсменів. Структура системи спортивної підготовки. Розподіл видів підготовки. Фізична підготовка легкоатлетів. Загальна характеристика фізичних якостей. Методика виховання фізичних якостей легкоатлетів: особливості виховання швидкості, особливості виховання сили, особливості виховання координаційних здібностей, особливості виховання витривалості, особливості виховання гнучкості. Технічна підготовка легкоатлетів. Методи навчання і вдосконалення техніки. Вплив тренувальних навантажень різної інтенсивності на процес навчання і вдосконалення технічної майстерності. Основні завдання та засоби навчання техніці бігу на короткі дистанції. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції. Основні завдання та засоби навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції. Ознайомити з технікою бігу на середні та довгі дистанції. Основні завдання та засоби навчання техніці бар'єрного бігу. Ознайомити з технікою бар'єрного бігу. Основні завдання та засоби навчання техніці стрибка у висот способом переступання. Ознайомити з технікою стрибка у висоту способом переступання. Основні завдання та засоби навчання техніці стрибка у довжину. Ознайомити з технікою стрибка у довжину. Основні завдання та засоби навчання техніці метання гранати. Ознайомити з технікою метання гранати. Основні завдання та засоби навчання техніці штовхання ядра. Ознайомити з технікою штовхання ядра. Тактична підготовка легкоатлетів. Психологічна підготовка легкоатлетів. Теоретична підготовка легкоатлетів. Інтегральна підготовка в різних видах легкої атлетики. Визначення показників підготовленості. Оцінка рівня розвитку швидкості легкоатлетів. Оцінка рівня

розвитку сили легкоатлетів. Оцінка рівня розвитку витривалості. Оцінка рівня розвитку гнучкості. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.

Теми практичних занять: Біг на короткі дистанції: навчити техніці бігу по прямій дистанції, навчити техніці бігу по повороту, навчити техніці високого старту та стартового прискорення, навчити техніці низького старту та стартового розбігу, навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції, навчити низькому старту на повороті та правильному виходу з повороту на пряму, навчити техніці фінішування, вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг на середні та довгі дистанції: навчити основним елементам бігового кроку, навчити бігу по прямій з рівномірною та перемінною швидкістю, навчити техніці бігу по повороту, навчити техніці високого старту та стартовому прискоренню, навчити техніці фінішування, вдосконалення техніки бігу в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Бар'єрний біг: навчити техніці подолання бар'єру, навчити ритму і техніці бігу між бар'єрами, навчити техніці низького старту і стартового розбігу з подоланням бар'єрів, навчання техніці бар'єрного бігу в цілому і її вдосконалення, вдосконалення техніки бар'єрного бігу. Стрибок у висоту способом «переступання»: навчити техніці відштовхування, навчити техніці розбігу у сполученні з відштовхуванням, навчити техніці переходу через планку та приземленню, навчити техніці стрибка у висоту способом «переступання» в цілому і її вдосконалення, вдосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання». Стрибок у довжину: навчити техніці відштовхування у стрибку у довжину, навчити техніці розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибку у довжину, навчити рухам в польоті у стрибку у довжину (спосіб «зігнув ноги», спосіб «прогнувшись», спосіб «ножиці»), навчити техніці приземлення, навчити визначенню довжини і ритму повного розбігу, вдосконалення техніки стрибків у довжину. Метання гранати: навчити правильно тримати та метати гранату, навчити фазі фінального зусилля, навчити техніці переходу від розбігу до метання гранати, навчити техніці розбігу, навчити метання гранати з розбігу, вдосконалення техніки метання гранати. Штовхання ядра: навчити правильно тримати та виштовхувати ядро, навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра, навчити стрибкоподібному розбігу, навчити техніці штовхання ядра зі скоку, вдосконалення техніки штовхання ядра.

Самостійна робота здобувача: опрацювання навчально-методичних матеріалів. Самостійне відпрацювання практичних занять. Онлайн консультації.

Модульний контроль 2

4. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання навчальним планом не передбачені.

5. Методи навчання

Навчальні заняття є основною формою фізичної підготовки і проводяться у формі теоретичних, методичних та практичних занять.

Теоретичні та практичні заняття спрямовані на оволодіння теоретичними основами фізичної підготовки.

Методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні і показові) заняття спрямовані на формування у здобувачів організаційно-методичних вмінь організації та проведення фізичної підготовки.

Загальними методами фізичного розвитку є:

- рівномірний (передбачає рівномірне розподілення навантаження протягом усього часу виконання вправ);
- повторний (передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень));
- змінний (передбачає зміну навантаження протягом часу виконання вправ);
- інтервальний (передбачає виконання вправ у декількох підходах (серіях) за тривалістю, яка суворо визначена часом, відпочинок між підходами (серіями) або виконання декількох підходів за визначений для кожного підходу час);
- контрольний – передбачає виконання вправ з великою інтенсивністю з метою перевірки необхідного рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь);
- фронтальна форма навчання, коли усі слухачі під контролем викладача виконують одне і теж завдання одночасно.

При цьому, залежно від необхідності досягнення рівнів знання чи вміння викладач повинен використовувати наступні методи:

- словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж, робота з літературою;
- наочні – демонстрація, ілюстрація, спостереження;
- практичні – практична робота, вирішення задачі;
- самостійна робота здобувачів з методичними посібниками.

6. Методи контролю

Підсумковий (семестровий) контроль (диференційований залік).

Основними критеріями, що визначають рівень компетентності здобувача під час оцінювання результатів поточного й підсумкового контролів, є: виконання всіх видів навчальної роботи, що передбачені робочою програмою навчальної дисципліни; уміння застосовувати теоретичні положення під час виконання практичних завдань.

7. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Таблиця 7.1 – Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Модуль 1			
Змістовний модуль 1			
Активність під час аудиторної роботи	0...0,5	16	0...8
Виконання і захист практичних робіт:			
– згинання та розгинання рук в упорі з положення планка (ч); в. п. з колін (кількість разів) (ж);	0...1	4	0...4
– гнучкість;	0...1	4	0...4
– піднімання тулуба в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів);	0...1	4	0...4
– вправа берпі: за 20с, ч-8 разів, ж – 8 разів	0...1	4	0...4
Модульний контроль 1	26	1	26

Змістовний модуль 2			
Активність під час аудиторної роботи	0...0,5	16	0...8
Виконання і захист практичних робіт:			
– згинання та розгинання рук в упорі з положення планка (ч); в. п. з колін (кількість разів) (ж);	0...1	4	0...4
– гнучкість;	0...1	4	0...4
– піднімання тулуба в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів);	0...1	4	0...4
– вправа берпі: за 20с, ч-8 разів, ж – 8 разів	0...1	4	0...4
Модульний контроль 2	26	1	26
Усього за 1 семестр			0...100
Модуль 2 Змістовний модуль 1			
Активність під час аудиторної роботи	0...0,5	16	0...8
Виконання і захист практичних робіт:			
– згинання та розгинання рук в упорі з положення планка (ч); в. п. з колін (кількість разів) (ж);	0...1	4	0...4
– гнучкість;	0...1	4	0...4
– піднімання тулуба в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів);	0...1	4	0...4
– вправа берпі: за 20с, ч-8 разів, ж – 8 разів	0...1	4	0...4
Модульний контроль 1	26	1	26
Змістовний модуль 2			
Активність під час аудиторної роботи	0...0,5	16	0...8
Виконання і захист практичних робіт:			
– згинання та розгинання рук в упорі з положення планка (ч); в. п. з колін (кількість разів) (ж);	0...1	4	0...4
– гнучкість;	0...1	4	0...4
– піднімання тулуба в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів);	0...1	4	0...4
– вправа берпі: за 20с, ч-8 разів, ж – 8 разів	0...1	4	0...4
Модульний контроль 2	26	1	26
Усього за 2 семестр			0...100

Оцінка семестрового контролю (диференційований залік (ДЗ)) формується з підсумкових балів. Семестровий контроль (ДЗ) проводиться у разі відмови здобувача освіти від балів підсумкового контролю й за наявності допуску до ДЗ. Під час складання семестрового ДЗ здобувач освіти має можливість отримати максимум 100 балів.

Таблиця 7.3 – Шкали оцінювання: бальна і традиційна

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Іспит, диференційований залік	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

8. Критерії оцінювання роботи здобувача освіти протягом семестру

8.1 Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

- знати засоби й методи виховання фізичних якостей в системі самостійних занять;
- вплив занять фізичною культурою та спортом на здоров'я та самопочуття людини;
- правила безпеки під час виконання фізичних вправ;
- знати як використовувати засоби спеціальної фізичної підготовки в цілях збереження та подальшого поліпшення рівня фізичного, соціального та психічного здоров'я.

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

- використовувати набуті навички та вміння;
- визначити рівень свого функціонального стану та спеціальної фізичної підготовленості;
- здійснювати самоконтроль за станом організму та динамікою результатів самостійних занять фізичними вправами;
- загальний зміст навчальної програми з спеціальної фізичної підготовки, про нормативну базу, природно-наукове обґрунтування частоти, об'єму та інтенсивності фізичних навантажень на організм.

8.2 Нормативи, які визначають фізичну підготовленість здобувачів протягом семестру

Види тестування		Стать	Нормативи, бали (шкала оцінювання результатів контрольних нормативів)				
			Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень		Низький рівень
			5	4	3	2	1
1	Сила: Згинання та розгинання рук в упорі в.п. планка (чоловіки); - жінки, в.п., з колін (кількість разів).	ч	44	38	32	26	20
		ж	20	16	12	11	5-10
2	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів)	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
3	Вправа берпі: за 20с	ч	8	7	6	5	4-1
		ж	8	6	5	4	3-1
4	Гнучкість: Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)	ч	13	11	9	5	1-4
		ж	18	16	14	8	1-7

8.3 Система оцінювання

Незадовільно (0-59). Немає мінімум знань та умінь, не пройшов тестування та не виконав контрольні нормативи.

Задовільно (60-74). Має мінімум знань та умінь. Відпрацював практичні завдання. Вміє самостійно виконувати спеціальні фізичні вправи. Пройшов тестування та виконав контрольні нормативи.

Добре (75 - 89). Виконав необхідний обсяг тестів з теоретичних знань. Відпрацював практичні завдання. Вміє самостійно виконувати спеціальні фізичні вправи. Виконав контрольні нормативи.

Відмінно (90 - 100). Виконав необхідний обсяг тестів з теоретичних знань. Відпрацював практичні завдання. Вміє самостійно виконувати спеціальні фізичні вправи. Досконально знає всі теми та вміє застосовувати одержані знання. Виконав контрольні нормативи.

9. Політика навчального курсу

Здобувач вищої освіти повинен:

- вчасно відвідувати практичні заняття;
- у випадку пропуску практичних занять без поважної причини, здобувач може бути не допущений до підсумкового контролю, або його підсумкова оцінка буде знижена;
- добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю;
- брати активну участь у практичних заняттях;
- бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими слухачами, зокрема під час практичних занять;
- на свій вибір має підготувати одну презентацію з теорії;
- неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес.

Академічна доброчесність: Очікується, що здобувачі будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення. Порушення академічної доброчесності регулюється відповідно до Положень «Про систему забезпечення якості освітньої діяльності та вищої освіти СУЯ ХАІ-НМВ-П/011:2017», «Про академічну доброчесність» СУЯ ХАІ-НМВ-ПУ004:2019 від 21.06.2019 (зі змінами від 22.01.2020) та «Кодекс академічної доброчесності».

Національного аерокосмічного університету «Харківський авіаційний інститут» СУЯ ХАІ-НМВ- К/001:2023 01.09.2023) (<https://khai.edu.ua/university/normativnabaza/polozheniya1/polozhennya-yaki-regulyuyut-poryadok-zdiysnennya-osvitnogo-procesu/>; <https://khai.edu/assets/files/polozhennya/polozhennya-pro-akademichnu-dobrochesnist.pdf>).

Вирішення конфліктів. Порядок і процедури врегулювання конфліктів, пов'язаних із корупційними діями, зіткненням інтересів, різними формами дискримінації, міжособистісними стосунками та іншими ситуаціями, що можуть виникнути під час навчання, а також правила етичної поведінки регламентуються «Кодексом етичної поведінки в Національному аерокосмічному університеті «Харківський авіаційний інститут» <https://khai.edu.ua/university/normativnabaza/ustanovchi-dokumenti/kodeks-etichnoi-povedinki/>.

10. Методичне забезпечення та інформаційні ресурси

Підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, конспекти лекцій, методичні рекомендації, які видані та знаходяться у методичному кабінеті або за назвою у електронній бібліотеці Університету:

Підручник:

Навчально-методичні посібники:

URL: <https://library.khai.edu/>

Сторінка дисципліни знаходиться за посиланням:

URL: <https://mentor.khai.edu/course/index.php?categoryid=163>

11. Рекомендована література

Базова

1. Баканова, О. Ф. Фізичне виховання: теніс [Текст] : навч. посіб. / О. Ф. Баканова, Л. О. Рядова, В. О. Рожков, Мкртічян О. А. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 304 с.
2. Баканова, О. Ф. Гнучкість і основи методики її виховання [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 36 с.
3. Баканова, О. Ф. Основи методики виховання спритності [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 36 с.
4. Баканова, О. Ф. Теоретико-методичні основи виховання сили [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харків. авіац. ін-т», 2025. – 36 с.
5. Рядова Л.О. Теорія та методика виховання фізичних якостей. Харків : Нац.аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2024. – 132 с.
6. Ануфрієв М. І., Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва, Є. М. Моїсєєва. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
7. Баканова О. Ф. Організація самостійних занять фізичною культурою і спортом: навч.посібник / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2008. – 32 с.
8. Баканова О. Ф. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики: Навч. посіб. / О. Ф. Баканова, А. О. Дахно. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2020. – 36 с.
9. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Черкаси : Вовчок О. Ю., 2008. 631 с.
10. Бутов С. Є., Решко С. М., Співак В. М. Попередження травм на заняттях з фізичної підготовки : навч. посіб. Київ : Київ. нац. ун-т внутр. справ, 2009. 48 с.
11. Бутов С. Є., Кисленко Д. П., Решко С. М., Ємчук О. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спеціальна фізична підготовка». Київ : НАВС, 2014. 104 с.
12. Спеціальна фізична підготовка як складова частина службово-прикладної і професійної підготовки співробітників органів внутрішніх справ. Гігієна і контроль на заняттях спеціальною фізичною підготовкою і спортом : фонд. лекція / [І. П. Закорко, О. В. Журавель, Ю. В. Логвіненко та ін.]. Київ : Знання України, 2010. 27 с.
13. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с.

Допоміжна

1. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 332 с.
2. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
3. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т 3. – С.198–205.
4. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах : навч.-метод. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
5. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах : навч. посіб. (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
6. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
7. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
8. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
9. Андрєєва Р. Біомеханіка і основи метрології : навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 6.010201. «Фізичне виховання», 6.010202. «Спорт», 6.010203. «Здоров'я людини». Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 224 с.