

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи

О.Б. Жильцов
“ 28 ”  2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Прикладна фізична підготовка і самооборона

Для студентів

Напрямок підготовки: 6.010201 - Фізичне виховання
Освітній рівень: перший бакалаврський

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Ідентифікаційний код 02136554
Начальник відділу
моніторингу якості освіти
Програма № 1484/19

(підпис) (прізвище, ініціали)
« _____ » _____ 20 19

Київ – 2019

Розробники:

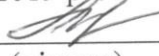
Кузора І.В., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

Викладачі:

Кузора І.В., старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту.

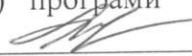
Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 10 січня 2019 р. № 5

Завідувач кафедри  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (керівником освітньої програми «Фізичне виховання»)

10.01.2019 р.

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми
(керівник проектної групи)  (Л.В.Ясько)
(підпис)

Робочу програму перевірено
 . .2019 р.

Заступник директора/декана  (О.С. Комоцька)
(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

На 20__/20__ н.р. _____ (______). «__»__ 20__ р., протокол № ____
(підпис) (ПБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	за вибором	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	IV	-
Семестр	7,8	
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	
Обсяг годин, в тому числі:	120	
Аудиторні	46	
Модульний контроль	8	
Семестровий контроль	-	
Самостійна робота	56	
Форма семестрового контролю	4сем. – залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – підготувати компетентних конкурентоспроможних фахівців у галузі фізичного виховання із широким доступом до працевлаштування, підготувати вчителів предмету фізичної культури, які мають поглиблені знання з теорії і методики викладання дисципліни «Захист Вітчизни».

Завдання дисципліни:

1. Опанувати здатність використовувати різні методи та прийоми навчання, виховання та соціалізації особистості, використовуючи закономірності розвитку і прояву психологічних особливостей людини у процесі підготовки молоді до служби у Збройних Силах України та інших військових формуваннях, сприяти вихованню позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі. Опанувати здатність використовувати, напрацьовані у сфері військово-патріотичного виховання, духовні цінності для формування у учнів потреби у самовдосконаленні засобами предмету «Захист Вітчизни».

2. Навчитись застосовувати систему знань з прикладної фізичної підготовки і самооборони, демонструвати розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних,

психологічних особливостей формування адаптації організму людини до виконання обов'язків військової служби; впливу військово-прикладної діяльності на стан учнів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей), сприяючи їх фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

3. Оволодіти знаннями щодо принципів, засобів та методів військово-прикладного виховання.

4. Набути навички організації діяльності та забезпечення ефективного управління у сфері військово-патріотичного виховання, ефективно використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

5. Розкрити значущість науково-дослідної діяльності у сфері військово-прикладного патріотичного виховання, оволодіти сучасними методами наукового дослідження, які застосовуються у сфері військово-прикладного патріотичного виховання.

6. Засвоїти вимоги щодо санітарно-гігієнічних норм, правил техніки безпеки проведення занять, забезпечення профілактики травматизму, дотримання законодавчих норм та правил при організації занять та безпосередньо на заняттях, враховуючи специфіку сфери дисципліни «Захист Вітчизни».

3. Результати навчання за дисципліною

1. Випускник демонструє здатність здійснювати загальноосвітній процес, проводити навчальні заняття з учнями освітніх організацій та оцінювати їх ефективність; організовувати та здійснювати позаурочну військово-патріотичну роботу.

2. Випускник здатен до самостійної пізнавальної та аналітичної діяльності, самоорганізації та саморозвитку. Здатен вносити рекомендації щодо введення нових чи зміни існуючих вимог до якості послуг у сфері дисципліни «Захист Вітчизни».

3. Випускник демонструє здатність на основі володіння елементарними навичками аналізу освітньо-виховних ситуацій, визначити педагогічні завдання та обрати оптимальну для даної ситуації модель професійної поведінки.

4. Випускник демонструє усвідомлене використання військово-прикладних засобів як чинника забезпечення активного довголіття, формування здоров'я.

5. Випускник може продемонструвати знання та вміння застосовувати сучасні методи визначення та оцінки рівня готовності осіб (учнів) різного віку та статі до проходження військової служби.

6. Випускник демонструє здатність застосувати знання про принципи програмування занять з дисципліни «Захист Вітчизни» та уміння програмувати їх для осіб різного віку, статі та рівня фізичного стану.

7. Випускник демонструє здатність формувати у дітей та молоді мотивацію до проходження військової служби; здатен сприяти вихованню у учнів позитивних соціально- та особистісно значущих якостей, таких, як: ініціативність, відповідальність, організованість, дисциплінованість, працелюбність, наполегливість, комунікативність, толерантність, здатність до роботи у колективі.

8. Випускник демонструє вміння оцінювати фізичні якості та функціональний стан осіб, що займаються, адекватно підбирати засоби та методи допризовної підготовки.

9. Випускник демонструє на основі володіння технологіями розробки навчальної та методичної документації здатність розробляти навчальні плани та програми конкретних занять, військово-патріотичних заходів, положень змагань та використовувати їх для формування змісту навчання.

10. Випускник вміє адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час освітнього процесу та професійної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні
Змістовий модуль 1						
Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони						
Тема 1. Предмет і зміст прикладної прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни	6	2		2		2
Тема 2. Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони	4			2		2
Тема 3. Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони	4			2		2
Тема 4. Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самообороні	4			2		2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 5. Військово-прикладне фізичне виховання як соціальне явище	4			2			2
Тема 6. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток військово-прикладного фізичного виховання та самооборони	2						2
Тема 7. Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 1	30	2		12			14
Змістовий модуль 2							
Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони							
Тема 8. Педагогічний процес у сфері прикладної фізичної підготовки і самооборони	6	2		2			2
Тема 9. Принципи та їх значення у сфері дисципліни прикладної фізичної підготовки і самооборони	6	2		2			2
Тема 10. Виховання особистісних якостей тих, хто отримує знання, вміння та навички з прикладної фізичної підготовки та самооборони	4			2			2
Тема 11. Особистість вчителя дисципліни вчителя предмета прикладної фізичної підготовки і самооборони	6			2			4
Тема 12. Теорія та особливості структури мотивації діяльності	6			2			4
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 2	30	4		10			14
Разом за сьомий семестр	60	6		22			28
Змістовий модуль 3							
Прикладні особливості у військово-фізичному вихованні							
Тема 14. Прискорене пересування та легка атлетика.	4	2		4			4
Тема 15. Марш-кидок	4			2			4
Тема 16. Метання гранати	4			2			2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 17. Подолання перешкод	4			2			2
Тема 18. Загально-військова смуга перешкод	2			2			2
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 3	32	2		12			14
Змістовий модуль 4 Основи самозахисту у військово-прикладному вихованні							
Тема 19. Система бойового хортингу як розділ програми предмета «Захист Вітчизни»	6	2					
Тема 20. Особливості системи Військово-патріотичного хортингу як елемента прикладної фізичної підготовки	2			2			
Тема 21. Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями	2						2
Тема 22. Базові основи системи Військово-патріотичного хортингу	2			2			2
Тема 23. Вихідні поняття та характеристика методів Військово-патріотичного хортингу	2						2
Тема 24. Навчання військово-прикладних рухових дій	4			2			2
Тема 25. Поняття про техніку виконання військово-прикладних нормативів	2			2			2
Тема 26. Особливості національного виду єдиноборства «Спас»	4			2			2
Тема 27. Особливості національного виду єдиноборства «Бойовий гопак»	4			2			2
Модульний контроль	2						
Разом за 3М модуль 4	28	2		12			14
Разом за восьмий семестр	60	4		24			28
Усього	120	10		46			56

5. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони.

Лекція 1. Предмет і зміст прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни

Основні питання / ключові слова: визначення та значення теорії та методики викладання дисципліни; основні напрямки вивчення; основні завдання теорії і методики викладання дисципліни; структура навчальної дисципліни.

Практичне заняття 1. Зміст прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни

Основні питання / ключові слова: розуміння і вільне володіння вихідними поняттями теорії і методики фізичного виховання як основа успіху в роботі фахівця в галузі фізичного виховання.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 2. Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: об'єкт вивчення, предмет вивчення, напрямки функціонування, військово-патріотичне виховання, військово-прикладна культура, фізичний розвиток, фізичний стан, військово-прикладна підготовленість.

Рекомендована література:

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 3. Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: джерела та етапи розвитку військово-патріотичного виховання. Аналіз історії і виникнення як науки.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.

2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів І.М. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 4. Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самообороні

Основні питання / ключові слова: Важливість, вибір, обґрунтування методів дослідження в військово-прикладному вихованні. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів І.М. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 5. Військово-прикладне фізичне виховання як соціальне явище

Основні питання / ключові слова: витоки розвитку військово-патріотичного виховання; вплив соціальних систем, підґрунтя появи – функціонування нині – розвиток у майбутньому.

Практичне заняття 5. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток військово-прикладного фізичного виховання та самооборони

Основні питання / ключові слова: політика, ідеологія, релігія; соціально-економічні фактори; витоки розвитку військово-прикладного виховання в Україні.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів І.М. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 6. Тема 7. Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: правовий і етичний аспекти як специфічні ознаки. Структура системи виховання.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів І.М. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Змістовий модуль 2. Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони

Лекція 2. Педагогічний процес у сфері прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: провідне місце, значення та характеристика педагогічного процесу у сфері дисципліни «Захист Вітчизни» .

Практичне заняття 7. Принципи та їх значення у сфері дисципліни прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства; методичні принципи дисципліни, що відображають загальні закономірності навчально-виховної діяльності у процесі занять; специфічні закономірності побудови навчально-виховного процесу.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 8. Виховання особистісних якостей тих, хто отримує знання, вміння та навички з прикладної фізичної підготовки та самооборони

Основні питання / ключові слова: роль і місце дисципліни «Захист Вітчизни» у формуванні особистісних якостей, патріотичне і моральне виховання, правове і естетичне виховання.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 9. Особистість вчителя дисципліни вчителя предмета прикладної фізичної підготовки і самооборони

Основні питання / ключові слова: авторитет і професійні якості викладача-фахівця, вимоги до його професійної майстерності.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Лекція 3. Теорія та особливості структури мотивації діяльності

Основні питання / ключові слова: характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси); фактори впливу на формування мотивації військово-прикладної активності.

Практичне заняття 10. Теорія вікового розвитку.

Основні питання / ключові слова: біологічний розвиток та його умови, періоди розвитку, гетерохронність розвитку рухів; характеристика вікових змін.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Змістовий модуль 3. Прикладні особливості у військово-фізичному вихованні

Лекція 4. Прискорене пересування та легка атлетика.

Практичне заняття 11. Марш-кидок

Основні питання / ключові слова: вогнева підготовка, теорія пострілу, правила прицілювання, технічна характеристика зброї.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 12. Метання гранати

Основні питання / ключові слова: вихідні поняття, законодавча база. цивільний захист.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 13. Подолання перешкод

Основні питання / ключові слова: стройовий статут, стройовий крок, повороти на місці та в русі, стройова підготовка зі зброєю.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.

2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 14. Загально-військова смуга перешкод

Основні питання / ключові слова: військова дисципліна, військові статuti, обов'язки командира, солдата.

Рекомендована література:

4. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
5. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
6. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Змістовий модуль 4. Основи самозахисту у військово-прикладному вихованні

Лекція 5. Система бойового хортингу як розділ програми предмета «Захист Вітчизни»

Основні питання / ключові слова: фізичні вправи як основні і спеціальні засоби фізичного виховання, фактори, що визначають вплив фізичних вправ, військова смуга перешкод.

Практичне заняття 15. Особливості системи Військово-патріотичного хортингу як елемента прикладної фізичної підготовки.

Основні питання / ключові слова: термінологія, фактори, класифікація, зміст і форма понять, військова топографія, тактична медицина. Перша долікарська допомога.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 16. Педагогічні основи навчання та фізіологічні основи управління руховими діями

Основні питання / ключові слова: термінологія, фактори, що визначають вплив фізичних вправ, класифікація, зміст і форма фізичних вправ.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 17. Базові основи системи Військово-патріотичного хортингу

Основні питання / ключові слова: сучасні уявлення про класифікацію методів, характеристика методів фізичного виховання

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 18. Навчання військово-прикладних рухових дій.

Основні питання / ключові слова: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям, рухові дії, педагогічні основи дисципліни «Захист Вітчизни».

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 19. Особливості національного виду єдиноборства «Спас»

Основні питання / ключові слова: єдиноборства, види єдиноборств

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 20. Особливості національного виду єдиноборства «Бойовий гопак»

Основні питання / ключові слова: гопак, бойовий гопак, національні види єдиноборств

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

Практичне заняття 21. Структура процесу навчання системи Військово-патріотичного хортингу

Основні питання / ключові слова: підготовленість учня, шляхи початкового засвоєння, помилки і шляхи їх виправлення, навчання на етапі поглибленого практичного вивчення, етап удосконалення, контроль.

Рекомендована література:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів ІМ. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиція; 2012. 280 с.

1. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Відвідування семінарських									
Робота на семінарському занятті									
Відвідування практичних	1	6	6	5	5	6	6	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	5	50	6	60	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	5	25	6	30	6	30
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			122		107		122		122
Усього за семестр		473							
Розрахунок коефіцієнта		$473/100=4,73$							

6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Завдання для самостійної роботи подаються письмово, у вигляді доповіді. Кожна робота оцінюється від 1-5 балів.

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Військово-прикладне виховання та самооборона як соціальне явище.
2. Принципи, їх значення та застосування у сфері військово-патріотичного хортингу.
3. Особистість вчителя «Захист Вітчизни».
4. Власна програма мотивації до занять військово-прикладними вправами.
5. Характеристика і особливості фізичного навантаження.
6. Засоби та методи військово-прикладного патріотичного виховання.
7. Рухові уміння, навички та закономірності їх формування.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Кількість балів	Оцінка
5	позначена проблема і обґрунтована її актуальність, представлений матеріал повністю розкриває тему, зроблений аналіз різних точок зору, містить додаткові інформативні відомості або пояснення
4	проблема позначена, але недостатньо обґрунтована її актуальність, тема розкрита достатньо повно, містить виключно інформативний фактаж і висновки
3	необґрунтовано актуальність проблеми, висновки не чіткі, наявні певні неточності у викладенні матеріалу
2	є неточності у викладенні матеріалу, відсутня логічна послідовність у судженнях, існують недоліки у оформленні
1	тема розкрита частково, допущені фактичні помилки в змісті роботи

Кількість балів за роботу на семінарських заняттях залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17

Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання
Форма контролю: 4 семестр – залік.

6.5. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-34

7. Навчально-методична картка дисципліни

Разом: 120 год.: лекції - 10 год., сем.заняття – 0 год., практ.заняття – 46 год., самостійна робота - 56 год., модульн. контроль - 8 год., сем.контр - 0 год.

Модулі	ЗМ 1. Введення в предмет прикладної фізичної підготовки і самооборони.					
Лекції	1					
Теми лекцій	Предмет і зміст прикладної прикладної фізичної підготовки і самооборони, структура навчальної дисципліни					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6
Теми практичних занять	Зміст прикладної фізичної підготовки і самооборони,	Вихідні поняття прикладної фізичної підготовки і самооборони	Етапи розвитку прикладної фізичної підготовки і самооборони	Методи дослідження в прикладній фізичній підготовці і самооборони	Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток військово-прикладного фізичного виховання та самооборони	Специфічні ознаки та система прикладної фізичної підготовки і самооборони
Роб. практ.зан. +відвід.(бали)	(10+1)x6=66					
Самост. роб. (бали)	5x6=30					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 2. Загальні основи прикладної фізичної підготовки і самооборони					
Лекції	1			2		
Теми лекцій	Педагогічний процес у сфері прикладної фізичної підготовки і самооборони			Принципи та їх значення у сфері дисципліни прикладної фізичної підготовки і самооборони		
Лекції, відвід. (бали)	1			1		
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6
Теми практичних занять	Педагогічний процес у сфері прикладної фізичної підготовки і самооборони	Принципи та їх значення у сфері дисципліни прикладної фізичної підготовки і самооборони	Особистісних якостей тих, хто отримує знання, вміння та навички з прикладної фізичної підготовки та самооборони	Особистість вчителя дисципліни вчителя предмета прикладної фізичної підготовки і самооборони	Теорія та особливості структури мотивації діяльності	Теорія вікового розвитку
Роб. практ.зан. +відвід.(бали)	(10+1)x5=55					
Самост. роб, (бали)	5x5=25					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №2 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 3. Прикладні особливості у військово-фізичному вихованні					
Лекції	1					
Теми лекцій	Прискорене пересування та легка атлетика					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття	1	2	3	4	5	
Теми практичних занять	Прискорене пересування та легка атлетика.	Марш-кидок	Метання гранати	Подолання перешкод	Загально-військова смуга перешкод	
Роб. практ.зан. +відвід.(бали)	(10+1)х6=66					
Самост. роб, (бали)	5х6=30					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №3 (25 балів)					
Підсум. контроль	81 бал					

Модулі	ЗМ 4. Основи самозахисту у військово-прикладному вихованні					
Лекції	1					
Теми лекцій	Система бойового хортингу як розділ програми предмета «Захист Вітчизни»					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття	1	2	3	4	5	6
Теми практичних занять	Особливості системи Військово-патріотичного хортингу як елемента прикладної фізичної підготовки	Базові основи системи Військово-патріотичного хортингу	Навчання військово-прикладних рухових дій	Поняття про техніку виконання військово-прикладних намагів	Особливості національного виду єдиноборства «Спас»	Особливості національного виду єдиноборства «Бойовий гопак»
Роб. практ.зан. +відвід.(бали)	(10+1)х6=66					
Самост. роб, (бали)	5х6=30					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №4 (25 балів)					
Підсум. контроль						

8. Рекомендовані джерела

Основні:

1. Мелецький ВМ. Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Основа; 2012. 320 с.
2. Герасимів ІМ., Пашко КО. Захист Вітчизни [підручник]. Тернопіль: Астон; 2010. 352 с.
3. Пашко КО., Герасимів І.М. Захист Вітчизни [навч. Посіб.]. Харків: Сиция; 2012. 280 с.

Додаткові:

1. Квашньов ЮО., Бака ММ., ОЮ, Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Київ: Вежа; 2006. 448 с.
2. Лелека ВМ., Бахтіна АМ., Захист Вітчизни [навч. посіб.]. Харків: Ранок; 2018. 280 с.
3. Боснюк П.З., Заболотний ВД., Захист Вітчизни [навч. посіб.] Харків: Ранок; 2018. 454 с.
4. Мелецький В.М., Бахтін АМ., Програма «Захист Вітчизни». Київ: Поліграфкнига; 2010. 128 с.
5. Вандерер С.І. Підготовка снайперів [навч. посіб.]. Львів: Астролябія; 2016. 224 с.
6. Ганс фон Дах. Техніка бою [навч. посіб.]. Львів: Астролябія; 2016. 220 с.