

НАЦІОНАЛЬНИЙ ЮРИДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ЯРОСЛАВА МУДРОГО

Військово-юридичний інститут
кафедра фізичного виховання

**ПРОГРАМА
КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
та СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань – 26 «Цивільна безпека»

Спеціальність – 262 «Правоохоронна діяльність»

Спеціалізація – «Правоохоронна діяльність»

Статус навчальної дисципліни – обов'язкова

Затверджено на засіданні

Вченої ради,

протокол № 12 від 24 червня 2022 р.



Анатолій Гетьман

Харків 2022

I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Комплексний іспит з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» (КІ) має на меті перевірку рівня сформованості професійних компетентностей та досягнення програмних результатів навчання здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти вимогам освітньо-професійної програми за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність».

II. ЗМІСТ

Комплексний екзамен включає перевірку та оцінку:

- рівня *методичної підготовленості* (теоретичних знань основ фізичної підготовки, методик розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, організаційно-методичних вмінь і навичок);
- рівня *фізичної готовності* (виконання тестових завдань/контрольних нормативів, фізичних вправ, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових умінь і навичок).

2.1. Перелік питань для перевірки теоретичних знань

1. Значення та засоби оздоровчої рухової активності.
2. Дотримання правил техніки безпеки для запобігання травматизму та санітарно-гігієнічних норм під час практичних та самостійних занять, виконання фізичних вправ.
3. Дидактичні принципи проведення занять/тренувань для розвитку фізичних якостей (послідовність, поступовість, систематичність).
4. Роль розминки та примірна послідовність виконання підготовчих вправ. Тематична розминка.
5. Методика розвитку спритності і координації.
6. Зміст самостійних занять/тренувань, спрямованих на розвиток спритності і координації.
7. Вплив рівня спритності та координації на якість виконання фізичних вправ та практичних завдань.

8. Значення введення елементів новизни під час практичних занять, виконання вправ в умовах обмеженого простору.

9. Методика та особливості розвитку гнучкості, *активна* та *пасивна* гнучкість.

10. Зміст самостійних занять/тренувань, спрямованих на розвиток гнучкості. Вправи динамічного та статичного характеру.

11. Методика розвитку швидкісних якостей. Бистрота реакції. Бистрота одиничного руху. Проста реакція, реакція на сигнал. Реакція на рух.

12. Зміст самостійних занять/тренувань, спрямованих на розвиток швидкісних якостей.

13. Методика розвитку сили та швидкісно-силових якостей.

14. Абсолютна сила. Відносна сила. Швидкісна сила. Вибухова сила.

15. Зміст самостійних занять/тренувань, спрямованих на розвиток сили та швидкісно-силових якостей.

16. Методика розвитку витривалості. Загальна та спеціальна витривалість.

17. Зміст самостійних занять/тренувань, спрямованих на розвиток витривалості.

18. Спеціальна фізична підготовка. Принцип динамічної відповідності.

19. Визначення вихідного положення та біомеханічних характеристик рухів/прийомів.

20. Використання сили пружної деформації м'язів та сили реакції опори.

21. Методика застосування спеціально-підготовчих та спеціальних вправ (на певних етапах підготовки, характер та дозування навантаження).

22. Спеціальні координаційні здібності та здібності до орієнтування у просторі. Взаємозв'язок координації і спритності.

23. Швидкість виконання прикладних рухів, технічних дій. *Наслідки недостатньої швидкості* виконання прикладних дій, ударів, прийомів.

24. Прояв *сили* в динамічному режимі. *Вибухова сила* та зусилля вибухового характеру. Поєднання швидкісно-силових якостей та досягнутого рівня технічної підготовленості і прикладних рухів.

25. Основні методи розвитку спеціальної витривалості. Спеціальна швидкісна витривалість. Спеціальна силова витривалість.

26. Вплив витривалості на підвищення функціональних можливостей організму людини. Розвиток спеціальної витривалості в умовах обмеженого простору.

27. Принципи розучування техніки / прийомів самозахисту. Спеціальні підготовчі та спеціальні вправи.

28. Значення та методика розучування техніки самостраховки. Поняття «Необхідна оборона» та «Крайня необхідність».

29. Особливості виконання прийомів самозахисту та дотримання мір безпеки під час занять.

30. Відповідність спеціальних вправ, основних рухових дій за формою і характером рухів, функціональним змістом та психологічної спрямованості.

31. Спеціальна фізична підготовка в єдиноборствах. Особливості виконання спеціальних вправ з використанням додатковихобтяжень, на снарядах (підвісних мішках, маківарах тощо)

32. Техніка і тактика рукопашного бою. Особливості використання прийомів рукопашного бою. Переваги та недоліки ударної техніки (руками і ногами) та техніки боротьби.

33. Особливості виконання захисних дій від атаки (ударів) руками і ногами; від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом.

34. Особливості виконання прийомів рукопашного бою з використанням *ефекту несподіванки*.

35. Питання *формування психологічної стійкості* під час занять рукопашним боєм.

36. Поняття та зміст практико-орієнтованої та спортивно-прикладної підготовки.

37. Основи тактичної медицини, надання невідкладної домедичної допомоги (оцінка стану пацієнта, алгоритм дій, рятувальні заходи).

38. Тактична та спеціальна підготовка. Алгоритм дій в екстремальних та небезпечних ситуаціях.

39. Тактика та засоби фізичного впливу. Особливості використання прийомів рукопашного бою.

40. Тактика безпеки військовослужбовця (позиція, що надає перевагу, сприйняття і оцінка загрози, алгоритм дій.

41. Принципи *контакту* та *прикриття*.

42. Забезпечення безпеки військовослужбовців. Запобігання захвату зброї. Застосування прийомів огляду (обшуку).

43. Специфіка та особливості військово-професійної діяльності. Формування спеціальних військово-прикладних навичок.

44. Специфіка взаємовідносин в колективі та особливості формування груп для виконання спеціальних бойових завдань.

45. Особливості формування алгоритму дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях.

46. Практико-орієнтована підготовка. Формування спеціальних професійних компетентностей (забезпечення готовності до виконання службових завдань).

47. Проблемне навчання. Особливості моделювання нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій з урахуванням можливих змін.

48. Питання підвищення ефективності процесу навчання з урахуванням індивідуальних особливостей конкретного студента/курсанта та удосконалення їхніх провідних якостей.

49. Необхідність набуття умінь і навичок орієнтування на місцевості. Тактичне прикриття та переміщення.

50. Надання невідкладної домедичної допомоги: використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі, накладання турнікетів транспортування поранених.

51. Значення формування навичок самоконтролю, психорегуляції, психологічного налаштування.

52. Особливості взаємодії у складі групи, підрозділу.

53. Питання адаптації до дій в екстремальних, небезпечних ситуаціях, в умовах невизначеності.

54. Тактика силового втручання(в нестандартних та небезпечних ситуаціях).

55. Алгоритм поведінки в небезпечній ситуації. Необхідна оборона та крайня необхідність Дії, спрямовані на забезпечення власної безпеки.

2.2. Перелік тем методичної підготовки для перевірки організаційно-методичних вмінь і навичок та формування предметних компетентностей:

1. Пояснити та демонструвати проведення загальної розминки.
2. Пояснити та демонструвати проведення тематичної розминки (за вибором викладача).
3. Пояснити та демонструвати проведення спеціальних підготовчих та спеціальних вправ, які передують виконанню технічних дій/ прийомів рукопашного бою (за вибором викладача).
4. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Човниковий біг».
5. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Стрибки зі скакалкою».
6. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Піднімання тулубу в сід»
7. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Підтягування на перекладені».
8. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Згинання-розгинання рук в упорі лежачі».
9. Пояснити та демонструвати виконання швидко-силової вправи «Піднімання тулубу в сід та згинання-розгинання рук в упорі лежачі».
10. Пояснити та демонструвати виконання вправи «Стрибок у довжину з місця».
11. Пояснити та демонструвати техніку виконання вправи «Метання гранати на дальність або на точність».

12. Пояснити та демонструвати техніку виконання: *високого старту*; *низького старту* та роз'яснити особливості пробігання 100м дистанції та фінішування.

13. Пояснити та демонструвати техніку виконання вправи «Підйом переворотом на перекладині».

14. Пояснити та демонструвати техніку виконання ударів руками та захисних дій.

15. Пояснити та демонструвати техніку виконання ударів ногами та захисних дій.

16. Пояснити та демонструвати техніку виконання самостраховки (варіанти)

17. Пояснити та демонструвати техніку виконання прийомів боротьби (за вибором викладача).

18. Пояснити та демонструвати техніку виконання прийомів самозахисту від ударів рукою, ногою, ножем, палицею; звільнення від захоплень (варіанти); погрози пістолетом.

19. Пояснити та демонструвати техніку виконання прийомів рукопашного бою. Виконання ударів руками, ногами, кидків, серій та комбінацій, які складаються з ударної техніки руками, ногами та кидків (за вибором викладача).

20. Пояснити та демонструвати техніку виконання прийомів рукопашного бою з включенням *елементу несподіванки*(за вибором викладача).

21. Пояснити та демонструвати уміння надавати невідкладну домедичну допомогу: використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі, накладання турнікетів.

2.3. Тестування рівня підготовленості студентів/курсантів. Умови виконання контрольних вправ.

Комплекс контрольних вправ для перевірки та оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості та готовності здійснюється у такій послідовності: вправи на спритність та координацію, на швидкість, на силу, вправи для оцінки військово-прикладних рухових навичок, демонстрація

ударної техніки руками і ногами, прийомів самозахисту та рукопашного бою, техніко-тактичні навички, вправи на витривалість.

Контрольні вправи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів/курсантів (табл. 1).

Таблиця 1

Оцінка рівня загальної фізичної підготовленості (Модуль 1)

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль сили та швидкісно-силових якостей						
Підтягування на перекладині (кількість разів), або згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі (кількість разів)	ч	14	12	11	10	9
	ж	4	3	2	1	1/2
	ч	44	38	32	26	20
	ж	25	21	18	15	10
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі з опорою об стінку (кількість разів)	ч	260	240	235	205	200
	ж	210	200	185	165	160
	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (кількість разів)	ч	53	47	40	34	30
	ж	47	42	37	33	25
Контроль швидкості						
*Біг на 100 м. (с)	ч	13,2	14,0	14,3	15,0	16,0
	ж	14,8	15,5	16,3	17,0	18,0
Стрибки зі скакалкою за 30 сек. (кількість разів)	ч	70	65	60	55	50
	ж	70	65	60	55	50
Контроль гнучкості						
**Нахил тулуба вперед стоячи (см)	ч	-	+10	+5	0	-5
	ж	-	+10	+5	0	-5
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6	5
	ж	20	18	16	9	7
Контроль швидкості						
Човниковий біг 4х9 м. (с)	ч	9,0	9,6	10,0	10,4	11,0
	ж	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
Контроль витривалості*						
*Рівномірний біг 3000 м., (хв), 2000 м., (хв)	ч	13,3	13,5	14,3	15,4	16,0
	ж	9,5	10,45	11,45	12,45	13,00

* Контрольні вправи на швидкість (біг на 100 м) та на витривалість (рівномірний біг 3000 м, 2000 м) студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу проведення практичних занять у спортивному залі та на спортивних майданчиках.

** Максимальний бал за виконання вправи «Нахил тулуба вперед стоячи» - 8 б.

Контрольні вправи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів підготовчої і спеціальної медичної групи (табл. 1а).

Таблиця 1а

***Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів підготовчої і спеціальної медичної групи**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль гнучкості						
Нахил тулуба вперед стоячи (см)	ч	+10	+5	0	-5	-10
	ж	+10	+5	0	-5	-10
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	ч	13	11	9	6	5
	ж	20	18	16	9	7
Контроль спритності						
Човниковий біг 4х9 м без кубиків (с)	ч	9,7	10,2	10,7	11,5	12,0
	ж	11,1	11,6	12,1	12,6	13,2
Контроль витривалості*						
**Оздоровча ходьба 1600 м., або	ч	10,40	11,20	12,10	12,40	13,30
	ж	11,40	12,40	13,30	14,40	15,40
**Оздоровчий біг 2000 м., (хв), 1000 м., (хв)	ч	9,00	9,40	10,20	11,20	12,00
	ж	5,00	5,20	5,40	6,00	6,30

Контроль сили та швидкісно-силових якостей						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, з колін (кількість разів)	ч	30	26	20	15	12
	ж	20	16	14	12	10
Стрибок у довжину з місця (см), або присідання на одній нозі тримаючись рукою за рейку гімнастичної стінки (кількість разів)	ч	230	210	200	185	180
	ж	170	160	150	140	130
	ч	12	10	8	5	3
	ж	8	7	5	3	2
Піднімання тулуба в сід без урахування часу (кількість разів)	ч	45	40	35	30	25
	ж	40	35	30	25	20
Контроль швидкості						
**Біг на 60 м. (с)	ч	8,9	9,4	9,9	10,4	11,0
	ж	10,0	10,6	11,2	12,5	13,0
Стрибки зі скакалкою за 15 сек. (кількість разів)	ч	35	30	25	20	15
	ж	35	30	25	20	15

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я.

**Контрольну вправу на витривалість (оздоровча ходьба 1600 м, оздоровчий біг 2000 м, та 1000 м) та біг на 60 м. студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу проведення практичних занять на спортивному майданчику. (свіжому повітрі).

Контрольні вправи для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів/курсантів (табл. 2а).

Таблиця 2

***Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів
(Модуль 2)**

Види тестів	Стать	Результат і бали*				
		5	4	3	2	1
Комплексна швидкісно-силова вправа: піднімання тулуба в сід 30с та згинання-розгинання рук в упорі лежачі 30с (кількість разів за 1хв)	ч	50	45	40	35	30
	ж	40	35	30	25	20
Метання гранати Ф-1 (м)	ч	45	40	35	30	25

	ж	28	24	20	16	14
Вправа Берпі (кількість за 1 хв)	ч	18	16	14	12	10
	ж	14	12	10	8	6
Подолання смуги перешкод (хв..с)	ч	1.40	1.50	2.10	2.20	2.30
	ж	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50
Човниковий біг 10х10 м (с)	ч	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	ж	30.0	31.0	32.0	33.0	34.0
Марш-кидок 6км (хв..,с)	ч	28.00	30.00	32.00	34.00	36.00
	ж	32.00	34.00	36.00	38.00	40.00

**Під час дистанційного навчання порядок тестових завдань може змінюватися, а деякі вправи можуть бути замінені.*

Контрольні вправи для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості студентів підготовчої і спеціальної медичної групи (табл. 2а).

Таблиця 2а

****Оцінка рівня спеціальної фізичної підготовленості студентів підготовчої і спеціальної медичної групи (Модуль 2)***

Види тестів	Стать	Результат і бали*				
		5	4	3	2	1
*Комплексна швидкісна-силова вправа: піднімання тулуба в сід 30с та згинання-розгинання рук в упорі лежачі 30с (кількість разів за 1хв)	ч	40	35	30	25	20
	ж	30	25	20	15	10
Метання гранати Ф-1 (м)	ч	35	30	25	20	18
	ж	20	16	14	12	10
**Вправа Берпі (кількість за 1 хв)	ч	14	12	10	8	6
	ж	10	8	6	4	2
**Подолання смуги перешкод (хв..с)	ч	2.20	2.30	2.40	2.50	3.00
	ж	2.40	2.50	3.00	3.20	3.40
*Човниковий біг 10х10 м (с)	ч	29.0	30.0	31.0	33.0	33.0
	ж	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0
*Оздоровчий біг 3000 м.,юн. (хв), 2000 м.,дв. (хв)	ч	18.00	18.20	18.40	19.00	19.30
	ж	10.20	10.30	10.40	11.00	11.30

**Під час дистанційного навчання порядок тестових завдань може змінюватися, а деякі вправи можуть бути замінені.*

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я.*

***Вправи «Берпі» та «Подолання смуги перешкод» студенти можуть пояснювати, розповісти методику та особливості їх виконання.*

Контрольні вправи для оцінки техніки виконання прийомів самозахисту студентів/курсантів (табл. 3).

Таблиця 3

****Оцінка техніки виконання прийомів самозахисту (Модуль 3)***

Види тестів	Стать	Результат і бали*				
		5	4	3	2	1

Техніка виконання ударів руками та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання ударів ногами та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Серій і комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка самостраховки. Техніка боротьби, виконання кидків.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій від атаки (ударів) ножом, палкою та при погрозі пістолетом.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

**Виконання прийомів самозахисту оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача)*

Контрольні вправи для оцінки техніки виконання прийомів самозахисту студентів підготовчої і спеціальної медичної групи (табл. 3а).

Таблиця 3а

****Оцінка техніки виконання прийомів самозахисту студентів підготовчої і спеціальної медичної групи (Модуль 3)***

Види тестів	Стать	Результат і бали*				
		5	4	3	2	1
Техніка виконання ударів руками та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання ударів ногами та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Серій і комбінації, які складаються з ударної техніки руками і ногами.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка самостраховки. Техніка боротьби, виконання кидків.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій від атаки (ударів) ножом, палкою та при погрозі пістолетом.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

**Виконання прийомів самозахисту оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача)*

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.*

Контрольні вправи для оцінки техніки і тактики рукопашного бою студентів/курсантів (табл. 4).

Таблиця 4

***Оцінка рівня підготовленості: техніка і тактика рукопашного бою
(Модуль 4)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання серій і комбінацій, які складаються з ударів руками і ногами.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання комбінацій, які складаються з ударної техніки руками і ногами та кидків.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання захисних дій від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом з використанням елементів несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся з використанням елементів несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
**Техніка і тактика ведення поєдинку Умовно-повільний або повільний спаринг (3 хв)	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Виконання прийомів рукопашного бою оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).

** Техніка і тактика ведення поєдинку Умовно-повільний або повільний спаринг (3 хв. юн. та 2 хв. дів.). Викладач оцінює техніку виконання ударів руками і ногами, прийомів боротьби, техніко-тактичну майстерність ведення двобою.

Контрольні вправи для оцінки техніки і тактики рукопашного бою студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (табл. 4а).

Таблиця 4а

***Оцінка рівня підготовленості: техніка і тактика рукопашного бою студентів підготовчої та спеціальної медичної групи
(Модуль 4)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання серій і комбінацій, які складаються з ударів руками і ногами.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання комбінацій, які складаються	ч	10	8	6	4	2

з ударної техніки руками і ногами та кидків.	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність виконання захисних дій від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом з використанням елементів несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся з використанням елементів несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
**Техніка і тактика ведення поєдинку Умовно-повільний або повільний спаринг (3 хв)	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Виконання прийомів рукопашного бою оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.

** Техніка і тактика ведення поєдинку Умовно-повільний або повільний спаринг (2 хв. юн. та 1 хв. дів.).Викладач оцінює техніку виконання ударів руками і ногами, прийомів боротьби, техніко-тактичну майстерність ведення двобою.

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів/курсантів за темою «Професійно-прикладна фізична підготовка»(табл. 5).

Таблиця 5

Оцінка рівня підготовленості: професійно-прикладна фізична підготовка (Модуль 5)

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Подолання смуги перешкод (хв.,с)	ч	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10
	ж	2.00	2.10	2.30	2.40	2.50
Марш-кидок 6 км (хв.,с)	ч	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
	ж	32.0	33.0	34.0	35.0	36.0
Човниковий біг 10х10 м (хв.,с)	ч	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	ж	30.00	31.0	32.0	33.0	34.0
Виконання ударів ногами з вих. положення стоячи на одному коліні за 20с (кількість разів (2х10 с)	ч	16	14	12	10	8
	ж	14	12	10	8	6
*Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги, використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Тактична медицина. Накладання турнікетів транспортування поранених.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

* Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів/курсантів за 10-ти бальною системою

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Професійно-прикладна фізична підготовка»(табл. 5а).

Таблиця 5а

***Оцінка рівня підготовленості: професійно-прикладна фізична підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 5)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
*Подолання смуги перешкод (хв...,с)	ч	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
	ж	2.30	2.40	2.50	3.00	3.10
**Оздоровчий біг 3000 м.,юн. (хв), 2000 м.,дв. (хв)	ч	18.00	18.20	18.40	19.00	19.30
	ж	10.20	10.30	10.40	11.00	11.30
Човниковий біг 10х10 м (хв...,с)	ч	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
	ж	32.00	33.0	34.0	35.0	36.0
*Виконання ударів ногами з вих. положення стоячи на одному коліні за 20с (кількість разів (2х10 с)	ч	12	10	8	6	4
	ж	10	8	6	4	2
***Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги, використання польових аптечок та медичних засобів, зупинка кровотечі	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
***Тактична медицина. Накладання турнікетів транспортування поранених.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.

**Контрольну вправу оздоровчий біг 3000м.юн., та 2000м дів.)студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу проведення практичних занять на спортивному майданчику.(свіжому повітрі).

***Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів/курсантів за 10-ти бальною системою

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів/курсантів за темою «Тактична та спеціальна підготовка.» (табл. 6).

Таблиця 6

***Оцінка рівня підготовленості:тактична та спеціальна підготовка (Модуль 6)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Тактика та засоби фізичного впливу	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика забезпечення безпеки, позиція,	ч	10	8	6	4	2

що надає перевагу, сприйняття/оцінка

загрози, алгоритм дій.	ж	10	8	6	4	2
Застосування прийомів огляду (обшуку)	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактики затримання порушників	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

* Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів/курсантів за 10-ти бальною системою

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «*Тактична та спеціальна підготовка.*» (табл. 6а).

Таблиця 6а

***Оцінка рівня підготовленості: тактична та спеціальна підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 6)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Тактика та засоби фізичного впливу	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика забезпечення безпеки, позиція, що надає перевагу, сприйняття/оцінка загрози, алгоритм дій.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Застосування прийомів огляду (обшуку)	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактики затримання порушників	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

* Викладач оцінює правильність та узгодженість дій студентів/курсантів за 10-ти бальною системою

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів/курсантів за темою «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка» (табл. 7).

Таблиця 7

Оцінка рівня підготовленості: спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка (Модуль 7)

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Подолання смуги перешкод у спорядженні та зі зброєю.	ч	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
	ж	2.40	2.50	3.00	3.10	3.20
Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Техніко-тактична майстерність ведення двобою	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Алгоритм дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Марш-кидок на 6 км (хв., с)	ч	28.00	30.00	32.00	34.00	36.00
	ж	32.0	34.0	36.0	38.0	40.0
Метання гранати Ф-1 на точність	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка» (табл. 7а).

Таблиця 7а

***Оцінка рівня підготовленості: спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка студентів підготовчої та спеціальної медичної групи (Модуль 7)**

Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
*Подолання смуги перешкод у спорядженні та зі зброєю.	ч	2.30	2.40	2.50	3.10	3.20
	ж	3.10	3.20	3.30	3.50	4.00
*Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Техніко-тактична майстерність ведення двобою	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Алгоритм дій в нестандартних та небезпечних ситуаціях	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
**Оздоровчий біг 3000 м., юн. (хв), 2000 м., дв. (хв)	ч	18.00	18.20	18.40	19.00	19.30
	ж	10.20	10.30	10.40	11.00	11.30
*Метання гранати Ф-1 на точність	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.

***Контрольну вправу оздоровчий біг 3000м.юн., та 2000м дів.)студенти виконують у разі закінчення воєнного стану та отримання дозволу проведення практичних занять на спортивному майданчику.(свіжому повітрі).*

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів/курсантів за темою «Практико-орієнтована підготовка» (табл. 8).

Таблиця 8

**Оцінка рівня підготовленості:практико-орієнтована підготовка
(Модуль 8)**

*Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Моделювання різних нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика забезпечення безпеки, позиція, що надає перевагу, сприйняття/оцінка загрози, алгоритм дій.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Демонстрація прийомів рукопашного бою з використанням елемента несподіванки	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактичне прикриття та переміщення.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика силового втручання(в нестандартних та небезпечних ситуаціях).	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Дії студентів/курсантів оцінюються за 10-ти бальною шкалою

Контрольні вправи для оцінки рівня підготовленості студентів підготовчої та спеціальної медичної групи за темою «Практико-орієнтована підготовка» (табл. 8а).

Таблиця 8а

***Оцінка рівня підготовленості:практико-орієнтована підготовка студентів
підготовчої та спеціальної медичної групи
(Модуль 8)**

*Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
*Моделювання різних нестандартних ситуацій та вироблення алгоритму дій	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Тактика забезпечення безпеки, позиція, що надає перевагу, сприйняття/оцінка загрози, алгоритм дій.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Демонстрація прийомів рукопашного	ч	10	8	6	4	2

бою з використанням елемента несподіванки	ж	10	8	6	4	2
*Тактичне прикриття та переміщення.	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Тактика силового втручання(в нестандартних та небезпечних ситуаціях).	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2
*Тактика виживання. Демонстрація навичок надання невідкладної домедичної допомоги	ч	10	8	6	4	2
	ж	10	8	6	4	2

*Дії студентів оцінюються за 10-ти бальною шкалою

**Студенти виконують контрольні вправи, якщо не мають протипоказань за станом здоров'я. У випадку, якщо є підтвердження/медична довідка про наявність протипоказань, студенти можуть пояснювати та демонструвати методику та особливості виконання технічних дій.*

Умови виконання фізичних вправ Методичні вказівки щодо виконання вправ (підчастестування):

Вправа 1. «Згинання і розгинання рук в упорі лежачі». для юн. та дів. Вихідне положення - упор лежачи (руки і ноги на ширині плечей, тулуб випрямлений), Виконання вправи: юнаки згинають руки до торкання підлоги грудьми та випрямляють руки повністю з фіксацією кожного разу упродовж 1с., дівчата згинають руки до прямого кута між плечем і передпліччям (лікть і лопатки – на одній лінії) з фіксацією кожного разу упродовж 1с.. Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах, згинання та розгинання тулуба, торкання животом або колінними підлоги. Рахунок оголошується кожного разу при випрямленні та фіксації рук. Зараховується правильна кількість повторень. Час виконання вправи – до 2 хв.

Вправа 2. «Підтягування на перекладині» – для юнаків.

Виконання вправи: вис прямим хватом (зверху). Положення вису фіксується кожного разу упродовж 1–2 с. Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини. При опусканні – руки випрямляються повністю. Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за

перекладину підборіддям, підтягуватися виконуючи махові та ривкові рухи. Зараховується кількість правильних повторень. Час виконання вправи – до 2 хв.

Вправа 3. «Піднімання тулубу в сід» (за 1 хв). *для юн. та дів.* Вихідне положення – лежачі на гімнастичному маті, руки за голову, лікті торкаються поверхні мату, п'ятки на підлозі. Студент починає виконувати вправу за командою викладача, піднімаючи тулуб до торкання ліктями колін. Дозволяється змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги. Рахунок оголошується кожного разу у положенні підйому тулубу і торкання ліктями колін. Зараховується кількість правильних повторень (торкання ліктями колін). Час на виконання вправи – до 2 хв.

Вправа 4. Біг на 100 м *для юн. та дів..*

Опис виконання вправи: проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою «На старт!» студенти/курсанти стають на лінію старту, поштовхова нога попереду (без заступу). Ноги розташовані на оптимальній відстані одна від іншої. За командою «Увага!» слід перенести вагу тіла на ногу, що стоїть попереду, тулуб нахилити вперед, руки зігнути у ліктьових суглобах підняти та зайняти нерухоме положення. За командою «Руш!» почати рух/біг. Далі: набрати та підтримувати швидкість, *Лінію фінішу* треба пробігти не зупиняючись, максимальною швидкістю.

Вправа 5. «Біг на 3000 м» *для юн.* **«Біг на 2000 м»** *для дів.*

Виконання вправи проводиться на стадіоні (7,5 кола) або на рівній місцевості (з розміткою маршруту, старт і фініш обладнуються, як правило, в одному місці) із загального старту. За командою «На старт» студенти/курсанти стають на лінію старту (без заступу). *За командою «Руш» - починають рух/біг.

На 3000 м (на довгі дистанції) команда «Увага» не подається!

Вправа 6. Човниковий біг (4х9 м або 10х10 м) *для юн. та дів..*

Виконання вправи проводиться на стадіоні, спортивному майданчику або в спортивному залі, де розмічені дві лінії на відстані 9 м або 10 м одна від іншої.

За командою «На старт!» студенти/курсанти стають на лінію старту, поштовхоною ногою попереду (без заступу). Ноги розташовані на оптимальній відстані одна від іншої. За командою «Увага!» слід перенести вагу тіла на ногу, що стоїть попереду, тулуб нахилити вперед, руки зігнути у ліктьових суглобах підняти та зайняти нерухоме положення. За командою «Руш!» почати рух/біг. При виконанні поворотів в зворотній бік (на 180°) та *на фініші* потрібно торкатися рукою підлоги (поверхні) за контрольну лінію.

Вправа 7. «Комплексна швидко-силова вправа» (за 1хв.: 30с – піднімання тулубу в сід і 30с – згинання-розгинання рук в упорі лежачи) *для юн. та дів..*

Виконання вправи: Вихідне положення – лежачі на гімнастичному маті, руки за голову, лікті торкаються поверхні мату, п'ятки на підлозі. Студент/курсант починає виконувати вправу за командою викладача, піднімаючи тулуб до торкання ліктями колін. Дозволяється змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги. Рахунок оголошується кожного разу при торканні ліктями колін. Зараховується кількість правильних повторень (торкання ліктями колін при підніманні тулубу). Час виконання вправи – 30с.

За командою «Зміна!»? той, хто виконує вправу, повертається як можна швидше, приймає положення упор лежачи і виконує віджимання (згинання розгинання рук).

Юнаки згинають руки до торкання підлоги грудьми та випрямляють руки повністю, *дівчата* згинають руки до прямого кута між плечем і передпліччям (лікті і лопатки – на одній лінії). Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах, згинання та розгинання тулуба, торкання животом або коліннями підлоги. Зараховується правильна кількість повторень. Час виконання вправи – 30с.

Вправа 8. Демонстрація прийомів самозахисту (для юн. та дів.):

- Захисні дії від удару рукою
- Захисні дії від удару ногою
- Захисні дії від удару палицею

- Захисні дії від удару ножем
- Захисні дії від погрози пістолетом
- Звільнення від захоплень (за руки, за тулуб, за шию, за волосся)

**Виконання прийомів самозахисту оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача)*

Вправа 9. Демонстрація прийомів рукопашного бою (для юн. та дів.):

- Техніка виконання ударів руками і ногами та захисних дій
- Техніко-тактична майстерність виконання серій і комбінацій, які складаються з ударів руками і ногами
- Техніко-тактична майстерність виконання комбінацій, які складаються з ударної техніки руками і ногами та кидків
- Техніко-тактична майстерність виконання захисних дій від атаки (ударів) ножем, палкою та при погрозі пістолетом з використанням елементів несподіванки
- Техніка виконання захисних дій для звільнення від захоплень за руки, тулуб, шию, волосся з використанням елементів несподіванки
- **Техніка і тактика ведення поєдинку. Умовно-повільний або повільний спаринг (3 хв)

**Виконання прийомів рукопашного бою оцінюється за 10-ти бальною системою (5 прийомів на вибір викладача).*

*** Техніка і тактика ведення поєдинку Умовно-повільний або повільний спаринг (3 хв. юн. та 2 хв. дів.).*

***Для студентів, які за станом здоров'я відносяться до підготовчої та спеціальної медичної групи - 2хв. юн. та 1хв. дів, або вони пояснюють методику та демонструють/показують, як можна виконувати технічні дії, якщо за станом здоров'я мають протипоказання щодо реального виконання прийомів.*

Викладач оцінює техніку виконання ударів руками і ногами, прийомів боротьби, техніко-тактичну майстерність ведення двобою за 10-ті бальною системою.

III. ФОРМА ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ

Комплексна перевірка і оцінка знань, рухових умінь і навичок, рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння техніки рукопашного бою, спеціальних прикладних вправ проводиться за два дні.

Перший день. Практична частина. Тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, виконання контрольних вправ *на швидкість, на силу*, оцінка військово-прикладних навичок. *Теоретична частина.* Контроль теоретичних знань.

Другий день. Практична частина. Тестування рівня фізичної підготовленості, виконання контрольних вправ *на витривалість*. Контроль/оцінка рівня організаційно-методичних знань, умінь і навичок.

Для Комплексного іспиту складаються білети, які містять три питання:

1. Теоретичне питання. Тестові завдання, які базуються на навчально-методичному матеріалі навчальної дисципліни для визначення знань концептуальних основ фізичної підготовки, особливостей організації процесу розвитку та вдосконалення фізичних якостей, організації і проведення самостійних занять, здійснення контролю за рівнем фізичної підготовленості самоконтролю психологічного стану, дидактичні принципи навчання тощо.

2. Практичне питання. Визначення організаційно-методичних умінь і навичок здобувачів щодо організації та проведення практичних та самостійних занять з фізичної підготовки. Демонстрація здатності проведення спеціальних підготовчих та спеціальних вправ, тренінг спрямований на розвиток і вдосконалення загальних та спеціальних фізичних якостей; розучування та закріплення технічних дій/прийомів самозахисту та рукопашного бою, військово-прикладних рухових умінь і навичок.

3. Практичне питання. Визначення рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, військово-прикладних рухових умінь і навичок, прийомів самозахисту та рукопашного бою.

Теоретичні знання здобувачів перевіряються шляхом опитування у навчальній аудиторії. Практичні питання / тестування рівня фізичної підготовленості (складання нормативів) та спеціальних навичок проводиться на стадіоні, спортивному майданчику, спортивних залах, обладнаних необхідним спортивним інвентарем з дотриманням заходів безпеки та попередження травматизму, з урахуванням діючих вимог воєнного часу, із забезпеченням відповідного медичного супроводу, залученням кваліфікованого медичного персоналу та з урахуванням погодних умов, дотриманням температурного режиму тощо. Демонстрація прийомів самозахисту та рукопашного бою проводиться в спеціально обладнаних залах для єдиноборств.

В перший день комплексний іспит для здобувачів проводиться в наступній послідовності:

- *третє практичне питання* (перша частина): перевірка та оцінка виконання фізичних вправ на швидкість і силу;
- *перше теоретичне питання*: підготовка (письмово) відповіді на запитання та усна доповідь.

Практична перевірка рівня підготовленості (виконання фізичних вправ) здійснюється після попередньої розминки, підготовки організму здобувачів до майбутніх фізичних навантажень.

Після виконання фізичних вправ здобувачам надається час для відпочинку/відновлення організму після фізичних навантажень (30 хв).

Після перерви проводиться перевірка першого теоретичного питання у навчальній аудиторії.

Голова підкомісії розкладає на столі білети. Перелік питань з комплекту, зазначеного головою ЕІ знаходяться у секретаря екзаменаційної підкомісії.

Здобувачу дозволяється вибрати один білет. Використані білети для повторного вибору не надаються.

В другий день КІ перевіряється:

- *третє практичне питання* (друга частина): оцінка рівня витривалості

(складання нормативів на витривалість);

- *друге практичне питання*: перевірка та оцінка виконання здобувачами методичного завдання, отриманого відповідно до обраного білету, що включає практичні дії з організації та проведення фізичної підготовки.

IV. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Здобувачам за виконання фізичних вправ нараховуються бали відповідно до затверджених *Критеріїв оцінювання знань, умінь та навичок*.

Для виконання фізичних вправ дається одна спроба.

Виконання вправ з метою покращення отриманої оцінки не дозволяється.

Здобувач, що не виконав одну з призначених вправ або усунувся від перевірки рівня фізичної підготовленості без поважної причини, оцінюється «незадовільно».

Здобувачі, які за станом здоров'я відносяться до підготовчої або спеціальної медичної груп (СМГ), складають нормативи за таблицею СМГ та виконують вправи, якщо немає протипоказань (що підтверджується відповідними лікарськими довідками). Такі здобувачі демонструють теоретичні та організаційно-методичні знання, уміння і навички підготовки та проведення частини заняття, демонстрації методики розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, виконання військово-прикладних вправ, складання індивідуальних планів для самостійних занять, написання та захист тематичного реферату.

У разі перебування здобувача на лікуванні або його звільнення від виконання вправи *на силу* або *на витривалість*, а також військово-прикладних вправ, через хворобу або травму, що підтверджується відповідною лікарською довідкою, його рівень фізичної підготовленості не оцінюється, а здобувач вважається таким, що не брав участі у тестуванні/складанні нормативів.

У такому випадку фізична підготовленість здобувачів оцінюється не вище середньої оцінки за семестрові диференційовані заліки з фізичної підготовки

під час навчання у Військово-юридичному інституті Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

Формою підсумкового контролю знань, умінь та навичок здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни є *іспит* (комплексна перевірка і оцінка знань, рухових умінь і навичок, рівня спеціальної фізичної підготовленості, засвоєння техніки рукопашного бою, спеціальних прикладних вправ) Мінімальна оцінка результатів поточного контролю, за якої здобувач допускається до складання іспиту, становить 25 балів (*за наявності позитивних результатів попередніх семестрових контролів*). Максимальна кількість балів, яку здобувач може отримати за результатами поточного контролю / практичних занять – 40 балів. Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за результатами підсумкового контролю 60 балів (табл. 9). Максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати в результаті підсумкового контролю становить 100 балів.

Таблиця 9

Критерії оцінювання (іспит):

Вид контролю	Кількість балів	Критерії (за кожною з оцінок)
Іспит	Max 60	1. Всебічне, систематичне і глибоке знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань старанно, мотивовано, без помилок, правильно, швидко та впевнено. 2. Відмінне виконання тестових завдань без помилок, правильно та впевнено (можливі окремі несуттєві недоліки). Засвоєння основної та додаткової літератури, джерел інформації, рекомендованих кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з навчальної дисципліни й використання отриманих знань у практичній діяльності.
	55	1. Повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань <i>недостатньо</i> старанно та мотивовано, з незначними помилками, правильно але <i>недостатньо</i> впевнено. 2. Виконання тестових завдань на достатньо високому рівні, але з незначною кількістю несуттєвих помилок. Засвоєння основної літератури та знайомство з додатковою

		літературою, рекомендованою кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	50	1. Достатньо повне знання матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, за відсутності суттєвих помилок. Виконання загальних та спеціальних фізичних вправ, техніки самозахисту, прийомів рукопашного бою, спортивно-прикладних вправ і завдань <i>недостатньо</i> старанно та мотивовано, в основному правильна, але з окремими істотними помилками та невпевнено. 2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації рекомендованих кафедрою. 3. Здатність до самостійного поповнення знань з дисципліни, розуміння їх значення для практичної роботи.
	45	1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Засвоєння основної літератури, джерел інформації рекомендованих кафедрою. 3. Помилки й суттєві неузгодженості під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для їх самостійного усунення або за допомогою викладача).
	40	1. Знання основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни, в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією. 2. Ознайомлення з основною літературою, джерелами інформації, рекомендованих кафедрою. 3. Помилки під час виконання тестових завдань (за наявності знань, умінь та навичок для усунення найсуттєвіших помилок за допомогою викладача).
	35	1. Прогалини в знаннях, уміннях та навичках з певних частин основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Наявність помилок під час виконання тестових завдань.
	Min 0	1. Відсутність знань, умінь та навичок значної частини основного матеріалу, передбаченого програмою навчальної дисципліни. 2. Неможливість продовжити навчання або здійснювати професійну діяльність без проходження повторного курсу з цієї дисципліни.

Якість виконання організаційно-методичного завдання оцінюється:

«відмінно» – якщо завдання виконано правильно та впевнено;

«добре» – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

«задовільно» – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено та з незначними помилками;

«незадовільно» – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено та з грубими помилками.

Під час оцінювання виконання *методичного завдання* з демонстрації методики фізичної підготовки враховуються: знання, уміння і навички, правильність (з використанням спеціальної термінології) назви вправ, вибір раціональної методики, чітке пояснення та показ виконання вправ, прийомів рукопашного бою та інших технічних дії та спортивно-прикладних рухів; здібності визначати фізичний та психологічний стан, контролю та самоконтролю дозування рівня навантаження тощо.

Оцінка рівня методичної підготовленості складається з оцінок, одержаних за теоретичне та виконання методичного завдання, і визначається:

«відмінно» – якщо отримано обидві оцінки «відмінно»;

«добре» – якщо отримано одну оцінку «відмінно», а другу «добре» або «задовільно»; або обидві оцінки «добре»;

«задовільно» – якщо отримано одну оцінку «добре» а другу «задовільно»; або обидві оцінки «задовільно»;

«незадовільно» – якщо не виконані умови на оцінку «задовільно».

Рівень теоретичних знань оцінюється:

«відмінно» - якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна;

«добре» - якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за змістом помилками;

«задовільно» - якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками;

«незадовільно» - якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання складання нормативів (виконання фізичних вправ) з урахуванням статі відповідно до затверджених Критеріїв оцінювання.

У разі звільнення здобувача за станом здоров'я від виконання однієї із вправ на силу, витривалість або військово-прикладної вправ, його фізична готовність оцінюється не вище ніж «задовільно», за умови, що за іншими вправами набрано суму балів на оцінку не менше ніж «задовільно», а оцінка методичної підготовленості позитивна.

У разі звільнення здобувача освіти за станом здоров'я від практичної частини КІ на підставі висновку лікаря, рішення щодо його оцінювання за практичну частину приймає Голова підкомісії на підставі поточної успішності. У такому разі здобувач освіти оцінюється не вище середньої оцінки за диференційні заліки з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» під час навчання в Військово-юридичному інституті Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого.

Загальна оцінка КІ за результатами перевірки та оцінки рівня фізичної готовності та методичної підготовленості здобувачів освіти визначається за національною шкалою та 100-бальною шкалою ЄКТС (табл.. 10)

Повторні складання КІ з метою підвищення оцінки не дозволяються.

Обговорення результатів складання КІ стосовно кожного здобувача освіти проводиться на закритому засіданні підкомісії.

У разі неприбуття здобувача освіти на засідання підкомісії ЕК для складання КІ у протоколі комісії проти його прізвища проставляється «Не з'явився». Він є не атестованим у зв'язку з неявкою на засідання підкомісії.

У разі неприбуття здобувача освіти на КІ з поважної причини (хвороба, родинні обставини, службове відрядження тощо), підтвердженої документально, голова підкомісії за клопотанням начальника інституту може визначити окремий порядок та час проведення КІ для цього здобувача як у період роботи ЕК в університеті, так і в межах усього строку її повноважень.

Результати складання КІ оформлюються протоколом, що складається на групу здобувачів освіти. Окремі думки членів підкомісії, висловлені під час визначення оцінки здобувачу освіти за складання КІ заносяться до протоколу.

Протокол засідання підкомісії про складання КІ у день складання

затверджується головою.

Результати складання КІ оголошуються здобувачам освіти у день затвердження протоколів.

Таблиця 10

Шкала підсумкового педагогічного контролю (іспит)

Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в НІОУ
A	Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	зараховано	90 – 100
B	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками		80 – 89
C	Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок		75 – 79
D	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків		70 – 74
E	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії		60 – 69
FX	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати	не зараховано	35 – 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс		0 – 34

Таблиця 11

Шкала підсумкового педагогічного контролю (іспит)

Оцінка за шкалою ECTS	Визначення	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за 100-бальною шкалою, що використовується в НІОУ
A	Відмінно – відмінне виконання, лише з незначною кількістю помилок	5	90 – 100
B	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	4	80 – 89
C	Добре – у цілому правильна робота з певною кількістю незначних помилок		75 – 79
D	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3	70 – 74

Е	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії		60 – 69
FX	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як перескладати	2	35 – 59
F	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота, обов’язковий повторний курс		0 – 34

V. ІНФОРМАЦІЙНО–МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затверджена наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1289-21#Text>.
2. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з застосуванням вправ кросфіт (функціональне багатоборство) (ВП 7-00(01).01). Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ спільно з Головним управлінням підготовки ЗСУ. – Х. : ХНУПС, 2020. – 34 с.
3. Методичні рекомендації фізичне тренування для військовослужбовців-жінок (ВП 7-00(01).01). Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ спільно з ГУП ЗСУ. – Х. : ХНУПС, 2020. – 36 с.
4. Методичні рекомендації спеціальні фізичні вправи для військовослужбовців-жінок Збройних Сил України (ВП 7-00(72)01.01). Центр оперативних стандартів і методики підготовки ЗСУ спільно з Головним управлінням підготовки ЗСУ. – Х. : ХНУПС, 2020. – 38 с.
5. Мунтян В. С. Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях : монографія. Изд. 2-е, испр. и доп. – Харьков : Право, 2016. – 256 с.
6. Мунтян В.С. Психологічні аспекти тактичної підготовки в єдиноборствах. Матеріали X міжнародної електронної науково-методичної конференції «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств». Харків, вип. 9, Національна академія Національної гвардії України, 2017. С. 6–8
7. Мунтян В.С. Питання підвищення рівня морально-вольовій підготовленості та психологічної стійкості курсантів (на прикладі професійно-прикладної фізичної підготовки). Матеріали регіонального круглого столу «Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності правоохоронних органів та військових формувань». Харків, в-во «Право» НЮУ ім. Ярослава Мудрого, 2017. С.57-63

8. Мунтян В.С. (2017). Проблеми самозахисту та формування професійних компетентностей особового складу силових структур. Матеріали круглого столу «Актуальні проблеми службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку в Україні». ДДУВС, Днепр, С. 23–28

9. Мунтян В. С. Fight-fitness (інтегральна підготовка в єдиноборствах) : навч.-метод. посіб. Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого. Х., 2018. 326 с.
URL:https://library.nlu.edu.ua/POLN_TEXT/POSIBNIKI_2018/NMP_fitness/NMP_Fight-fitness_2018.pdf

10. Мунтян В.С. (2019). Спортивно-прикладна фізична підготовка як складова програми підготовки курсантів. Матеріали круглого столу «Актуальні питання забезпечення службово-бойової діяльності сил сектору безпеки і оборони». Право, Харків, НЮУ ім. Ярослава Мудрого, С.57–60.

11. Мунтян, В.С. Попрошаєв, О.В.. Навчально-методичний посібник для практичних занять та самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Фізична культура». Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого, 2021. 131 с.

12. Muntian V.S. (2021) Biomechanical aspects of technical actions in impact kinds of martial arts. International Scientific Congress «Sport. Olympism. Health», VI Edition, Chisinau, Republic of Moldova, P. 304-312

13. Мунтян В. С. (2021). Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, ХГАФК. С. 9–15.

14. Мунтян В. С. (2023). Питання впровадження програм спортивно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Прикладне значення фізичної та військової підготовки у майбутній професії». – Київ: ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». С 106-112.

15. Наказ Міністерства охорони здоров'я України № 441 від 09.03.2022р. «Про затвердження порядків надання домедичної допомоги особам при невідкладних станах». <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0356-22#Text>

16. Попередження та профілактика травматизму на заняттях з фізичної підготовки і спорту : навч.-метод. посіб. / В.М. Кирпенко, Б.П. Смірнов та ін. Харків : ХНУПС, 2019. 36 с.

17. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року №1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1045-2015-%D0%BF#Text>

18. Прискорене пересування : навч.-метод. посіб. / В.М. Кирпенко, Ф.І. Попов, О.К. Одінаєв та ін. – Х. : ХНУПС, 2021. – 52 с.

19. Рукопашна підготовка : навч.-метод. посіб. / В.М. Кирпенко, А.В. Безверхий, М.В. Корчагін та ін. – Х. : ХНУПС, 2017. – 84 с.

20. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців Сухопутних військ : навч. посіб. / С. В. Романчук та ін. Львів : АСВ, 2013. 267 с.

СЕНМК

Стандартизований електронний навчально-методичний комплекс кафедри фізичного виховання URL: <http://library.nlu.edu.ua/senmk/itemlist/category/182-kafedra-fizichnogo-vixovannya-1.html>

Навчально-електронний інформаційний комплекс 262 ПД Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка <https://neik.nlu.edu.ua/moodle/course/view.php?id=1317>

АСУ портал НЮУ імені Ярослава мудрого, розділ Навчально-методичні матеріали. Кафедра фізичного виховання. URL: <http://77.244.44.2/materials/list.php>

YouTube канал «Кафедра Фізичного виховання» URL: <https://www.youtube.com/channel/UChgbk03DRlDPc9lOsEggstw>

Обговорено та ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання протокол № 12 від 24 червня 2022 р.

Завідувач кафедри фізичного виховання

Олександр ПОПРОШАЄВ