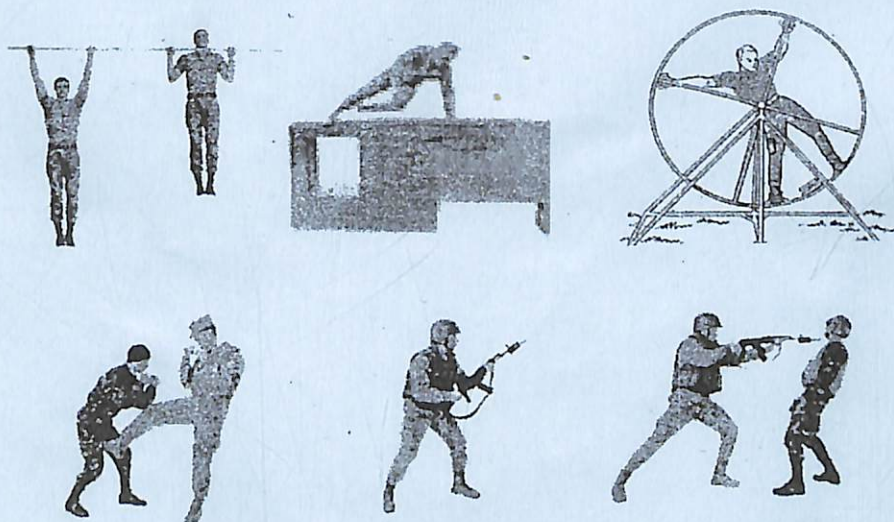


355.2  
0-64

**МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ**  
**КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ**  
**З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
**ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**



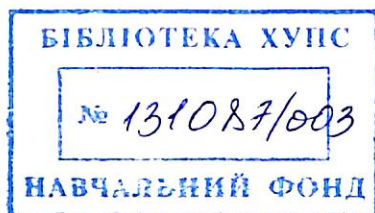
**Харків**  
**2018**

355.2  
0-64

МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ПОВІТРЯНИХ СИЛ імені ІВАНА КОЖЕДУБА

**ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ  
КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ  
З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»**

*Методичні рекомендації*



Харків  
2018



УДК 355.233.2:796 (075.8)  
О-64

Рекомендовано до друку вченою радою  
Харківського національного університету  
Повітряних Сил імені І. Кожедуба  
(протокол № 5 від 02.05.2018 р.)

*Автори:* В. М. Кирпенко, канд. наук з фіз. вих., доц.,  
В. В. Золочевський, канд. пед. наук, доц.,  
О. А. Ткачук, С. О. Юр'єв, А. В. Яцун (ХНУПС).

*Рецензенти:* Ф. І. Попов, канд. пед. наук, доц. (ХНУПС);  
О. Г. Шалепа, канд. наук з фіз. вих., доц. (КЗ «ХГПА»).

**Організація та проведення комплексного екзамену з дисципліни**  
О-64 «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» : метод.  
рекомендації / В. М. Кирпено, В. В. Золочевський, О. А. Ткачук та ін. –  
Х. : ХНУПС, 2018. – 56 с.

У методичних рекомендаціях надаються організаційно-методичні вказівки щодо проведення комплексного екзамену з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» для атестації за ступенями вищої освіти «бакалавр», «магістр» випускників Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. Наведено професійні компетентності та результати навчання, сформованість яких потрібно оцінити, зміст екзамену, основи методики набуття організаційно-методичних навичок і вмінь, критерії визначення рівня сформованості професійних компетентностей випускників з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка», а також заходи запобігання випадкам травматизму під час проведення екзамену.

Методичні рекомендації призначені для курсантів-випускників, командирів підрозділів, викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, а також фахівців фізичної підготовки і спорту Збройних Сил України.

УДК 355.233.2:796 (075.8)

© Кирпенко В. М., Золочевський В. В.,  
Ткачук О. А., Юр'єв С. О., Яцун А. В., 2018  
© Харківський національний університет  
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2018

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, СФОРМОВАНІСТЬ ЯКИХ ПОТРІБНО ОЦІНИТИ.....	7
2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСНОГО ЕКЗАМЕНУ.....	9
3. ЗМІСТ ЕКЗАМЕНУ.....	12
3.1. Питання та відповіді для перевірки теоретичних знань .....	12
3.2. Завдання для визначення рівня методичної підготовки. Основи методики виконання методичних завдань.....	15
3.3. Вправи для визначення рівня фізичної підготовленості. Опис техніки виконання фізичних вправ.....	22
4. КРИТЕРІЇ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ КУРСАНТІВ-ВИПУСКНИКІВ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА».....	38
4.1. Перевірка та оцінка методичної підготовки .....	38
4.2. Перевірка та оцінка фізичної підготовленості .....	39
4.3. Загальна оцінка фізичної підготовки.....	44
5. ЗАПОБІГАННЯ ВИПАДКАМ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЕКЗАМЕНУ.....	46
ДОДАТКИ.....	48
Додаток А. Організаційно-методичні вказівки щодо критеріїв оцінки якості проведення методичного завдання.....	48
Додаток Б. Поправки до нормативів при визначенні фізичної підготовленості військовослужбовців.....	52
ЛІТЕРАТУРА.....	53