

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій

Кафедра теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ
(код ВС 2.1)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	військово-спеціальної підготовки
Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Київ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін військово-спеціальної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першим (бакалаврським) рівнем за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від “29” серпня 2024 року № 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма здобуття освіти
Кількість кредитів – 12 кредитів ECTS. Загальна кількість годин – 360 годин. Для денної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 240 год. кількість годин самостійної роботи – 120 год.	галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка	Дисципліна циклу військово-спеціальної підготовки, обов'язкова
		Рік підготовки:
		2-й
		Півріччя
		I, II
		3-й
		Півріччя
		I, II
		4-й
		Півріччя
		I, II
		Лекції, год.
		24
		Семінарські заняття, год.
		20
		Групові заняття, год.
		64
		Практичні заняття, год.
		102
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		120
		Рубіжний контроль, год.
		18
		Підсумковий контроль, год.:
		Залік – 6
		Екзамен – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Теорія та методика військово-прикладних видів спорту” є формування у курсантів знань теорії військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту та організаторсько-методичних вмінь, що визначають успішність діяльності офіцера з військово-фізкультурною освітою з управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

здатність вдосконалювати свої фахові, методичні та фізичні навички; особисто проводити заняття з бойової підготовки з особовим складом (підрозділом); працювати з таємними документами, зберігати зброю і боєприпаси, забезпечувати додержання заходів безпеки на заняттях; підтримувати постійну готовність підрозділу до виконання завдань за призначенням у мирний та воєнний час;

здатність визначати тактичні властивості місцевості при веденні бойових дій в різних умовах; працювати з топографічними картами та фотодокументами; орієнтуватися на місцевості за картою, без карти та за допомогою навігаційних приладів;

здатність виконувати професійну діяльність в умовах тривалих різнопланових фізичних навантажень і психічних напружень; організувати підготовку військовослужбовців для забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначенням; організувати виконання завдань з тактичної медицини;

здатність організовувати та проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту;

здатність організовувати та проводити основні форми фізичної підготовки, підтримувати високу фізичну підготовленість особового складу;

здатність переносити тривалі різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків.

2.3. Заплановані результати навчання:

знати методи вдосконалення своїх фахових та методичних навичок, особисто проводити заняття з бойової підготовки з особовим складом (підрозділом); вміти працювати з таємними документами; надійно зберігати зброю і боєприпаси, майно підрозділу, керувати веденням ротного господарства підрозділу; забезпечувати додержання заходів безпеки на заняттях, стрільбах (польотах, походах), навчаннях (тренуваннях), перевірках готовності;

визначати тактичні властивості місцевості при веденні бойових дій в різних умовах; працювати з топографічними картами та фотодокументами;

орієнтуватися на незнайомій місцевості за картою, без карти та за допомогою навігаційних приладів вдень і вночі за будь-якої погоди і пори року;

володіти методикою проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту;

знати особливості проведення форм фізичної підготовки та методи підвищення рівня фізичної підготовленості особового складу;

вміти витримувати різнопланові фізичні навантаження, пов'язані з виконанням службових обов'язків, володіти достатніми знаннями та навичками для організації фізичної підготовки та спортивно-масової роботи в підрозділі.

Курсант повинен бути спроможний:

працювати з топографічними картами та фотодокументами;

проводити навчально-тренувальні заняття та змагання з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту;

проводити різні форми фізичної підготовки та володіти методами підвищення рівня фізичної підготовленості особового складу.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них		У т. ч. за видами навчальних занять					Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 курс										
I півріччя										
Тема 1. Теорія та методика військово-прикладних видів спорту в системі фізичної підготовки Збройних сил України	6	4	2	2	2					
Тема 2. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з гирьового спорту	38	26	12	2	2	6	14		2	
Всього за I півріччя	44	30	14	4	4	6	14		2	
II півріччя										
Тема 3. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з кросфіту	28	18	10	2	2	4	10			
Залік	2	2								2
Всього за II півріччя	30	20	10	2	2	4	10			2
Всього за 2 курс	74	50	24	6	6	10	24		2	2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 курс										
I півріччя										
Тема 4. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з спортивного орієнтування	28	18	10	2	2	4	8		2	
Тема 5. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з практичної стрільби	16	12	6	2		6	4		2	
Всього за I півріччя	46	30	16	2	2	8	14		4	
II півріччя										
Тема 6. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з рукопашного бою	46	30	16	2	2	8	16		2	
Тема 7. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з офіцерського триборства	30	20	10	2	2	6	8		2	
Тема 8. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з бігу на 1100 м. з подоланням смуги перешкод	8	6	2	-	-	2	4			
Залік	6	4	2							4
Всього за II півріччя	90	60	30	4	4	16	28		4	4
Всього за 3 курс	136	90	46	6	6	24	42		8	4
4 курс										
I півріччя										
Тема 9. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з військового п'ятиборства	34	22	12	2	2	8	8		2	
Тема 10. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з військово-прикладного семиборства	34	22	12	2	2	8	8		2	
Тема 11. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з багатоборства ВСК.	22	16	6	2	2	6	4		2	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Всього за I півріччя	90	60	30	6	6	22	20		6	
II півріччя										
Тема 12. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) із зимового військового біатлону	18	12	6	2		4	6			
Тема 13. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з єдиної смуги перешкод	32	22	8	2	2	4	12		2	
Екзамен	12	6	6							6
Всього за II півріччя	60	40	20	4	2	8	18		2	6
Всього за 4 курс	150	100	50	10	8	30	38		8	6
Всього за навчальну дисципліну	360	240	120	24	20	64	102		18	12

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
1	2	3	4	5	6	7	8
		44	30	14	1 півріччя 2 курсу		
		6	4	2	Тема 1. Теорія та методика військово-прикладних видів спорту в системі фізичної підготовки Збройних сил України.		
1.	Л	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Теорія та методика військово-прикладних видів спорту як навчально-наукова дисципліна. 1. Вступ до предмету. 2. Історія розвитку військово-прикладних видів спорту. 3. Роль та місце військово-прикладних видів спорту в системі підготовки військ (сил). 4. Мета та завдання військово-прикладних видів спорту. <u>Самостійна робота:</u> Роль та місце військово-прикладних видів спорту в системі підготовки військ (сил).	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 9; 10; 12; 13; 16;17]
2.	С	2	2	-	Тема 1. Заняття 2. Загальна характеристика військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту. 1. Основні завдання військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту. 2. Доповідь курсанта на тему: “Особливості військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту (за кожним видом)”. 3. Доповідь курсанта на тему: “Основні вправи та локомоторні дії у військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту”. 4. Доповідь курсанта на тему: “Класифікація військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту в сучасній системі підготовки військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 9; 10; 12; 13; 16;17]

1	2	3	4	5	6	7	8
		38	26	12	Тема 2. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з гирьового спорту.		
3.	Л	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення гирьового спорту в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження гирьового спорту в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи гирьового спорту. 3. Роль та місце гирьового спорту в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення гирьового спорту в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
4.	С	2	2	-	Тема 2. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення гирьового спорту в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення гирьового спорту як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з гирьового спорту. 3. Доповідь на тему: “Роль та місце гирьового спорту у формах фізичної підготовки”. 4. Доповідь на тему: “Гирьовий спорт у СМР військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
5.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту. 2. Ознайомлення та розучування техніки вправи – ривок гирі. 3. Комплексне тренування на розвиток силової витривалості. <u>Самостійна робота:</u> тренування техніки виконання вправ з гирьового спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
6.	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 4. Вдосконалення техніки виконання вправ з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту. 2. Ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовх гир короткий цикл. 3. Вдосконалення вправи – ривок гирі. 4. Комплексне тренування на розвиток силової витривалості. <u>Самостійна робота:</u> тренування техніки виконання вправ з гирьового спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
7.	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 5. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту. 2. Ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовху гир по довгому циклу. 3. Вдосконалення вправи – поштовх гир короткий цикл <u>Самостійна робота:</u> тренування техніки виконання вправ з гирьового спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
8.	ПЗ	2	2		Тема 2. Заняття 6. Тренування вправ з гирьового спорту. 1. Проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту (методична практика курсантів). 2. Тренування вправи ривок гирі. 3. Тренування вправи поштовх гир короткий цикл. 4. Тренування вправи поштовху гир по довгому циклу.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
9.	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 7. Вдосконалення вправ з гирьового спорту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення вправи ривок гирі. 3. Вдосконалення вправи поштовх гир короткий цикл. 4. Вдосконалення вправи поштовху гир по довгому циклу. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з гирьового спорту.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
10.	ПЗ	2	2		Тема 2. Заняття 8. Методика проведення занять з гирьового спорту 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – ривок гирі (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовх гир короткий цикл (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовху гир по довгому циклу (методична практика курсантів).	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
11.	ГЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 9. Організація та проведення змагань з гирьового спорту. 1. Планування змагань з гирьового спорту. 2. Розроблення документації проведення змагань з гирьового спорту 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з гирьового спорту. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
12.	ПЗ	2	2	-	Тема 2. Заняття 10. Організація та проведення змагань з гирьового спорту. 1. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами. 2. Зважування учасників змагань. 3. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 4. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
13.	ПЗ	4	4	-	Тема 2. Заняття 11. Проведення змагань з гирьового спорту. 1. Виконання обов'язків головного судді змагань з гирьового спорту. 2. Виконання обов'язків секретаря змагань з гирьового спорту 3. Контроль вправи поштовх двох гирь за коротким циклом. 4. Контроль вправи ривок рирі. 5. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у ваговій категорії. 6. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків.	СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
14.	РК	4	2	2	Рубыжний контроль. 1. Теоретичне питання за темами №№ 2. 2. Методичне завдання за темою № 2.	Клас, СОІ, тренажерний зал	[2; 3; 7; 9; 10; 13; 16]
		28	18	10	2 півріччя 2 курсу		
		28	18	10	Тема 3. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з кросфіту		
15	Л	4	2	2	Тема 3. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення кросфіту в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження кросфіту в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи кросфіту. 3. Роль та місце кросфіту в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення кросфіту в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедій ний проектор, комп'ютер	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
16.	С	2	2	-	Тема 3. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення кросфіту в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення кросфіту як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з кросфіту. 3. Доповідь курсанта на тему: “Роль та місце кросфіту у формах фізичної підготовки”. 4. Доповідь курсанта на тему: “Кросфіт у спортивно-масовій роботі військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп’ютер	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
17.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з кросфіту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з кросфіту. 2. Ознайомлення та розучування техніки стрибкових вправ. 3. Ознайомлення та розучування техніки вправ з жиму. 4. Ознайомлення та розучування техніки вправ з присідання. 5. Ознайомлення та розучування техніки тягових вправ. <u>Самостійна робота:</u> тренування техніки виконання вправ з кросфіту.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
18.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Тренування вправ з кросфіту. 1. Проведення підготовчої частини заняття з кросфіту (методична практика курсантів). 2. Тренування стрибкових вправ. 3. Тренування вправ з жиму. 4. Тренування вправ з присідання. 5. Тренування тягових вправ. <u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ з кросфіту.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
19.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Вдосконалення вправ з кросфіту. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з кросфіту (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення стрибкових вправ. 3. Вдосконалення вправ з жиму. 4. Вдосконалення вправ з присідання. 5. Вдосконалення тягових вправ. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з кросфіту.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
20.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 6. Методика проведення занять з кросфіту 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з кросфіту (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки стрибкових вправ (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки вправ з жиму (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки вправ з присідання (методична практика курсантів). 5. Методика ознайомлення та розучування техніки тягових вправ (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з кросфіту	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
21.	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 7. Організація та проведення змагань з кросфіту. 1. Планування змагань з кросфіту. 2. Розроблення документації проведення змагань з кросфіту. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з кросфіту. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
22.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 8. Організація та проведення змагань з кросфіту. 1. Проведення інструктажу із судьями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань. 4. Контроль вправ з кросфіту.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
23.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 9. Проведення змагань з кросфіту. 1. Виконання обов'язків головного судді змагань з кросфіту. 2. Виконання обов'язків секретаря змагань з кросфіту. 3. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у виді змагань. 4. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. 5. Контроль вправ з кросфіту.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
24.	З	2	2	-	Залік. 1. Теоретичне питання за темою № 1-3. 2. Методичне завдання за темою № 1-3.	Клас, СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 6; 7; 10; 13; 15; 16; 18]
		46	30	16	1 півріччя 3 курсу		

1	2	3	4	5	6	7	8
		28	18	10	Тема 4. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з спортивного орієнтування.		
25.	Л	4	2	2	Тема 4. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення спортивного орієнтування в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження спортивного орієнтування в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи спортивного орієнтування. 3. Роль та місце спортивного орієнтування в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення спортивного орієнтування в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
26.	С	2	2	-	Тема 4. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення спортивного орієнтування в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення спортивного орієнтування як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з спортивного орієнтування. 3. Доповідь курсанта на тему: "Роль та місце спортивного орієнтування у формах фізичної підготовки". 4. Доповідь курсанта на тему: "Спортивне орієнтування у спортивно-масовій роботі військовослужбовців".	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
27.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 3. Способи та методи спортивного орієнтування. 1. Способи орієнтування на місцевості. 2. Види дистанцій у спортивному орієнтуванні. 3. Особливості проведення занять з спортивного орієнтування в умовах високих і низьких температур, 4. Особливості проведення занять з спортивного орієнтування в лісовій місцевості. 5. Особливості проведення занять з спортивного орієнтування як у денний так і у темний час доби. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи спортивного орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]

1	2	3	4	5	6	7	8
28.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 4. Засоби та методи спортивного орієнтування. 1. Ознайомлення та розучування роботи з картами різного масштабу. 2. Компас. Контрольні пункти. Масштаб. Умовні знаки. 3. Рельєф місцевості. Способи орієнтування по картам. 4. Читання карти. Перенос контрольних пунктів. Азимут. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи спортивного орієнтування.	COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
29.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 5. Методи та способи тренування зі спортивного орієнтування. 1. Види дистанцій у спортивному орієнтуванні. 2. Орієнтування у заданому напрямку. Орієнтування по стежках. 3. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні. 4. Зміст та методи фізичної підготовки в спортивному орієнтуванні.	COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
30.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 6. Методи та способи тренування зі спортивного орієнтування. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття зі спортивного орієнтування (методична практика курсантів). 2. Методика індивідуального орієнтування та його особливості. 3. Методика групового орієнтування та його особливості. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи спортивного орієнтування.	COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
31.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 7. Організація та проведення змагань зі спортивного орієнтування. 1. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.	COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
32.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 8. Проведення змагань зі спортивного орієнтування. 1. Виконання обов'язків головного судді змагань зі спортивного орієнтування. 2. Виконання обов'язків секретаря змагань зі спортивного орієнтування. 3. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у виді змагань. 4. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків.	COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
33.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 4. 2. Методичне завдання за темою № 4.	Клас, COI, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
		16	12	6	Тема 5. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з практичної стрільби.		

1	2	3	4	5	6	7	8
34.	Л	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення практичної стрільби в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження практичної стрільби в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи практичної стрільби. 3. Роль та місце практичної стрільби в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення практичної стрільби в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, аудиторія.	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
35.	ГЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 2. Вдосконалення техніки виконання вправ з практичної стрільби 1. Проведення підготовчої частини занять з практичної стрільби (методична практика курсантів). 2. Ознайомлення та розучування техніки вправи стрільби з пістолета та автомата, з різних положень. 3. Ознайомлення та розучування техніки холостіння з пістолета та автомата.	Тир, зброя, боєприпаси	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
36.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 3. Методика проведення занять з практичної стрільби. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з практичної стрільби (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи стрільби з пістолета та автомата з різних положень. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи стрільби біноклярним зором. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять з практичної стрільби.	Тир, зброя, боєприпаси.	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
37.	ГЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 4. Організація та проведення змагань з практичної стрільби. 1. Планування змагань з практичної стрільби. 2. Розроблення документації проведення змагань з практичної стрільби. 3. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань. 4. Проведення інструктажу із судьями та спортсменами. 5. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 6. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, аудиторія, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]

1	2	3	4	5	6	7	8
38	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 5. Організація та проведення змагань з практичної стрільби. 1. Контроль вправи з парктичної стрільби. 2. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 3. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> розучування техніки виконання вправ з практичної стрільби.	Мультимедійний проектор, комп'ютер, аудиторія, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
39.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темами 4, 5. 2. Методичне питання за темами 4, 5.	Клас, СОІ, тренажерний зал, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
		90	60	30	2 півріччя 3 курсу		
		46	30	16	Тема 6. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з рукопашного бою		
40.	Л	4	2	2	Тема 6. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення рукопашного бою в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження рукопашного бою в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи рукопашного бою. 3. Роль та місце рукопашного бою в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення рукопашного бою в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
41.	С	2	2	-	Тема 6. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення рукопашного бою в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення рукопашного бою як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з рукопашного бою. 3. Доповідь курсанта на тему: "Роль та місце рукопашного бою у формах фізичної підготовки". 4. Доповідь курсанта на тему: "Рукопашний бій у спортивно-масовій роботі військовослужбовців".	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
42.	ГЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з рукопашного бою. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою. 2. Ознайомлення та розучування техніки ударів руками. 3. Ознайомлення та розучування техніки ударів ногами. 4. Ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками. 5. Ознайомлення та розучування техніки кидків. <u>Самостійна робота:</u> тренування техніки виконання вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
43.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 4. Тренування вправ з рукопашного бою. 1. Проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2. Тренування техніки ударів руками. 3. Тренування техніки ударів ногами. 4. Тренування техніки блоків ногами та руками. 5. Тренування техніки кидків. <u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
44.	ПЗ	2	2		Тема 6. Заняття 5. Тренування вправ з рукопашного бою. 1 Проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2 Тренування техніки ударів руками. 3 Тренування техніки ударів ногами. 4 Тренування техніки блоків ногами та руками. 5 Тренування техніки кидків.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
45.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 6. Вдосконалення вправ з рукопашного бою. 1. Проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки ударів руками. 3. Вдосконалення техніки ударів ногами. 4. Вдосконалення техніки блоків ногами та руками. 5. Вдосконалення техніки кидків. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
46.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 7. Вдосконалення вправ з рукопашного бою. 1 Проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2 Вдосконалення техніки ударів руками. 3 Вдосконалення техніки ударів ногами. 4 Вдосконалення техніки блоків ногами та руками. 5. Вдосконалення техніки кидків. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
47.	ПЗ	2	2		Тема 6. Заняття 8. Вдосконалення вправ з рукопашного бою. 1. Проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки ударів руками. 3. Вдосконалення техніки ударів ногами. 4. Вдосконалення техніки блоків ногами та руками. 5. Вдосконалення техніки кидків.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
48.	ГЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 9. Методика проведення занять з рукопашного бою. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 5. Методика ознайомлення та розучування техніки кидків (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї, стадіон	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
49.	ПЗ	4	2	2	Тема 6. Заняття 10. Методика проведення занять з рукопашного бою. 6. Методика проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів). 7. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 8. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 9. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 10. Методика ознайомлення та розучування техніки кидків (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї, стадіон	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
50.	ГЗ	4	4	-	Тема 6. Заняття 10. Організація та проведення змагань з рукопашного бою. 1. Планування змагань з рукопашного бою. 2. Розроблення документації проведення змагань з рукопашного бою. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з рукопашного бою. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	Зал РБ, макети зброї, стадіон	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
51.	ПЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 11. Організація та проведення змагань з рукопашного бою. 1. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.	Зал РБ, макети зброї, стадіон	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
52.	ПЗ	2	2	-	Тема 6. Заняття 12. Проведення змагань з рукопашного бою. 1. Виконання обов'язків головного судді змагань з рукопашного бою. 2. Виконання обов'язків секретаря змагань з рукопашного бою. 3. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у виді змагань. 4. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків.	Зал РБ, макети зброї, стадіон	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
53.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 6. 2. Методичне завдання за темою № 6. 3. Контроль комплексів рукопашного бою.	Клас, СОІ, зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
		30	20	10	Тема 7. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з офіцерського триборства.		

1	2	3	4	5	6	7	8
54.	Л	4	2	2	Тема 7. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення офіцерського триборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження офіцерського триборства в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи офіцерського триборства. 3. Роль та місце офіцерського триборства в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення офіцерського триборства в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
55.	С	2	2	-	Тема 7. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення офіцерського триборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення офіцерського триборства як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з офіцерського триборства. 3. Доповідь курсанта на тему: “Роль та місце офіцерського триборства у формах фізичної підготовки”. 4. Доповідь курсанта на тему: “Офіцерське триборство у спортивно-масовій роботі військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
56.	ГЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з офіцерського триборства. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з офіцерського триборства. 2. Ознайомлення та розучування техніки вправи стрільба з пістолета Макарова або Форт-12 (вправа ПМ-1). 3. Ознайомлення та розучування техніки вправи плавання на дистанцію 100 м. 4. Ознайомлення та розучування техніки вправи бігу на дистанцію 3000 м (2000 м чи 1000 м) в залежності від вікової групи.	СОІ, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]

1	2	3	4	5	6	7	8
57.	ПЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 4. Вдосконалення техніки виконання вправ з офіцерського триборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з літнього поліатлону (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки вправи метання гранати. 3. Вдосконалення техніки вправи стрільба з пістолета Макарова або Форт-12 (вправа ПМ-1). 4. Вдосконалення техніки вправи плавання на дистанцію 100 м. 5. Вдосконалення техніки вправи біг на дистанцію 3000 м (2000 м чи 1000 м) в залежності від вікової групи.	СОІ, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
58.	ПЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 5. Вдосконалення техніки виконання вправ з офіцерського триборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з літнього поліатлону (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки вправи метання гранати. 3. Вдосконалення техніки вправи стрільба з пістолета Макарова або Форт-12 (вправа ПМ-1). 4. Вдосконалення техніки вправи плавання на дистанцію 100 м. 5. Вдосконалення техніки вправи біг на дистанцію 3000 м (2000 м чи 1000 м) в залежності від вікової групи.	СОІ, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
59.	ГЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 6. Методика проведення занять з офіцерського триборства. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з офіцерського триборства (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи стрільба з пістолета Макарова або Форт-12 (вправа ПМ-1) (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи плавання на дистанцію 100 м (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи біг на дистанцію 3000 м (2000 м чи 1000 м) в залежності від вікової групи. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять з офіцерського триборства.	СОІ, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
60.	ГЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 7. Організація та проведення змагань з офіцерського триборства. 1. Планування змагань з офіцерського триборства. 2. Розроблення документації проведення змагань з офіцерського триборства. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з офіцерського триборства. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]

1	2	3	4	5	6	7	8
61.	ПЗ	2	2	-	Тема 7. Заняття 8. Організація та проведення змагань з офіцерського триборства. 1. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань. 4. Контроль вправи стрільба з пістолета Макарова або Форт-12 (вправа ПМ-1). 5. Контроль вправи біг на дистанцію 3000 м (2000 м чи 1000 м) в залежності від вікової групи.	COI, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
62.	ПЗ	4	2	2	Тема 7. Заняття 9. Проведення змагань з офіцерського триборства. 1. Виконання обов'язків головного судді змагань з офіцерського триборства. 2. Виконання обов'язків секретаря змагань з офіцерського триборства. 3. Контроль вправи плавання на дистанцію 100 м. 4. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 5. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з офіцерського триборства.	COI, стадіон, басейн, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
63.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 7. 2. Методичне завдання за темою № 7.	Клас, COI, стадіон, тир, зброя	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15]
		8	6	2	Тема 8. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з бігу на 1100 м. з подоланням смуги перешкод		
64	ГЗ	2	2	-	Тема 8. Заняття 1. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод. 2. Ознайомлення та розучування елементів вправи біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод.	COI, стадіон	[1; 4; 5; 7; 10; 12; 13; 15; 16]
65.	ПЗ	2	2	-	Тема 8. Заняття 2. Методика організації та проведення занять з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод. 1. Проведення підготовчої частини заняття з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод (методична практика курсантів). 2. Тренування елементів вправи біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод.	COI, стадіон	[1; 4; 5; 7; 10; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
66.	ПЗ	4	2	2	Тема 8. Заняття 3. Методика організації та проведення занять з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод. 1.Проведення підготовчої частини заняття з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод (методична практика курсантів). 3.Вдосконалення елементів вправи біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод. <u>Самостійна робота:</u> Методика організації та проведення занять з бігу на 1100 м з подоланням смуги перешкод.	COI, стадіон	[1; 4; 5; 7; 10; 12; 13; 15; 16]
67.	З	6	4	2	Залік. 1. Теоретичне питання за темами №№ 3-8. 2. Методичне завдання за темами №№ 3-8. 3. Практичне виконання вправи за темами №№ 3-8.	Клас, COI, стадіон	[1; 4; 5; 7; 10; 12; 13; 15; 16]
		90	60	30	I півріччя 4 курс		
		34	22	12	Тема 9. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з військового п'ятиборства		
68.	Л	4	2	2	Тема 9. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення військового п'ятиборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження військового п'ятиборства в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи військового п'ятиборства. 3. Роль та місце військового п'ятиборства в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Мета, завдання, та понятійний апарат з військового п'ятиборства.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
69.	С	2	2	-	Тема 9. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення військового п'ятиборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення військового п'ятиборства як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з військового п'ятиборства. 3. Доповідь курсанта на тему: "Роль та місце військового п'ятиборства у формах фізичної підготовки". 4. Доповідь курсанта на тему: "Військове п'ятиборство у спортивно-масовій роботі військовослужбовців".	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]

1	2	3	4	5	6	7	8
70.	ГЗ	2	2	-	Тема 9. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з військового п'ятиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з військового п'ятиборства. 2. Ознайомлення та розучування техніки стрільби. 3. Ознайомлення та розучування техніки плавання. 4. Ознайомлення та розучування техніки метання гранат.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
71.	ГЗ	4	2	2	Тема 9. Заняття 4. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з військового п'ятиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з військового п'ятиборства. 2. Ознайомлення та розучування техніки подолання смуги перешкод. 3. Ознайомлення та розучування техніки кросу. <u>Самостійна робота:</u> Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з військового п'ятиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
72.	ПЗ	4	2	2	Тема 9. Заняття 5. Вдосконалення техніки виконання вправ з військового п'ятиборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з військового п'ятиборства (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки стрільби. 3. Вдосконалення техніки плавання. 4. Вдосконалення техніки метання гранат. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання вправ з військового п'ятиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
73.	ПЗ	4	2	2	Тема 9. Заняття 6. Вдосконалення техніки виконання вправ з військового п'ятиборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з військового п'ятиборства (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод. 3. Вдосконалення техніки кросу. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання вправ з військового п'ятиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
74.	ГЗ	2	2	-	Тема 9. Заняття 7. Методика проведення занять з військового п'ятиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з військового п'ятиборства (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки стрільби. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки плавання. 4. Методика ознайомлення та розучування техніки метання гранат.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]

1	2	3	4	5	6	7	8
75.	ГЗ	2	2	-	Тема 9. Заняття 8. Організація та проведення змагань з військового п'ятиборства. 1. Планування змагань з військового п'ятиборства. 2. Розроблення документації проведення змагань з військового п'ятиборства. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з військового п'ятиборства. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
76.	ПЗ	2	2	-	Тема 9. Заняття 9. Організація та проведення змагань з військового п'ятиборства. 1. Проведення інструктажу із судьями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань. 4. Виконання обов'язків головного судді змагань з військового п'ятиборства. 5. Виконання обов'язків секретаря змагань з військового п'ятиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
77.	ПЗ	4	2	2	Тема 9. Заняття 10. Проведення змагань з військового п'ятиборства. 1. Контроль вправи з військового п'ятиборства. 2. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 3. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з військового п'ятиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
78.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 9. 2. Методичне завдання за темою № 9.	Клас, СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16; 17]
		34	22	12	Тема 10. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з військово-прикладного семиборства.		

1	2	3	4	5	6	7	8
79.	Л	4	2	2	Тема 10. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення військово-прикладного семиборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження військово-прикладного семиборства в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи військово-прикладного семиборства. 3. Роль та місце військово-прикладного семиборства в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення військово-прикладного семиборства в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
80.	С	2	2	-	Тема 10. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення військово-прикладного семиборства в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення військово-прикладного семиборства як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з військово-прикладного семиборства. 3. Доповідь курсанта на тему: "Роль та місце військово-прикладного семиборства у формах фізичної підготовки". 4. Доповідь курсанта на тему: "Військово-прикладне семиборство у спортивно-масовій роботі військовослужбовців".	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
81.	ГЗ	2	2	-	Тема 10. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з військово-прикладного семиборства. 2. Ознайомлення та розучування техніки підтягування на перекладині. 3. Ознайомлення та розучування техніки плавання на 50 м. 4. Ознайомлення та розучування техніки метання гранати Ф-1 на точність.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
82.	ГЗ	4	2	2	Тема 10. Заняття 4. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з військового п'ятиборства. 2. Ознайомлення та розучування техніки подолання смуги перешкод. 3. Ознайомлення та розучування техніки стрільби з пневматичної гвинтівки або пневматичного пістолета. 4. Ознайомлення та розучування техніки бігу на 3 км. <u>Самостійна робота:</u> розучування техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
83.	ПЗ	4	2	2	Тема 10. Заняття 5. Вдосконалення техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з військово-прикладного семиборства (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки підтягування на перекладині. 3. Вдосконалення техніки плавання на 50 м. 4. Вдосконалення техніки гранати Ф-1 на точність. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
84.	ПЗ	4	2	2	Тема 10. Заняття 6. Вдосконалення техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства. 1. Проведення підготовчої частини занять з військово-прикладного семиборства (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки подолання смуги перешкод. 3. Вдосконалення техніки стрільби з пневматичної гвинтівки або пневматичного пістолета. 4. Вдосконалення техніки бігу на 3 км. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки виконання вправ з військово-прикладного семиборства.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
85.	ГЗ	2	2	-	Тема 10. Заняття 7. Методика проведення занять з військово-прикладного семиборства. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з військово-прикладного семиборства (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки підтягування на перекладині. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки плавання на 50 м. 4. Методика ознайомлення та розучування техніки метання гранати Ф-1 на точність.	СОІ, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
86.	ГЗ	2	2	-	Тема 10. Заняття 9. Організація та проведення змагань з військово-прикладного семиборства. 1. Планування змагань з військово-прикладного семиборства. 2. Розроблення документації проведення змагань з військово-прикладного семиборства. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з військово-прикладного семиборства. 4. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.	COI, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
87.	ПЗ	2	2	-	Тема 10. Заняття 10. Організація та проведення змагань з військово-прикладного семиборства. 1. Проведення інструктажу із судьями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань. 4. Виконання обов'язків головного судді змагань з військово-прикладного семиборства. 5. Виконання обов'язків секретаря змагань з військово-прикладного семиборства.	COI, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
88.	ПЗ	4	2	2	Тема 10. Заняття 11. Проведення змагань з військово-прикладного семиборства. 1. Контроль вправи з військово-прикладного семиборства. 2. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 3. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з військово-прикладного семиборства.	COI, стадіон, полоса перешкод, стрілецька галерея	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
89.	РК	4	2	2	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 10. 2. Методичне завдання за темою № 10.	Клас, COI	
		24	16	8	Тема 11. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) з багатоборства ВСК.		

1	2	3	4	5	6	7	8
90.	Л	4	2	2	Тема 11. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення багатоборства ВСК в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження багатоборства ВСК в систему підготовки військових фахівців. 2. Концептуальні основи багатоборства ВСК. 3. Роль та місце багатоборства ВСК в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Мета, завдання, та понятійний апарат з багатоборства ВСК.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
91.	С	2	2	-	Тема 11. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення багатоборства ВСК в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення багатоборства ВСК як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з багатоборства ВСК. 3. Доповідь курсанта на тему: “Роль та місце багатоборства ВСК у формах фізичної підготовки”. 4. Доповідь курсанта на тему: “Багатоборство ВСК у спортивно-масовій роботі військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
92.	ГЗ	4	2	2	Тема 11. Заняття 3. Ознайомлення та розучування техніки виконання вправ з багатоборства ВСК. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з багатоборства ВСК. 2. Ознайомлення та розучування техніки бігових вправ. 3. Ознайомлення та розучування техніки силових вправи. 4. Ознайомлення та розучування техніки спеціальних вправ. <u>Самостійна робота:</u> розучування техніки виконання вправ з багатоборства ВСК.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
93.	ПЗ	2	2	-	Тема 11. Заняття 4. Вдосконалення техніки виконання вправ з багатоборства ВСК. 1. Проведення підготовчої частини занять з багатоборства ВСК (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки бігових вправ. 3. Вдосконалення техніки силових вправи. 4. Вдосконалення техніки спеціальних вправ.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
94.	ГЗ	4	2	2	Тема 11. Заняття 5. Методика проведення занять з багатоборства ВСК. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з багатоборства ВСК (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки бігових вправ. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки силових вправи. 4. Методика ознайомлення та розучування техніки спеціальних вправ. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять з багатоборства ВСК.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
95.	ГЗ	2	2	-	Тема 11. Заняття 6. Організація та проведення змагань з багатоборства ВСК. 1. Планування змагань з багатоборства ВСК. 2. Розроблення документації проведення змагань з багатоборства ВСК. 3. Навчально-методичні збори зі збірною командою з багатоборства ВСК. 4. Суддівська колегія та підготовка суддів до змагань.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
96.	ПЗ	4	2	2	Тема 11. Заняття 7. Проведення змагань з багатоборства ВСК. 1. Контроль вправи багатоборства ВСК за своєю віковою групою. 2. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 3. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з багатоборства ВСК.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
97.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 11. 2. Методичне завдання за темою № 11.	Клас, СОІ, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
		60	40	20	І півріччя 4 курсу		
		18	12	6	Тема 12. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) із зимового військового біатлону.		
98.	Л	4	2	2	Тема 12. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення зимового військового біатлону в системі підготовки військових фахівців. 1. Історичні передумови впровадження зимового військового біатлону в систему підготовки військових фахівців. 2. Роль та місце зимового військового біатлону в структурі підготовки військ. 3. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення зимового військового біатлону в системі підготовки військових фахівців.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]

1	2	3	4	5	6	7	8
99.	ГЗ	2	2	-	Тема 12. Заняття 2. Вдосконалення техніки виконання вправ із зимового військового біатлону. 1. Проведення підготовчої частини занять із зимового військового біатлону на лижах та без лиж (методична практика курсантів). 2. Ознайомлення та розучування техніки стрільби з гвинтівки. 3. Вдосконалення техніки пересування на лижах з автоматом.	СОІ, лижна траса, гвинтівка	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
100.	ПЗ	2	2	-	Тема 12. Заняття 3. Вдосконалення техніки виконання вправ із зимового військового біатлону. 1. Проведення підготовчої частини занять із зимового військового біатлону на лижах та без лиж (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки стрільби з гвинтівки. 3. Вдосконалення техніки пересування на лижах з автоматом.	СОІ, лижна траса, гвинтівка	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
101.	ПЗ	4	2	2	Тема 12. Заняття 4. Методика проведення занять із зимового військового біатлону. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття із зимового військового біатлону (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення техніки стрільби з гвинтівки. Методична практика курсантів 3. Вдосконалення техніки пересування на лижах з автоматом. Методична практика курсантів. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять із зимового військового біатлону.	СОІ, лижна траса, гвинтівка	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
102.	ГЗ	2	2	-	Тема 12. Заняття 5. Організація та проведення змагань із зимового військового біатлону. 1. Планування змагань із зимового військового біатлону. 2. Розроблення документації проведення змагань із зимового військового біатлону. 3. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань. 4. Проведення інструктажу із судьями та спортсменами. 5. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 6. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.	СОІ, лижна траса, гвинтівка	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]

1	2	3	4	5	6	7	8
103.	ПЗ	4	2	2	Тема 12. Заняття 6. Організація та проведення змагань із зимового військового біатлону. 1. Контроль вправи із зимового військового біатлону – індивідуальна гонка. 2. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 3. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> розучування техніки виконання вправ із зимового військового біатлону.	СОІ, лижна траса, гвинтівка	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 12; 13; 15; 16; 17]
		32	22	10	Тема 13. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів та проведення занять (змагань) на єдиній смузі перешкод.		
104.	Л	4	2	2	Тема 13. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення єдиної смуги перешкод. 1. Історичні передумови впровадження єдиної смуги перешкод в систему підготовки військових фахівців. 2. Роль та місце єдиної смуги перешкод в структурі підготовки військ. 3. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування. <u>Самостійна робота:</u> Мета, завдання, та понятійний апарат єдиної смуги перешкод.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
105.	С	2	2	-	Тема 13. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення єдиної смуги перешкод в системі підготовки військових фахівців. 1. Етапи становлення єдиної смуги перешкод як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета, завдання, та понятійний апарат з єдиної смуги перешкод. 3. Доповідь курсанта на тему: “Роль та місце єдиної смуги перешкод у формах фізичної підготовки”. 4. Доповідь курсанта на тему: “Єдина смуга перешкод у спортивно-масовій роботі військовослужбовців”.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
106.	ГЗ	4	2	2	Тема 13. Заняття 3. Вдосконалення техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з єдиної смуги перешкод. 2. Вдосконалення техніки метання гранати. 3. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод. 4. Комплексне тренування з розвитку силової та швидкісної витривалості. <u>Самостійна робота:</u> вдосконалення техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
107.	ПЗ	2	2		Тема 13. Заняття 4. Вдосконалення техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. 5. Методика проведення підготовчої частини занять з єдиної смуги перешкод. 6. Вдосконалення техніки метоння гранати. 7. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод . 8. Комплексне тренування з розвитку силової та швидкісної витривалості.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
108.	ПЗ	2	2		Тема 13. Заняття 5. Вдосконалення техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. 9. Методика проведення підготовчої частини занять з єдиної смуги перешкод. 10. Вдосконалення техніки метоння гранати. 11. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод . 12. Комплексне тренування з розвитку силової та швидкісної витривалості.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
109.	ПЗ	2	2		Тема 13. Заняття 6. Вдосконалення техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. 13. Методика проведення підготовчої частини занять з єдиної смуги перешкод. 14. Вдосконалення техніки метоння гранати. 15. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів єдиної смуги перешкод . 16. Комплексне тренування з розвитку силової та швидкісної витривалості.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
110.	ГЗ	4	2	2	Тема 13. Заняття 7. Методика проведення занять з єдиної смуги перешкод. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з єдиної смуги перешкод (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять з єдиної смуги перешкод.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
111.	ПЗ	4	2	2	Тема 13. Заняття 8. Методика проведення занять з єдиної смуги перешкод. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття з єдиної смуги перешкод (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки окремих елементів єдиної смуги перешкод. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення методики проведення занять з єдиної смуги перешкод.	СОІ, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
112.	ПЗ	2	2	-	Тема 13. Заняття 9. Організація та проведення змагань з єдиної смуги перешкод. 1. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами. 2. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів. 3. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань. 4. Виконання обов'язків головного судді змагань з єдиної смуги перешкод. 5. Виконання обов'язків секретаря змагань єдиної смуги перешкод.	COI, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
113.	ПЗ	4	2	2	Тема 13. Заняття 10. Проведення змагань з єдиної смуги перешкод. 4. Контроль вправи єдиної смуги перешкод за своєю віковою групою. 5. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця. 6. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків. <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення змагань з єдиної смуги перешкод.	COI, стадіон, полоса перешкод	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
114.	РК	2	2	-	Рубіжний контроль. 1. Теоретичне питання за темою № 13. 2. Методичне завдання за темою № 13.	Клас, COI, стадіон	[1; 4; 5; 6; 7; 10; 11; 12; 13; 15; 16]
115.	Е	12	6	6	Екзамен. 1. Теоретичне питання. 2. Методичне завдання. 3. Контроль виконання вправи.	Клас, COI	[1-18]
Всього за навчальну дисципліну		360	240	120	Л – 24 год., С – 20 год., ГЗ – 64 год., ПЗ – 102 год., РК – 18 год., З – 6 год., Е – 6 год.		

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є: заліки, екзамен.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі заліку (екзамену) та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку (екзамену) використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-13 навчальної дисципліни.

До основних форм діагностики успішності навчання відносяться: контроль; перевірка; оцінювання; накопичення статистичних даних успішності курсантів, їх аналіз; виявлення динаміки, тенденцій.

До основних засобів діагностики успішності навчання відносяться: усне та письмове опитування; залік та екзамен.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як

сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на групових (**R_{ГЗ}**) та семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання рубіжного контролю (**R_{РК}**), складання заліку (екзамену) **R_{З(Е)}**:

$$R = R_{ГЗ} + R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{РК} + R_{З(Е)}.$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (**R**) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку (екзамену) оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік (екзамен), при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку (екзамену):

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік (екзамен) не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (**R**), отримані бали за залік (екзамен) враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах			
Поточне оцінювання та самостійна робота		Залік	Всього
У тому числі за темами	Всього		

Тема 1	Тема 2			
8/4	20/10	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Семінарське	2/1
Групове	2/1
Практичне заняття	2/1
Індивідуальне завдання	-

Максимальна/мінімальна оцінка в балах								
Поточне оцінювання та самостійна робота							Залік	Всього
У тому числі за темами						Всього		
Тема 3	Тема 4	Тема 5	Тема 6	Тема 7	Тема 8			
16/8	8/4	18/9	16/8	16/8	12/6	70/35	30/15	100/50

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за екзамен:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах							
Поточне оцінювання та самостійна робота						Екзамен	Всього
У тому числі за темами					Всього		
Тема 9	Тема 10	Тема 11	Тема 12	Тема 13			
20/10	22/11	22/11	6/3	6/3	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати слухач за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Рубіжний контроль	6/3
Семінарське	2/1
Групове	2/1
Практичне заняття	2/1
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до заліку (екзамену)

Курсант допускається до заліку (екзамену), якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку (екзамену) не допускається.

8. Методичне забезпечення

8.1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

8.2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Історія розвитку військово-прикладних видів спорту.
2. Роль та місце військово-прикладних видів спорту в системі підготовки військ (сил).
3. Мета та завдання військово-прикладних видів спорту.
4. Класифікація військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту в сучасній системі підготовки військовослужбовців.
5. Характеристика травм на заняттях з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту й надання домедичної допомоги.
6. Основні заходи запобігання травматизму на заняттях з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту.
7. Прийоми страховки, допомоги та самостраховки на заняттях з військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту.
8. Основні завдання військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту.
9. Особливості військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту (за кожним видом).
10. Основні вправи та локомоторні дії у військово-прикладних (службово-прикладних) видів спорту.
11. Особливості розвитку фізичних якостей під час занять військово-прикладними (службово-прикладними) видами спорту
12. Особливості формування прикладних навичок під час занять військово-прикладними (службово-прикладними) видами спорту.
13. Ефект переносу фізичних якостей та прикладних навичок під час занять військово-прикладними (службово-прикладними) видами спорту.

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Історичні передумови впровадження гирьового спорту в систему підготовки військових фахівців.
2. Концептуальні основи гирьового спорту.
3. Роль та місце гирьового спорту в структурі підготовки військ.

4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процесі навчання та тренування.

5. Етапи становлення гирьового спорту як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

6. Мета, завдання, та понятійний апарат з гирьового спорту.

7. Роль та місце гирьового спорту у формах фізичної підготовки.

8. Гирьовий спорт у спортивно-масовій роботі військовослужбовців.

9. Методика проведення підготовчої частини заняття з гирьового спорту.

10. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – ривок гирі.

11. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовх гир короткий цикл.

12. Методика ознайомлення та розучування техніки вправи – поштовху гир по довгому циклу.

13. Планування змагань з гирьового спорту.

14. Розроблення документації проведення змагань з гирьового спорту

15. Навчально-методичні збори зі збірною командою з гирьового спорту.

16. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.

17. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами.

18. Зважування учасників змагань.

19. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів.

20. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.

21. Обов'язки головного судді змагань з гирьового спорту.

22. Обов'язки секретаря змагань з гирьового спорту

23. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у ваговій категорії.

24. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків.

25. Контроль вправи поштовх двох гирь за коротким циклом.

26. Контроль вправи ривок гирі.

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Історичні передумови впровадження кросфіту в систему підготовки військових фахівців.

2. Концептуальні основи кросфіту.

3. Роль та місце кросфіту в структурі підготовки військ.

4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування.

5. Етапи становлення кросфіту як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

6. Мета, завдання, та понятійний апарат з кросфіту.

7. Роль та місце кросфіту у формах фізичної підготовки.

8. Кросфіт у спортивно-масовій роботі військовослужбовців.
9. Методика проведення підготовчої частини заняття з кросфіту.
10. Методика ознайомлення та розучування техніки стрибкових вправ.
11. Методика ознайомлення та розучування техніки вправ з жиму.
12. Методика ознайомлення та розучування техніки вправ з присідання.
13. Методика ознайомлення та розучування техніки тягових вправ.
14. Планування змагань з кросфіту.
15. Розроблення документації проведення змагань з кросфіту.
16. Навчально-методичні збори зі збірною командою з кросфіту.
17. Судівська колегія та підготовка суддів до змагань.
18. Проведення інструктажу із суддями та спортсменами.
19. Заповнення карточки учасника змагань та заповнення протоколів.
20. Підготовка місць та інвентарю до проведення змагань.
21. Обов'язки головного судді змагань з кросфіту.
22. Обов'язки секретаря змагань з кросфіту.
23. Підбиття протоколів змагань та визначення переможця у виді змагань.
24. Нагородження учасників змагань та підбиття підсумків.
25. Контроль вправ з кросфіту.

9. Рекомендована література

1. Андрес А. С., Линець М. М. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу: метод. посіб. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – 76 с.
2. Армійський рукопашний бій: навч.-метод. посіб. / С. В. Романчук, М. В. Кузнецов, С. С. Федак та ін. Львів: НАВС, 2017. 177 с.
3. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін.]. – К. : НУОУ, 2020. 120 с.
4. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
5. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. / О. М. Бурла та інші – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 2-е вид., випр. і доп. – 184 с.
6. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (ІФП-2021), затверджена наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225.
7. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: НДР / кол. авт. К.: НУОУ, 2023. 289 с., Інв. 13091.
8. Комплекси спеціальних фізичних вправ для колективної підготовки військовослужбовців та підрозділів Збройних Сил України: метод. посіб. / ЦОСМП ЗС України; ГУПЗС України. К. 2019. 180 с.
9. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2028 року.
10. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с. <https://elib.nuou.org.ua/katalog/rukopashnij-b%D1%96j-ta-metodika-jogo-vikladannya.html>
11. Михайлов В. В. Теорія і методика стрільби (пістолет) : навч.-метод. посіб. / В.В. Михайлов, Ю. С. Користильова, О. В. Петрачков : НУОУ, 2023. 168 с.
12. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах]. Одеса, 2014. Ч.1. 250 с.
13. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах]. Одеса, 2015. Ч.2.
14. Організація та методика проведення занять із подолання перешкод: навч.-метод. посіб. / В. Шемчук, О. Петрачков, Н. Вербин, С. Жембровський. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2021. – 72 с.
15. Положення про військове п'ятиборство. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.milспорт.one/sports/cism-disciplines-category-a/military-pentathlon>.
16. Правила спортивних змагань зі стрільби кульової метод.

рекомендації / ФСУ; НОК. К. 2018. 236 с.

17. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.

18. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.

19. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. Київ, 2020. 294 с.

20. Фізичне тренування в польових умовах: метод. рекомендації / ЦОСМП ЗС України; ГУПЗС України. К. 2019. 30 с.

21. Фізичне тренування для військовослужбовців-жінок: метод. рекомендації / ЦОСМП ЗС України; ГУПЗС України. К. 2019. 36 с.

22. Lexie Williamson. The Stretching Bible. The Ultimate Guide to Improving Fitness and Flexibility / Lexie Williamson. – London-New York,, 2017. – 952 p.

23. Грибан Г. П. Підготовки та проведення змагань з гирьового спорту: метод. рекомендації / Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во “Рута”, 2013. – 28 с.

24. Михальчук Р. В. Гирьовий спорт у професійно-прикладній фізичній підготовці співробітників МВС України / Р. В. Михальчук, К. В. Пронтенко, В. В. Пронтенко : навч.-метод. посібн. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2013. – 232 с.

Розробник: