

Кафедра спеціальної підготовки

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
(код ВС 2.2)

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	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни	військова
Форма здобуття освіти	очна (денна)
Мова навчання	українська

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін військово-професійної 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:

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-професійної підготовки, військова
		Рік підготовки:
	спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	2-й
		Півріччя
		I, II
		3-й
		Півріччя
		I, II
		4-й
		Півріччя
		I, II
		Лекції, год.
	освітній ступінь – бакалавр	Семінарські заняття, год.
		Групові заняття, год.
		58
		Практичні заняття, год.
		170
		Групові вправи, год.
		Самостійна робота, год.
		120
		Рубіжний контроль, год.
		Підсумковий контроль, год.: Залік – 6 Екзамен – 6

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Військово-прикладна фізична підготовка” є формування у курсантів високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості для виконання завдань у бойових умовах, підвищення функціональних можливостей організму, адаптацію до екстремальних навантажень, оволодіння навичками тактичної рухливості та самозахисту, що сприяє підготовці до служби у Збройних Силах України та інших силових структурах.

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

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 формувати процес фізичної підготовки в умовах повсякденної службової діяльності військовослужбовців;

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:

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:

демонструвати високий рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості, необхідної для виконання службово-бойових завдань;

витримувати інтенсивні фізичні та психологічні навантаження в екстремальних умовах;

ефективно виконувати силові, швидко-силові, координаційні та витривалісні вправи;

застосовувати навички рукопашного бою, самооборони та тактичних маневрів;

долати природні та штучні перешкоди, використовуючи різні техніки пересування;

працювати у складі підрозділу, координуючи дії під час тактичних завдань;

використовувати засоби фізичної підготовки для підтримання та вдосконалення своєї бойової готовності.

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. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з подолання природних та штучних перешкод в спорядженні та без спорядження.	30	20	10			10	10			
Тема 2. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з орієнтування на різних місцевостях та різний час доби.	16	10	6			2	8			
Всього за I півріччя	46	30	16			12	18			
II півріччя										
Тема 1. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з подолання природних та штучних перешкод в спорядженні та без спорядження.	6	4	2				4			

[illegible]

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Тема 5. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з рукопашного бою.	48	34	14			4	30			
Екзамен	12	6	6							6
Всього за II півріччя	60	40	20			4	30			6
Всього за 4 курс	150	100	50			10	84			6
Всього за навчальну дисципліну	360	240	120			58	170			12

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ з/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
		46	30	16	I півріччя 2 курсу		
		30	20	10	Тема 1. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з подолання природних та штучних перешкод в спорядженні та без спорядження.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
1.	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної смуги перешкод. Метання гранат, вихід з траншеї та подолання рову. 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної смуги перешкод. Проходження лабіринту, подолання паркану та зруйнованого мосту. 3. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Подолання зруйнованої драбини, подолання пролomu в стінці. <u>Самостійна робота:</u> міри безпеки та попередження травматизму під час подолання перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
2.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної смуги перешкод. 1. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Зіскок в траншею, прохід по сполученню та вихід з колодязя. 2. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]

1	2	3	4	5	6	7	8
					смузі перешкод. Подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній. 3. Ознайомлення та розучування окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод. Вихід на зруйнований міст, біг по балці та збігання з похилої дошки. <u>Самостійна робота:</u> методичні особливості подолання перешкод.		
3.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 3. Методика подолання окремих елементів загальної смуги перешкод. 1. Методика метання гранат та вихід із траншеї. 2. Методика подолання рову та проходження лабіринту. 3. Методика подолання паркану та зруйнованого мосту. <u>Самостійна робота:</u> тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
4.	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 4. Методика подолання окремих елементів смуги перешкод. 1. Методика подолання зруйнованої драбини та подолання пролomu в стінці. 2. Методика подолання зіскоку в траншею, проходу по сполученню та вихід з колодязя. 3. Методика подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній. <u>Самостійна робота:</u> тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
5.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 5. Методика подолання окремих елементів смуги перешкод. 1. Методика подолання зруйнованої драбини та подолання пролomu в стінці. 2. Методика подолання зіскоку в траншею, проходу по сполученню та вихід з колодязя. 3. Методика подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній. <u>Самостійна робота:</u> тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
6.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 6. Способи переміщення. 1. Ознайомлення та розучування способів переміщення на місцевості. 2. Стрибки та їх різновиди. 3. Способи переповзання. Пересування по вузькій опорі. <u>Самостійна робота:</u> способи переміщення та додання перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]

1	2	3	4	5	6	7	8
7.	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 7. Тренування подолання окремих елементів загальної смуги перешкод. 1. Тренування зруйнованої драбини та подолання пролomu в стінці. 2. Тренування подолання зіскоку в траншею, проходу по сполученню та вихід з колодязя. 3. Тренування подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній <u>Самостійна робота:</u> способи переміщення та додання перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
8.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 8. Способи метання гранат. 1. Загальні положення щодо метання гранат. 2. Способи метання гранат. 3. Особливості метання протипіхотних гранат. 4. Особливості метання протитанкових гранат. 5. <u>Самостійна робота:</u> тренування подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
9.	ГЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 9. Методика додання перешкод та метання гранат. 1. Методика вискакування з траншеї та методика їх навчання. 2. Методика посадки та висадки з військової техніки. 3. Методика тренування метання гранат. <u>Самостійна робота:</u> способи переміщення та додання перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
10.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 10. Вдосконалення техніки виконання метання гранат. 1. Вдосконалення техніки виконання розбігу та наскоку під час метання. 2. Вдосконалення техніки виконання метання гранат з місця та в траншеї. 3. Вдосконалення техніки виконання метання протипіхотних гранат. 4. Вдосконалення техніки виконання метання протитанкових гранат. <u>Самостійна робота:</u> тренування метання гранат.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
		16	10	6	Тема 2. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з орієнтування на різних місцевостях та різний час доби.		

1	2	3	4	5	6	7	8
	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 1. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення орієнтування в системі підготовки військовослужбовців. 1. Історичні передумови впровадження орієнтування в систему підготовки військовослужбовців. 2. Концептуальні основи орієнтування. 3. Роль та місце орієнтування в структурі підготовки військ. 4. Загальна характеристика вправ, що визначенні керівними документами у процес навчання та тренування військовослужбовців. <u>Самостійна робота:</u> Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення орієнтування в системі підготовки військовослужбовців.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 2. Загальнотеоретичні основи виникнення та становлення спортивного орієнтування в системі підготовки військовослужбовців. 1. Етапи становлення орієнтування, як засобу розвитку рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. 2. Мета та завдання орієнтування. 3. Проведення занять з орієнтування в умовах високих температур. 4. Проведення занять з орієнтування в умовах низьких температур. <u>Самостійна робота:</u> Особливості проведення занять з орієнтування в умовах високих і низьких температур.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 3. Способи та методи орієнтування. 1. Способи орієнтування на місцевості. 2. Види дистанцій у орієнтуванні. 3. Особливості проведення занять з орієнтування в умовах високих і низьких температур. 4. Особливості проведення занять орієнтування в лісовій місцевості. 5. Особливості проведення занять з орієнтування як у денний так і у темний час доби. <u>Самостійна робота:</u> Особливості проведення занять з орієнтування в умовах високих і низьких температур.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
	ГЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 4. Засоби та методи 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 орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]

1	2	3	4	5	6	7	8
	ПЗ	4	2	2	Тема 2. Заняття 5. Методи та способи тренування зі орієнтування. 1. Види дистанцій у орієнтуванні. 2. Орієнтування у заданому напрямку. Орієнтування по стежках. 3. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні. 4. Зміст та методи фізичної підготовки в орієнтуванні. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
		32	20	12	II півріччя 2 курсу		
		6	4	2	Тема 1. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з подолання природних та штучних перешкод в спорядженні та без спорядження.		
11.	ПЗ	4	2	2	Тема 1. Заняття 11. Вдосконалення техніки подолання окремих елементів загальної смуги перешкод. 1. Вдосконалення техніки метання гранат, виходу із траншеї та подолання рову. 2. Вдосконалення техніки проходження лабіринту, подолання паркану та зруйнованого мосту. 3. Вдосконалення техніки зіскоку у траншею, проходку по сполученню та вихід з колодязя. <u>Самостійна робота:</u> вдосконалення техніки подолання окремих елементів загальної контрольної вправи на смузі перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
12.	ПЗ	2	2	-	Тема 1. Заняття 12. Тренування подолання окремих елементів загальної смуги перешкод. 1. Тренування зруйнованої драбини та подолання пролому в стінці. 2. Тренування подолання зіскоку в траншею, проходку по сполученню та вихід з колодязя. 3. Тренування подолання цегляної стінки, вибігання на похилу драбину та збігання по ній <u>Самостійна робота:</u> способи переміщення та додання перешкод.	СОІ, стадіон, смуги перешкод	[1; 2; 3; 4 5; 7; 8; 12]
		22	14	8	Тема 2. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з орієнтування на різних місцевостях та різний час доби.		

1	2	3	4	5	6	7	8
13.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 6. Методи та способи тренування зі орієнтування. 1. Методика проведення підготовчої частини заняття зі 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 орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
14.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 8. Тренування в орієнтуванні. 1. Вдосконалення навичок роботи з картами різного масштабу. 2. Контрольні пункти. Масштаб. Умовні знаки. 3. Рельєф місцевості. Способи орієнтування по картам різного масштабу. 4. Читання карти. Переміщення контрольних пунктів. Азимут. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
15.	ПЗ	4	2	-	Тема 4. Заняття 9. Вдосконалення навичок орієнтування. 1. Орієнтування на різних дистанціях. 2. Орієнтування у заданому напрямку. 3. Орієнтування по стежках. 4. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
16.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 10. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні. 1. Орієнтування на різних дистанціях. 2. Орієнтування у заданому напрямку. 3. Орієнтування по стежках. 4. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні. Зміст та методи фізичної підготовки в орієнтуванні. <u>Самостійна робота:</u> Орієнтування на різних дистанціях та у заданому напрямку.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
17.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 11. Орієнтування по стежках в темну пору доби. 1. Орієнтування на різних дистанціях. 2. Орієнтування у заданому напрямку. 3. Орієнтування по стежках. 4. Техніка подолання природних перешкод в орієнтуванні. Зміст та методи фізичної підготовки в орієнтуванні. <u>Самостійна робота:</u> Засоби та методи орієнтування.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]

1	2	3	4	5	6	7	8
18.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 12. Орієнтування у заданому напрямку зі змінами контрольних точок. 1. Вдосконалення навичок роботи з картами різного масштабу. 2. Контрольні пункти. Масштаб. Умовні знаки. 3. Рельєф місцевості. Способи орієнтування по картам різного масштабу. 4. Читання карти. Переміщення контрольних пунктів. Азимут.	СОІ, тренажерний зал, стадіон	[3; 4; 5; 24; 26; 27]
		4	2	2	Залік.		
		44	30	14	І півріччя 3 курсу		
		44	30	14	Тема 3. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з ножового бою.		
19.	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 1. Навчання хватів ножа, стійкам та переміщення в них. 1. Ознайомлення та розучування хватів ножа та стійкам. 2. Ознайомлення та розучування переміщення в стійках.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2; 5; 14; 15; 16]
20.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 2. Навчання хватів ножа, стійкам та переміщення в них. 1. Удосконалення стійок. 2. Удосконалення переміщення в стійках. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення стійок і переміщення в них.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2; 5; 14; 15; 16]
21.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 3. Навчання колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Ознайомлення та розучування колючих ударів ножем. 2. Ознайомлення та розучування ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2; 5; 14; 15; 16]
22.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 4. Навчання колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення колючих ударів ножем. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2; 5; 14; 15; 16]
23.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 5. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Ознайомлення та розучування колючих ударів ножем. 2. Ознайомлення та розучування ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захистів від колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2; 5; 14; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
24.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 6. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення колючих ударів ножем. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захистів від колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
25.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 7. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Ознайомлення та розучування комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з атакою. 2. Ознайомлення та розучування комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з контратакою. 3. Ознайомлення та розучування комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем в захисті. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
26.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 8. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
27.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 9. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
28.	ГЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 10. Навчання ударів ножем в партері. 1. Ознайомлення та розучування колючих і ріжучих ударів ножем в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Ознайомлення та розучування колючих і ріжучих ударів ножем в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
29.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 11. Навчання ударів ножем в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
30.	ГЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 12. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
31.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 13. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
32.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 14. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
33.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 15. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
		88	60	28	II півріччя 3 курсу		
		50	36	14	Тема 3. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з ножового бою.		
34.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 16. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення колючих ударів ножем. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захистів від колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
35.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 17. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
36.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 18. Навчання ударів ножом в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножом в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножом в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
37.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 19. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
38.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 20. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножом. 1. Удосконалення колючих ударів ножом. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножом.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
39.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 21. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножом в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
40.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 22. Навчання ударів ножом в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножом в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножом в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
41.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 23. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
42.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 24. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення колючих ударів ножем. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захистів від колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
43.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 25. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
44.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 26. Навчання ударів ножем в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
45.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 27. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
46.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 28. Навчання захисту від колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення колючих ударів ножем. 2. Удосконалення ріжучих ударів ножем. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення захистів від колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]

1	2	3	4	5	6	7	8
47.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 29. Навчання комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем. 1. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з атакою. 2. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем з контратакою. 3. Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем в захисті.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
48.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 30. Навчання ударів ножем в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
49.	ПЗ	4	2	2	Тема 3. Заняття 31. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою. <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення комбінованих (серійних) колючих і ріжучих ударів ножем.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
50.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 32. Навчання ударів ножем в партері. 1. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері без засобів індивідуального захисту. 2. Удосконалення колючих і ріжучих ударів ножем в партері в засобах індивідуального захисту.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
51.	ПЗ	2	2	-	Тема 3. Заняття 33. Навчання обумовлених і необумовлених сутичок з ножового бою. 1. Техніка сутичок з ножового бою. 2. Тактика сутичок з ножового бою.	Зал РБ, спортивний майданчик, макети ножів	[1; 2 ; 5; 14; 15; 16]
		30	20	10	Тема 4. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з військово-прикладного плавання.		

1	2	3	4	5	6	7	8
52.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 1. Основи техніки плавання. 1. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи із зануренням під воду. 2. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи зі спливанням і утриманням на поверхні води. 3. Підготовчі вправи для ознайомлення зі щільністю й опором води, вправи на навчання видихів у воду, вправи із ковзанням, ігри для адаптації у воді. <u>Самостійна робота:</u> Основи техніки плавання. 1. Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах. 2. Тренування вправ на розтягування м'язів у сухому плаванні. Підготовка план-конспекту проведення підготовчої частини заняття (загальнорозвиваючі вправи).	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
53.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 2. Навчання техніки плавання. 1. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: положення тулубу, дихання. 2. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: положення тулубу, рухи ногами. 3. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. <u>Самостійна робота:</u> навчання техніки плавання.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
54.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 3. Навчання техніки плавання. 1. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води та основна фаза). 2. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: положення тулубу, рухи руками (фаза виходу руки з води, фаза проносу руки, фаза входу руки у воду і наплив). 3. Навчання техніки плавання способом “кріль на грудях”: загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
55.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 4. Удосконалення техніки плавання. 1. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях”: положення тулубу, дихання, рухи ногами. 2. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг, рухи руками. 3. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях”: загальне узгодження роботи ніг, рук і дихання. Навчання техніки стрибків з бортика басейну ногами вниз	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
56.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 5. Удосконалення техніки плавання. 1. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях” у координації з плавальною дошкою між стегон. 2. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях” у координації з різним положенням рук (обидві попереду, одна попереду, друга біля стегна). 3. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях” у повній координації. 4. Удосконалення техніки стрибків з бортика басейна ногами вниз <u>Самостійна робота:</u> Удосконалення техніки плавання. 1. Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах. Тренування вправ на розтягування м’язів у сухому плаванні.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
57.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 6. Методика навчання способом плавання “брас”. 1. Навчання техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, дихання. 2. Навчання техніки плавання способом “брас”: рухи ногами (підготовчі рухи, робочі рухи). 3. Удосконалення техніки старту з води при плаванні способом “кроль на спині”. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
58.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 7. Методика навчання способом плавання “брас”. 1. Навчання техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи ногами (фаза ковзання). 2. Навчання техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом “кроль на спині”. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
59.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 8. Методика навчання способам плавання “брас”. 1. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 2. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом “кроль на спині”. 4. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації. <u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах. Тренування вправ на розтягування м’язів, у сухому плаванні.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
60.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 9. Вдосконалення техніки способів плаванню “брас”. 1. Вдосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою рук. 2. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (повний цикл). 3. Навчання техніки відкритого повороту при плаванні способом “брас”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
61.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 10. Вдосконалення техніки способів плаванню “брас”. 1. Удосконалення техніки плавання способом “брас” у координації з опорою рук на плавальну дошку. 2. Удосконалення техніки плавання способом “брас” у повній координації. 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом “брас”. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей. 1. Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах. 2. Тренування вправ на розтягування м’язів, у сухому плаванні. Методична підготовка курсантів у проведенні підготовчої частини заняття з плавання (спеціальні вправи)	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
					I півріччя 4 курсу		
		30	20	10	Тема 4. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з військово-прикладного плавання.		

1	2	3	4	5	6	7	8
62.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 11. Вдосконалення техніки способів плаванню “брас”. 1. Вдосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою рук. 2. Вдосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (повний цикл). 3. Навчання техніки відкритого повороту при плаванні способом “брас”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
63.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 12. Вдосконалення техніки способів плаванню “брас”. 1. Вдосконалення техніки плавання способом “брас” у координації з опорою рук на плавальну дошку. 2. Вдосконалення техніки плавання способом “брас” у повній координації. 3. Вдосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом “брас”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
64.	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 13. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “брас”. 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом “брас”. 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “брас”. 5. Вдосконалення техніки плавання способом “брас” у повній координації.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
65.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 14. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). 3. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). 4. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “брас” (методична практика курсантів). Розучування та тренування техніки плавання способом “брас” у повній координації (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
66.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 15. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на грудях”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на грудях”. 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на грудях”. 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на грудях”. 5. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на грудях” у повній координації. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “брас”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
67.	ПЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 16. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на грудях”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). 3. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). 4. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). 5. Розучування та тренування техніки плавання способом “кроль на грудях” у повній координації (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на грудях”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). 3. Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). 4. Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на грудях” (методична практика курсантів). Розучування та тренування техніки плавання способом “кроль на грудях” у повній координації (методична практика курсантів).	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
68.	ГЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 17. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”. 1. Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2. Вдосконалення підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 3. Вдосконалення техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 4. Вдосконалення техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на спині”. 5. Удосконалення техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”. 1.Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2.Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на спині” (методична практика курсантів).	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
69.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 18. Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”. 1.Проведення підготовчої частини заняття з плавання (методична практика курсантів). 2.Розучування та тренування підготовчих та спеціальних вправ під час тренування плавання способом “кроль на спині” (методична практика курсантів). 3.Розучування та тренування техніки розворотів під час тренування плавання способом “кроль на спині” (методична практика курсантів). 4.Розучування та тренування техніки старту з тумби під час тренування плавання способом “кроль на спині” (методична практика курсантів). 5.Розучування та тренування техніки плавання способом “кроль на спині” у повній координації (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення техніки і методики навчання плавання способом “кроль на спині”.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
70.	ГЗ	2	2	-	Тема 4. Заняття 19. Розучування прикладних навичок плавання у басейні. 1. Розучування техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання. 2. Розучування техніки плавання способом “боком”: узгодження рухів рук, ніг з диханням. Розучування техніки прикладних стрибків.	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]

1	2	3	4	5	6	7	8
71.	ПЗ	4	2	2	Тема 4. Заняття 20. Тренування прикладних навичок плавання у басейні. 1. Тренування елементів техніки плавання способом “брас на спині”: положення тулубу, рух ногами та дихання. 2. Тренування елементів техніки плавання способом “боком”: узгодження рухів рук, ніг з диханням. Тренування техніки прикладних стрибків. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення спеціальних фізичних якостей у плаванні. 1. Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах. 2. Тренування вправ на розтягування м’язів у сухому плаванні. 3. Методична підготовка курсантів у проведенні підготовчої частини заняття з плавання (спеціальні вправи).	Басейн, водно-спортивна база	[1-16]
		60	40	20	Тема 5. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з рукопашного бою.		
72.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 1. 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]
73.	ГЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 2. 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]

1	2	3	4	5	6	7	8
74.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 3. 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]
75.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 4. 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	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
76.	ГЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 5. 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). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
77.	ПЗ	8	6	2	Тема 5. Заняття 6. Методика проведення занять з рукопашного бою. 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). <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
78.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 7. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
79.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 8. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
80.	ПЗ	8	6	2	Тема 5. Заняття 9. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 5. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 6. Методика ознайомлення та розучування техніки кидків (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
81.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 10. 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> 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
82.	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 11. 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.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
83.		60	40	20	II півріччя 4 курсу		
		48	34	14	Тема 5. Організаційно-методичні основи підготовки військовослужбовців та проведення занять з рукопашного бою.		
84.	ПЗ	4	2	2	Тема 5. Заняття 12. 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]
85.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 13. 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	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]

1	2	3	4	5	6	7	8
86.	ГЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 14. 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). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
87.	ПЗ	8	6	2	Тема 5. Заняття 15. Методика проведення занять з рукопашного бою. 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
88.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 16. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
89.	ПЗ	6	4	2	Тема 5. Заняття 17. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Методика проведення занять 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
90.	ПЗ	8	6	2	Тема 5. Заняття 18. Удосконалення техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 1. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів). 3. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки кидків (методична практика курсантів). <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення вправ з рукопашного бою.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
91.	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 19. 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]
92.	ПЗ	2	2	-	Тема 5. Заняття 20. 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. Тренування техніки блоків ногами та руками.	Зал РБ, макети зброї	[5; 6; 7; 8; 10; 11; 13; 14; 15; 17; 18]
116.	Е	12	6	6	Екзамен	Клас, СОІ	[1-18]
Всього за навчальну дисципліну		360	240	120	ГЗ – 58 год., ПЗ – 170 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: залік, 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 навчальною дисципліною 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. Виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

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. Підтвердив свій спортивний розряд чи

виконав норматив не менше ніж на 1 спортивний розряд вище ніж на попередньому підсумковому контролі.

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. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

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. Підтвердив свій спортивний розряд який виконав на попередньому підсумковому контролі.

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. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

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. Виконав спортивний розряд нижчий чим на попередньому підсумковому контролі.

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			
30/15	40/20	70/35	30/15	100/50

Максимальна/мінімальна оцінка в балах				
Поточне оцінювання та самостійна робота			Залік	Всього
У тому числі за темами		Всього		
Тема 3	Тема 4			
30/15	40/20	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 5			
70/35	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	-
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. Методика метання гранат та вихід із траншеї.
2. Методика подолання рову та проходження лабіринту.
3. Методика подолання паркану та зруйнованого мосту.
4. Методика вискакування з траншеї та методика їх навчання.
5. Методика посадки та висадки з військової техніки.
6. Методика тренування метання гранат.

7. Методика проведення підготовчої частини заняття з рукопашного бою (методична практика курсантів).

8. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів руками (методична практика курсантів).

9. Методика ознайомлення та розучування техніки ударів ногами (методична практика курсантів).

10. Методика ознайомлення та розучування техніки блоків ногами та руками (методична практика курсантів).

11. Методика ознайомлення та розучування техніки кидків (методична практика курсантів).

9. Рекомендована література

1. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів та ін. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
2. Грибан Г. П. Плавання. Прикладні аспекти: навч.-метод. посіб. / Г. П. Грибан. Житомир : Вид-во "Рута", 2009. 157 с.
3. Гребенюк Т. М., Волчко П. І., Жидков В. Ю., Макаревич В. Д., Корольов В. М., Полець О. П., Власенко С. Г., Тревого І. С. "Військова топографія". Львів: Видавництво Національного університету "Львівська політехніка", 2008. 384 с.
4. Клопов Р.В. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: навч. посіб. / Р.В.Клопов, А.В.Іванов, В.В.Назаренко. Запоріжжя: ЗНУ. 2005. 40 с.
5. Лашко В. П. Плавання: теорія та методика / В. П. Лашко, В. А. Астахов, В. В. Астахова. – Дніпро: "ПФ Стандарт – Сервіс", 2018. 231 с.
6. Костів С. Ф. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод. посіб. / С. Ф. Костів, Ю. В. Муштатов. Київ : НУОУ, 2020. 168 с.
7. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. Київ : НУОУ, 2015. 68 с. інв. № 7957.
8. Оздоровче плавання /Л.М. Шульга // Навчальний посібник. – К.: Олімп. л-ра, 2008 232 с.
9. Плавання з методикою викладання : Іваськів С.М. Навч. посібник для студентів фак. фіз. виховання та вчителів фізкультури. Тернопіль, 2003. 110 с.
10. Плавання з методикою викладання: прикладне плавання: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. / Уклад.: Клопов Р.В., Іванов А.П., Назаренко В.В. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 140 с.
11. Плавання: навчальний посібник для студентів ВНЗ / [Під ред. Раєвського Р.Т.] О.: Наука і техніка, 2005. – 326 с.
12. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене Київ : НАОУ, 2017. 272 с.
13. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. Київ : НУОУ, 2012. 284 с.
14. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. Київ : НУОУ, 2014. 468 с.
15. Кирпенко В. М., Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Палевич С. В., Божко Є. В., Полтавець А. І. "Військово-спортивне орієнтування".

Харків: Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, 2018. 84 с.

16. Параниця С. П., Бадьора С. М., Лисеюк А. М. “Картографія та орієнтування”. Ірпінь: Державний податковий університет, 2023. 170 с.

17. Оптимізація змісту фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ВВНЗ на період дії правового режиму воєнного стану: науково-дослідна робота / кол. авт. Київ : НУОУ, 2023. 289 с., Інв. 13091.

18. Розвиток військово-прикладних навичок та стресостійкості військовослужбовців засобами кросфіту: науково-дослідна робота / кол. авт. Київ : НУОУ, 2022. 169 с. Інв. 11195.

Розробник: