

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
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
(код ВС 03)

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-спеціальна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

Київ - 2024

2

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів за першому (бакалаврському) рівні 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
<p>Кількість кредитів – 5 кредитів ECTS.</p> <p>Загальна кількість годин – 150 годин.</p> <p>Для очної форми здобуття освіти: кількість навчальних занять під керівництвом викладача – 100 год. кількість годин самостійної роботи – 50 год.</p>	<p>галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка</p>	Дисципліна циклу військово-спеціальної підготовки, обов'язкова
		<p>спеціальність: 017 Фізична культура і спорт</p>
	3-й	
	Півріччя	
	I, II	
	4-й	
	Півріччя	
	I, II	
	Лекції, год.	
	2	
	Семінарські заняття, год.	
	2	
	Групові заняття, год.	
	8	
Практичні заняття, год.		
86		
Самостійна робота, год.		
50		
Підсумковий контроль, год.:		
Залік – 8		

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка” є: виховання у курсантів потреби у застосуванні набутих знань у майбутній повсякденній службовій діяльності; забезпечення необхідного рівня розвитку фізичних та спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок та умінь, покращення показників функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичної працездатності; створення основ здорового способу життя та профілактики порушень в організмі внаслідок дії несприятливих чинників професійної діяльності.

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

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;

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:
застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;
працювати в команді, планувати та управляти часом;
оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять;
оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан.

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				
									8	9		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
3 курс												
І півріччя												
Тема 1. Особливості розвитку фізичних якостей та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів.	6	4	2	2	2							
Тема 2. Розвиток фізичних якостей та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців.	24	16	8			2	14					
Всього за I півріччя	30	20	10	2	2	2	14					
II півріччя												
Тема 2. Розвиток фізичних якостей та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців.	26	16	10			2	14					
Залік	4	4										
Всього за II півріччя	30	20	10			2	14				4	
Всього за 3 курс	60	40	20	2	2	4	28				4	
4 курс												
I півріччя												
Тема 3. Вдосконалення фізичних рухових навичок та умінь військовослужбовців.	45	30	15			4	26					

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	<p>Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи</p> <p>Тема 1. Особливості розвитку фізичних якостей та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок майбутніх офіцерів.</p> <p>Тема 1. Заняття 1. Основні закономірності, засоби та методи розвитку фізичних якостей та військово-прикладних навичок.</p> <p>1. Характеристика швидкості та гнучкості, як фізичних якостей, засоби та методи їх розвитку.</p> <p>2. Характеристика сили та витривалості, як фізичних якостей, засоби та методи їх розвитку.</p> <p>3. Характеристика військово-прикладних рухових навичок, засоби та методи їх розвитку.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Характеристика фізичних якостей, засобів та методів їх розвитку.</p> <p>Тема 1. Заняття 2. Загальні принципи розвитку фізичних якостей та військово-прикладних рухових навичок.</p> <p>1. Загальна характеристика швидкості та гнучкості, як фізичних якостей, засоби та методи їх розвитку.</p> <p>2. Загальна характеристика сили та витривалості, як фізичних якостей, засоби та методи їх розвитку.</p> <p>3. Загальна характеристика військово-прикладних рухових навичок, засоби та методи їх розвитку.</p>	8	[1-16]
	30	20	10				
	6	4	2				
1	Л	4	2	2		ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-16]
2	С	2	2			ПЕОМ, проектор, лазерна указка, тощо	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8
3	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Розвиток фізичних якостей та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців.</p> <p>Тема 2. Заняття 1. Розвиток фізичних якостей, прикладних навичок засобами прискороного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки подолання окремих перешкод, тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод. 3. Тренування у бігові на 100 м та 3 км. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	[1-16]
4	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 2. Розвиток фізичних якостей та прикладних навичок засобами прискороного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки подолання окремих перешкод, тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод. 3. Тренування у бігові на 5 км. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, [1-16]
5	ГЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 3. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами прискороного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод та метанні гранат на точність і дальність (методична практика курсантів). 3. Контрольна перевірка вправ № 3, 25. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ [1-16]
6	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 4. Розвиток фізичних якостей та прикладних навичок засобами прискороного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Контрольна перевірка вправи № 35 "Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод". 3. Тренування у бігові на 100 м та 5 км. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, [1-16]

1	2	3	4	5	6	8	[1-16]
7	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 5. Розвиток фізичних якостей та прикладних навичок засобами рукопашного бою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вихідних положень підготовки до бою, відпрацювання прийомів самообстрахування без зброї та зі зброєю. 3. Вдосконалення техніки рукопашного бою: "прийоми бою з ножем" (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем). 4. Комплексне тренування. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
8	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 6. Розвиток фізичних якостей та прикладних навичок засобами рукопашного бою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вихідних положень підготовки до бою, відпрацювання прийомів самообстрахування без зброї та зі зброєю. 3. Вдосконалення техніки рукопашного бою: "прийоми бою з ножем" (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем). 4. Комплексне тренування. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
9	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 7. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас". 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом "крюль на грудях". <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах та тренування вправ на розтягування м'язів, у сухому плаванні.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
10	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 8. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 3. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, 	СОІ, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	[1-16]
14	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 2. Заняття 12. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами гімнастики та прискореного пересування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправ №18, 23, 24 (методична практика курсантів в проведенні тренування). 3. Тренування вправи № 32 "Марш-кидок на 5 км". <p><i>Самостійна робота:</i> розвиток загальної витривалості.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
15	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 2. Заняття 13. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами подолання перешкод та прискореного пересування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки подолання окремих перешкод (методична практика в проведенні тренування). 3. Тренування у виконанні ЗКВ на єдиній смузі перешкод. 4. Тренування в бігові на 5 км. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
16	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 14. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами подолання перешкод та прискореного пересування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки метання гранат з місця та з траншеї. 3. Тренування у виконанні ЗКВ на єдиній смузі перешкод. 4. Тренування в бігові на 100 м та 5 км. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
16	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 15. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами подолання перешкод та прискореного пересування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки метання гранат з місця та з траншеї. 3. Тренування у виконанні ЗКВ на єдиній смузі перешкод. 4. Тренування в марш-кидку на 5 км. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
17	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 2. Заняття 16. Розвиток фізичних якостей, вдосконалення прикладних навичок засобами подолання перешкод та прискореного пересування.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки метання гранат з місця та з траншеї. 3. Тренування у виконанні ЗКВ на єдиній смузі перешкод. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8
18	3	4	4		4. Тренування в бігові на 100 м та 5 км. <u>Самостійна робота:</u> тренування вправ на єдиній смузі перешкод. Залік	COI, НМТБ [1-16]
19	ПЗ	3	2	1	І півріччя 4 курсу Тема 3. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців. Тема 3. Заняття 1. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття.. 2. Удосконалення техніки виконання вправи № 35 “Загальна контрольна вправа на ЄСП”. 3. Тренування та удосконалення техніки виконання вправи № 7 човниковий біг 6x100 м з автоматом та протигазом. <u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправи на ЄСП.	COI, НМТБ [1-16]
20	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 2. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття.. 2. Тренування вправи № 38 “Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу” 3. Тренування у виконанні вправи № 7 човниковий біг 6x100 м з автоматом та протигазом. <u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправи на ЄСП.	[1-16]
21	ПЗ	3	2	1	Тема 3. Заняття 3. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод. 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття.. 2. Тренування вправи № 35 “Загальна контрольна вправа на ЄСП”. 3. Тренування у виконанні вправи № 45 “метання гранати на дальність і точність”. 4. Тренування у бігові на 5 км. <u>Самостійна робота:</u> тренування у виконанні вправи на ЄСП.	COI, НМТБ [1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
22	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 4. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття.. 2. Тренування вправи № 35 “Загальна контрольна вправа на ЄСП”. 3. Тренування у виконанні вправи № 45 “метання гранати на дальність і точність”. 4. Тренування у бігові на 5 км. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування у виконанні вправи на ЄСП.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
23	ГЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 5. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття.. 2. Контрольна перевірка вправи № 35 “Загальна контрольна вправа на ЄСП”. 3. Тренування у виконанні вправи № 45 “метання гранати на дальність і сточність”. 4. Тренування у бігові на 5 км. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування у виконанні вправи на ЄСП.</p>		[1-16]
24	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 6. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Контроль вправи № 25 біг на 100 м. 3. Тренування вправи № 6 – біг на 400 м. 4. Комплексне силове тренування. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування в бігові на 5 км.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
25	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 7. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 6 – біг на 400 м. 3. Тренування вправи № 3 біг на 3 км. 4. Комплексне силове тренування. 	СОІ, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
26	ПЗ	3	2	1	<p><u>Самостійна робота:</u> тренування в бігові на 5 км.</p> <p>Тема 3. Заняття 8. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Контрольна перевірка вправи № 6 – біг на 400 м. 3. Тренування вправи № 3 біг на 3 км. 4. Комплексне силове тренування. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування в бігові на 5 км.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
27	ГЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 9. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Контрольна перевірка вправи № 6 – біг на 400 м. 3. Тренування вправи № 3 біг на 3 км. 4. Комплексне силове тренування. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування вправи № 32.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
28	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 10. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 25 – біг на 100 м. 3. Контрольна перевірка вправи № 3 біг на 3 км. 4. Комплексне силове тренування. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування вправи № 32.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
29	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 11. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами рукопашного бою та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки рукопашного бою: “прийоми бою зі зброєю та без зброї” (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем, удари руками, ногами). 3. Тренування вправ № 23, 14, 15, 16 (методична практика курсантів в проведенні тренування). 		[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
30		3	2	1	<p>4. Комплексне тренування. <i>Самостійна робота:</i> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p> <p>Тема 3. Заняття 12. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами гімнастики та рукопашного бою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправ № 23, 14, 15, 16 (методична практика курсантів в проведенні тренування). 3. Вдосконалення техніки рукопашного бою: "прийоми бою зі зброєю та без зброї" (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем, удари руками, ногами). 4. Комплексне тренування. <p><i>Самостійна робота:</i> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p>	COI, НМТБ	[1-16]
31	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 13. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас". 3. Удосконалення техніки відкритого повороту при плаванні способом "крюль на грудях". <p><i>Самостійна робота:</i> Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах та тренування вправ на розтягування м'язів, у сухому плаванні.</p>	COI, НМТБ	[1-16]
32	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 14. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 3. Удосконалення техніки плавання способом "брас": положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). <p><i>Самостійна робота:</i> Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах та тренування вправ на розтягування м'язів, у сухому плаванні.</p>		[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	[1-16]
33	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 15. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 3. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). 4. Контрольна перевірка вправи № 9 “Плавання на 100 м способом “брас”. <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах та тренування вправ на розтягування м’язів, у сухому плаванні.</p>	COI, НМТБ	[1-16]
		45	30	15	<p align="center">II півріччя 4 курс</p>		
		45	30	15	<p>Тема 3. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців.</p>		
34	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 16. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами плавання.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, узгодження дихання з роботою ніг. 3. Удосконалення техніки плавання способом “брас”: положення тулубу, рухи руками (фаза захоплення води, основна фаза та виведення рук у вихідне положення). <p><u>Самостійна робота:</u> Тренування вправ для розвитку сили на спеціальних тренажерах та тренування вправ на розтягування м’язів, у сухому плаванні.</p>	COI, НМТБ	[1-16]
35	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 17. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами рукопашного бою та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки рукопашного бою: “прийоми бою зі зброєю та без зброї” (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем, удари руками, ногами). 3. Тренування вправ № 23, 14, 15, 16 (методична практика курсантів в проведенні тренування). 4. Комплексне тренування. 	COI, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
36	ПЗ	3	2	1	<p><u>Самостійна робота:</u> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p> <p>Тема 3. Заняття 18. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами гімнастики та рукопашного бою.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправ № 24, 14, 15, 16 (методична практика курсантів в проведенні тренування). 3. Вдосконалення техніки рукопашного бою: "прийоми бою зі зброєю та без зброї" (підготовка до бою, удари ножем, захист від удару ножем, обеззброєння противника при ударі ножем, удари руками, ногами). 4. Комплексне тренування. <p><u>Самостійна робота:</u> тренування прийомів рукопашного бою з ножем.</p> <p>Тема 3. Заняття 19. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 25 біг на 100 м. 3. Тренування вправи № 6 – біг на 400 м. 4. Тренування вправи № 4 біг на 5 км. 5. Комплексне силове тренування. 	СОІ, НМТБ	[1-16]
37	ПЗ	3	2	1	<p><u>Самостійна робота:</u> тренування в бігові на 5 км.</p> <p>Тема 3. Заняття 20. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 25, 6. 3. Тренування вправи № 4 біг на 5 км. 4. Комплексне силове тренування. 	СОІ, НМТБ	[1-16]
38	ПЗ	3	2	1	<p><u>Самостійна робота:</u> тренування в бігові на 5 км.</p> <p>Тема 3. Заняття 21. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 7, 18. 	СОІ, НМТБ	[1-16]
39	ПЗ	3	2	1	<p><u>Самостійна робота:</u> тренування в бігові на 5 км.</p> <p>Тема 3. Заняття 21. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 7, 18. 	СОІ, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
40	ПЗ	3	2	1	<p>3. Тренування вправи № 4 біг на 5 км. 4. Комплексне силове тренування. <i>Самостійна робота:</i> тренування в бігові на 5 км.</p> <p>Тема 3. Заняття 22. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод та метанні гранат на точність і дальність (методична практика курсантів). 3. Контрольна перевірка вправ № 3, 25.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
41	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 23. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування у виконанні вправ на єдиній смузі перешкод та метанні гранат на точність і дальність (методична практика курсантів). 3. Тренування у бігові на 5 км.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправи № 32 марш-кидок на 5 км.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
42	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 24. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та подолання перешкод.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Вдосконалення техніки метання гранат з місця та з траншеї. 3. Тренування у виконанні ЗКВ на єдиній смузі перешкод. 4. Тренування в бігові на 100 м та 5 км.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправ на єдиній смузі перешкод.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
43	ПЗ	3	2	1	<p>Тема 3. Заняття 25. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 25 – біг на 100 м. 3. Контрольна перевірка вправи № 4 біг на 5 км.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]

1	2	3	4	5	6	8	
44	ПЗ	3	2	1	<p>4. Комплексне силове тренування. <i>Самостійна робота:</i> тренування вправи № 32.</p> <p>Тема 3. Заняття 26. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 25 – біг на 100 м. 3. Контрольна перевірка вправи № 16. 4. Комплексне силове тренування.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправи № 32.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
45	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 3. Заняття 27. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 4 – біг на 5 км. 3. Тренування вправ № 14, 16, 18. 4. Комплексне силове тренування.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправи № 32.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
46	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 3. Заняття 28. Вдосконалення фізичних та прикладних рухових навичок та умінь військовослужбовців засобами прискореного пересування та гімнастики.</p> <p>1. Методична практика курсантів в проведенні підготовчої частини заняття. 2. Тренування вправи № 4 – біг на 5 км. 3. Тренування вправ № 14, 16, 18. 4. Комплексне силове тренування.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> тренування вправи № 32.</p>	СОІ, НМТБ	[1-16]
47	З	4	4	4	Залік	СОІ, НМТБ	[1-16]
Всього за навчальну дисципліну		150	100	50	Л – 2 год., С – 2 год., ГЗ – 8 год., ПЗ – 80 год., 3 – 8 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.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня фізичної 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, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, тренування вправ передбачених програмою, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальну дисципліну проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

Для проведення заліку використовують тестові завдання, зміст яких визначається матеріалом навчальних занять за темами № 1-3 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: контроль виконання вправ; перевірка рівня фізичної підготовленості; залік.

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 семінарських (R_{СЗ}) та групових (R_{ГЗ}) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (R_{ПЗ}), складання заліку R_З:

$$R = R_{СЗ} + R_{ГЗ} + R_{ПЗ} + R_{З}$$

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 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, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

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 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 враховуються з коефіцієнтом 0,3.

**Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання
за залік №1:**

Максимальна/мінімальна оцінка в балах				
Поточне оцінювання та самостійна робота			Залік	Всього
У тому числі за темами		Всього		
Тема 1	Тема 2			
12/6	58/29	70/35	30/15	100/50

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

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Семінарське	12/6
Групове	9/4,5
Практичне заняття	7/3,5

Розподіл балів, які отримують курсанти очної форми навчання за залік №2:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах			
Поточне оцінювання та самостійна робота		Залік	Всього
У тому числі за темами			
Тема 3			
70/35		30/15	100/50

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

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Групове	9/4,5
Практичне заняття	2/1

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, 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 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.

8.2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Що таке швидкість як фізична якість, і які фактори впливають на її розвиток?
2. Які методи тренування використовуються для підвищення швидкості у військовій підготовці?
3. Як гнучкість впливає на загальну фізичну підготовленість військовослужбовця?
4. Які вправи найкраще сприяють розвитку гнучкості в умовах військового тренування?
5. Які є основні засоби для покращення швидкісних показників у бійців?
6. Як варіювання навантажень впливає на розвиток швидкості та гнучкості?
7. Які існують види тестів для оцінки рівня швидкості та гнучкості у військових?
8. Чому розвиток гнучкості важливий для запобігання травм у військовослужбовців?
9. Що таке сила як фізична якість, і як вона впливає на ефективність військової підготовки?
10. Які вправи сприяють найбільш ефективному розвитку сили у військових умовах?
11. Як можна комбінувати силові вправи для оптимізації результатів у військовій підготовці?
12. Що таке витривалість і як її розвиток сприяє підвищенню військової ефективності?
13. Які засоби найбільш ефективні для розвитку витривалості у військовослужбовців?
14. Які методи тренування допомагають підвищити загальну та м'язову витривалість?
15. Як розвиток сили та витривалості взаємопов'язаний у контексті військово-прикладної підготовки?
16. Які засоби для розвитку витривалості використовуються під час підготовки до тривалих військових операцій?
17. Що таке військово-прикладні рухові навички, і чому вони важливі для військовослужбовців?

18. Які засоби використовуються для розвитку координації рухів під час військової підготовки?

19. Які вправи сприяють формуванню військово-прикладних навичок, необхідних на полі бою?

20. Як комплексні тренування сприяють розвитку як фізичних якостей, так і військово-прикладних навичок?

8.2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Провести ознайомлення та розучування техніки “старту” та “стартового розгону” під час бігу на короткі дистанції.

2. Провести ознайомлення та розучування прийому рукопашного бою “важіль руки усередину”.

3. Провести розучування комплексів вільних вправ № 1.

4. Провести навчання вправі “Підйом переворотом на перекладині”.

5. Провести підготовчу частину навчального заняття з подолання перешкод.

6. Провести ознайомлення та розучування вправи “Метання гранати на дальність”.

7. Провести ознайомлення та розучування вправи “Ривок гирі 8, 16, 24 кг.”

8. Провести підготовчу частину навчального заняття з легкої атлетики.

9. Провести ознайомлення та розучування “комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків”.

10. Провести тренування прийомів рукопашного бою самострахування при падінні вперед, назад, на лівий і правий бік.

11. Провести ознайомлення та розучування прийомів рукопашного бою з зі зброєю: “звільнення від захоплення противником тулуба спереду (ззаду)”, “звільнення від захвату одягу спереду”.

12. Провести ознайомлення та розучування прийому рукопашного бою “обеззброєння противника при ударі ножем зверху (знизу)”.

13. Провести ознайомлення та розучування подолання перешкод на єдиній смузі перешкод (“рів”, “лабіринт”, “паркан”).

14. Провести ознайомлення та розучування вправи “Човниковий біг 10x10 м”.

15. Провести навчання прийомам рукопашного бою “удари стволом автомата”.

16. Провести ознайомлення та розучування подолання перешкод на єдиній смузі перешкод “зруйнований міст”, “пошкоджена драбина”, “стінка”.

17. Провести навчання прийомам рукопашного бою з автоматом “захист від ударів рукою”, “захист від ударів ногою”.

18. Провести розучування комплексів вільних вправ № 2.

19. Провести ознайомлення та розучування подолання перешкод на єдиній смузі перешкод (“хід сполучення”, “стінка”, “пошкоджена драбина”).

20. Провести ознайомлення та розучування подолання перешкод на єдиній смузі перешкод “зруйнований міст”, “нахилена дошка”, “лабіринт”, “рів”.

8.2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

Практичне виконання вправ:

1. Вправа № 3 “Біг на 3 км”;
2. Вправа № 4 “Біг на 5 км”;
3. Вправа № 6 “Біг на 400 м”
4. Вправа № 7 “Біг 6x10 з автоматом”
5. Вправа № 9 “Плавання на 100 м способом “брас”;
6. Вправа № 14 “Підтягування на перекладині”;
7. Вправа № 15 “Підйом переворотом на перекладині”;
8. Вправа № 16 “підйом силою на перекладині”;
9. Вправа № 18 “Комбінована силова вправа на перекладині”;
10. Вправа № 23 “Ривок гирі”;
11. Вправа № 24 “поштовх гирі”;
12. Вправа № 25 “Біг на 100 м”;
13. Вправа № 32 “Марш-кидок на 5 км”;
14. Вправа № 35 “Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод”
15. Вправа № 38 “Біг з подоланням перешкод у складі підрозділу”.

9. Рекомендована література

1. Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Погребняк Д.В., Сухорада Г.І., Фіногенов Ю.С. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації: навчальний посібник / В.І. Барков, С.І. Глазунов, С.М. Жембровський та інші // за заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене. – К : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017.
2. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посіб. / Барков В. І. , Вербин Н. Б. , Глазунов С.І., Жембровський С. М., Петрачков О. В. – К.: НУОУ, 2016 р. – 88 с. інв. № 8290.
3. Наказ Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року №225 «Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, зареєстрований в Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 № 1289/36911.
4. Організація та проведення фізичної підготовки військовослужбовців в умовах дії правового режиму воєнного стану : навч.-метод посіб. / Нізов Р.М., Сухорада Г.І. // Київ, Управління фізичної культури і спорту Міністерства оборони України, 2022. 230 с.
5. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468.
6. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку : навч.-метод. посіб. / [автори-укладачі : Н.Б. Вербин, Н.Л. Височина, С.Ф. Костів та ін.]. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 120 с.
7. Доктрина з організації підготовки у Збройних силах України. Затверджено начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 03.07.2020 № 1929/НВГШ.
8. Організація та проведення фізичної підготовки у збройних силах Литовської Республіки. Метод. рекомендації / С.М. Жембровський, В.А. Шемчук. К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2019. 51 с.
9. Методичні рекомендації з планування підготовки у Збройних Силах України, затвержені начальником Головного управління підготовки Збройних Сил України – заступником начальника Генерального штабу Збройних Сил України від 21.11.2018 № 348/1/4239 – 102 с.
10. 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.
11. Рукопашний бій та методика його викладання : навч.-метод посіб. / С.Ф. Костів, Ю.В. Муштатов. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 168 с.
12. Теорія та методика викладання спортивних ігор (футбол) : навч.-метод. посіб. / [Д. В. Погребняк, О. В. Петрачков, В. В. Білошицький та ін.]. – К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2022. – 116 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. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.

14. CrossFit: руководство по тренировкам : http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_pdf

15. Гімнастика та методика її викладання : навч.-метод. посіб. / В.І. Барков. Київ : Національний університет оборони України імені Івана Черняховського, 2020. – 56 с.

16. Електронна бібліотека. Підручники, матеріали конференцій онлайн. Режим доступу: <https://elib.nuou.org.ua/>

Розробник: